



**Kristna
synskadades
förening**

Syskonbandet

SYSKONBANDET

Nummer 6, december 2023 | Årgång 115



Lyckad kurs i ljudredigering



VILKA FINNS I HUSET? | BETRAKTELSE | BOK- OCH PODDTIPS

RESEDAGBOK TANZANIA | RECEPT | DIKTER | JULGÅTA

Från verksamhetsledaren

”Är det själva himlen som jag gungar i min famn?”. Det undrar mamma Maria i en omtyckt julsångs refrängslut. Jesus bjuder oss i evangelietexterna på många liknelser om himmelriket - som en surdeg, en pärla, skatt i en åker, fiskar i nät. Mitt ibland oss, inom oss säger han att det finns. Ändå är det svårbegripligt. Är himlen här eller där eller överallt?

Säkert verkar iallafall vara att himmelriket är gott. Om en av platserna för himmelriket är här och nu och är gott, då bör det betyda att en liten bit av himlen finns att finna genom det goda inom oss var och en. En spegling av det goda himmelriket. En navelsträng till himlen att få näring ifrån. Eftersom det godas yttring är handling av ett eller annat slag finns därför all chans för oss att göra himmelriket alltmer synligt och påtagligt i vår värld.

Himmelrikets goda kan kännas avlägset när nya och gamla krig blossar upp. Istället för förundrade blickar har uppmärksamhet med förfäran vänts den senaste tiden åt den trakt där freds-

fursten Jesus föddes. Istället för gott utsätter människor andra för ont. Den fred och frid vi önskar med vår hälsning God Jul och Gott nytt år tycks avlägsen. Hopplöshet kan drabba oss. Maktlösa i att förmå förändring. Maktlösa är vi ändå inte. Du och jag kan välja att utföra gott i världen. Vi kan säga ja när möjlighet dyker upp att göra gott mot någon annan eller själv skapa sådana tillfällen. Också bön är en aktiv handling där önskan om fred och hjärtans frid kan uttryckas.

I Syskonbandet finns alla möjligheter att sprida det goda, till varandra och de i våra nätverk. Som gemensam god handling har vi under året som gått hjälpt människor i nöd långt borta genom våra afrikanska systerföreningar. Sociala sammanhang med möjlighet att växa har möjliggjorts också här i Sverige genom vår förening. Pengar och förmågor har använts till att göra tillvaron lite bättre för några. På samma sätt kan var och en av oss använda våra förmågor, pengar, tid eller ord till att sprida himmelrikets goda här i världen. Kanske är det själva himlen vi har gungandes i vår famn.



En himmelsk jul och ett verkligt gott nytt år önskas alla!

Text och foto: Tina Strömberg

Julkrubba i trä utanför Syskonbandets kontor på Ekumeniska centret.

Från valberedningen

Så här i slutet av 2023 är det dags att börja tänka på Syskonbandets styrelseval 2024. Valberedningen vill ha förslag senast 15 januari för att ha god tid att få fram en lista på kandidater som vi medlemmar i vanlig ordning tar ställning till i en poströstning inför årsmötet.

Mandattiden går ut för de ordinarie ledamöterna Anki Folke, Sture Lyreskog och Pontus Nyman samt för ersättarna Mackan Andersson och Ulf Bengtsson. Tesfaye Deriba och Michael Liliequist kvarstår i styrelsen ytterligare ett år.

Vi behöver minst fem namn på kandidatlistan, det vill säga tre ordinarie ledamöter på två år och två ersättare på ett år.

En fungerande förening är helt beroende av att det finns medlemmar som vill och kan ställa upp som förtroendevalda.

Vi har alla olika skeden i livet. Ibland finns det inte tid och krafter för att engagera sig, men i andra tider kan det vara möjligt. Nu vill vi ha förslag på personer som kan ställa upp i nästa styrelseval. Det är också möjligt att föreslå sig själv. Minst fem namn behöver vi, men det är väldigt bra om vi har flera.

Hör av dig till valberedningen.

Det går att skicka e-post till valberedningen@syskonbandet.se eller ringa till Lars-Ove Arnesson: 076 585 48 10.

Valberedningens ledamöter är:

Lena Johansson, Calle Olofsson och Lars-Ove Arnesson, sammankallande. Maria Selberg är ersättare. Välkomna att höra av er!

*Valberedningen genom
Lars-Ove Arnesson*

Medlemsnytt

Som nya medlemmar välkomnar vi:

Ida Östlund, Farsta
Sonja Pohlstrand, Strängnäs
Frode Reinsnes, Soegne Norge



Innehåll:

Från verksamhetsledaren	2	Vilka finns i huset?	8
Från valberedningen	3	Boktips	10
Medlemsnytt	3	Poddtips	11
Ljudlig kurs med mersmak	4	Utblick - Resedagbok Tanzania	12
Medlem och prenumerant 2024	5	Manjas veganska lussekatter	14
Inbjudan: Livsviktig helg i norr	6	Hälsning från styrelsen	15
Betraktelse - Herrrens ankomst	7	Julgåta	16

Ljudlig kurs med mersmak

Mobilen förvandlad till mikrofon. Inspelning av hissljud och dripp dropp från stuprör. Intervju, musik och fade out. Alltihopa lagt samman och intill varann. Vips så hade vi bakat vårt första lilla ljudreportage!

Tolv personer var det som träffades novembers första helg i Alvik för kurs i ljudredigering med Isabelle Ulfsdotter som lärare. Det blev ett par intensiva, trevliga och lyckade dagar. Vi lärde oss grunderna i att spela in, klippa och klistra samman ljud så att det med ganska enkla knep kom att i våra öron låta proffsigt.

För de flesta i gruppen var det allra första gången att jobba med ljud på detta vis men Eva Nilsson hade viss erfarenhet sedan tidigare.

- Jag gick en ljudredigeringskurs hos Synskadades Riksförbund Stockholms



stad förra året. Då jobbade vi med ett annat ljudredigeringsprogram. Jag minns att jag tyckte att det var svårt att klippa och klistra in ljud. Men i programmet som vi använde här på Syskonbandets kurs var detta mycket enklare, säger Eva.

Goldwave heter det program som kursdeltagarna nu fick installerat och lära sig grunderna i. I första hand utgick lärandet från navigering med hjälp av skärmläsarprogrammet Jaws. Du behöver då alls inte kunna se för att hantera programmet och alla dess finesser. Istället för mus användes tangentbordet till allt. Kortkommandon lärdes ut och förflyttning i menyer som gav smakprov på det som finns att hitta där.

- Det fungerade mycket bra med skärmläsaren Jaws 2023. Jag hade inga problem att navigera i de delar som jag fick lära mig under kursen. Kursledaren sa att just nu är detta program det som fungerar bäst med skärmläsare, berättar Eva.

Det var första gången, utöver styrelse- och årsmöte, som vi hade arrangemang med Syskonbandet på vårt nya ställe. Vi hade måltidsgemenskap och kursundervisningen på plats i olika delar av Ekumeniska centret vilket fungerade praktiskt mycket bra. Eftersom det var Allhelgonahelg så tog vi också oss tid för en andaktsstund med sång, bön och ljusständning under tystnad. Det blev en uppskattad lugn stund i Ljuskällan. Intensivt blev det sedan vid datorerna

in till sista stund då alla var ivriga att suga åt sig så mycket kunskap som möjligt och att sätta den till verket. Sista kursdagen avslutades med att gruppen fick lyssna på det var och en lyckats åstadkomma.

Eva, har du fått mersmak och skulle vilja prova göra mer inspelning och ljudredigering framöver?

- Det vill jag absolut mycket gärna göra. Hoppas det går att få till i Syskonbandet, säger Eva Nilsson och fortsätter:

- Tack för en bra ljudredigeringskurs. Jag hoppas vi kan mötas snart igen. Jag ser också fram emot en fortsättning. Kanske en fortsättning på Zoom eller live, om det går, där vi testar och lär oss mer. Och jag ser fram emot att lära mig genom att jobba praktiskt med podden Klarsyn.

Text: Tina Strömberg

Foto: Stina Sköld



Eva Nilsson jobbar i ljudredigeringsprogrammet Goldwave.

Medlem och prenumerant 2024

När nytt år nu vankas påminner vi om att det är dags att inkomma med 2024 års medlemsavgift till Syskonbandet. Samma gäller för prenumeration utan medlemskap.

Dessa utgör bara en liten del av vad årets planerade verksamhet kostar men har ändå ett stort värde. Varje inkommen medlemsavgift bidrar till den ekonomiska helheten men visar också symboliskt att vi som medlemmar enas kring det goda vi vill bidra till det kommande året.

Medlemsavgiften är 200 kr. Denna och andra gåvor som mottages med tacksamhet sätts in på plusgiro 36449-7 eller swish 123 148 82 20.

Meddela om du istället önskar få ett färdigifyllt inbetalningskort hemskickat till dig. 1 mars är sista dag för medlemsavgift att inkomma för att delta i styrelsevalens röstning 2024.

Inbjudan: Livsviktig helg i norr

Syskonbandet bjuder in till kurs- och gemenskapshelg den 8-10 mars 2024 på Strömbäcks folkhögskola utanför Umeå.

Denna helg kommer bjuda på lekfullhet och allvar med liv och död som röd tråd. För att verkligen leva behöver vi hålla oss aktiva i den utsträckning som är möjlig för oss. Många med synnedsättning känner sig begränsade i det avseendet. Genom övningar, verktyg, samtal och inspiration vill vi ändra på detta. Vi kommer få använda kroppen, lära oss enkla övningar och även uttrycka sorg och glädje i sång och dramatisering. Samtal och reflektion blir det också om vad som händer i livet när någon dör. Vet du till exempel hur en kista brukar dekoreras och varför, eller hur det Vita arkivet fungerar?

Ansvariga ledare denna helg kommer vara diakon och bibliodramapedagog Ann-Christine Folke och Syskonbandets verksamhetsledare Tina Strömberg. Vi håller till på Strömbäcks folkhögskola som ligger där Umeälven möter havet 1,8 mil söder om Umeå. Skolan är tillgänglighetsanpassad och ledarhundar är välkomna. Avslutning har vi i en kyrka i Umeå där vi kommer fira gudstjänst.

Tider: Start fredagen 8 mars kl 16.00 med incheckning och orientering på området. Avslut på söndagen 10 mars kl 14.00 i Umeå.

Plats: Strömbäcks folkhögskola med adress Strömbäck 360, 905 82 Umeå. Gemensam resa med kollektivtrafik eller taxi kan samordnas, meddela hur du vill resa.



Deltagaravgift: 1400 kr för del i dubbelrum, 1800 kr i enkelrum.

Detta subventionerade pris gäller betalande medlem och för dig som är med för första gången på arrangemang med Syskonbandet. Alla får del av rese-subvention på den del av resekostnaden som överstiger 500 kr, med max 700 kr. Medlemmar har dessutom möjlighet vid behov att ansöka om enskilt bidrag. Senast 8 februari vill vi ha din ansökan om enskilt bidrag.

Anmälan: senast 8 februari till Anki eller Tina.

Anki: 070-357 44 19
ankifolke@gmail.com

Tina: 08-641 30 95
tina@syskonbandet.se

Välkommen att också ta kontakt om du har frågor eller bara vill veta mer om denna helg!

Betraktelse - Herrens ankomst

Läs **Matt 21:1-9** och **Luk 2:1-20**.

I den tidiga morgonen kommer Jesus med sina lärjungar på väg till Jerusalem. Han vänder då sig till två av sina lärjungar och säger åt dem att hämta åt honom en åsna.

Kanske tycker du att det är en märklig begäran men för antikens folk var det välkänt att kungar och härskare hade rätt till en sådan begäran och därmed visar Jesus för folket att han är en kung. När det dessutom visar sig att det är en ung åsna som ingen tidigare har ridit på blir det ännu klarare att han är ingen vanlig kung utan Konungars Konung och Herrarnas Herre.

Liksom Davids son Salomo red in i Jerusalem fast med prästen Sadok och profeten Natan på varsin sida om sig, så rider nu Jesus in själv som präst, profet och kung. Men han tar inte makten med våld utan han kommer som ödmjukhetens Konung klädd i den barmhärtiga kärleken. Vägen han går är lidandets väg och Hans tronbestigning är korset som Han låter offra sig på av kärlek till oss. Där på korset delar han allt vårt lidande samtidigt som Han besestrar satan, synden och dödens makt genom sin egen död.

Men döden är inte slutet utan såsom vi bekänner i den apostoliska trosbekännelsen att han är "nederstigen till dödsriket, på tredje dagen uppstånden igen ifrån det döda, uppstigen till himmelen, sittande på allsmäktig Gud Faders högra sida, därifrån igenkommande till att döma levande och döda". Det inger verkligen ett hopp när vi nu lever i en så

orolig värld som vi gör idag.

Advent handlar också om vårt personliga möte med den levande Guden. Jesus berör oss alla med sin kärlek som är som en flammande eld. I detta hopp förtröstar jag, det enda som jag kan göra är att överlämna mig helt till honom utan förbehåll. Att lita på Jesus istället för på mig själv är allt som jag behöver göra.

Slutligen handlar denna ankomst om vår förberedelse av julens budskap att Gud blir människa. Detta oerhörda att alltings skapare låter sig födas som en liten människa till den här jorden genom att avstå från allting. Det är trons mysterium som vi får ta emot den här julen. Tänk att Gud blir till sårbart kött som du och jag. Det är svindlande att tänka att vi alla människor därmed delar något med Gud, nämligen att bli människa.

Så går mina tankar till alla som är på flykt från krig. Människor som är hemlösa och är fast under missbruk. Barn som far illa, alla ensamma och sjuka. Alla dessa utsatta människor vill jag be för, vill du be med mig?

Herre förbarma dig över oss. Amen.

*Eder ordförande
Michael Liliequist*



Vilka finns i huset?

Samtal med Zandra Ottosson från Hela Människan

I förra numret startade denna artikelserie om vilka som finns i huset, på Ekumeniska Centret där Syskonbandet numera har sitt kontor. Först ut var Sveriges kristna råd och denna gång presenteras Hela Människan i intervju med Zandra Ottosson.

Jag fortsätter gå längs korridoren med kontorsrum till SKR och passerar även det rum som kallas kapellet. Då kommer jag fram till Hela Människans hörn. Där träffar jag Zandra som är en av de sju anställda på Hela Människans rikskansli.



Hela Människan är en ekumenisk organisation för socialt arbete och har olika kyrkor som huvudman. Huvudkontoret är detta på Ekumeniska Centret men de finns på över 60 orter runt om i landet. De erbjuder bland annat dagverksamhet och arbetsträning, stöd till barn med missbrukande föräldrar och stöd till offer för människohandel. På många håll bedrivs secondhandbutiker och härbärgen. Visionen är att människor ska få uppleva tro, respekt och gemenskap.

- **Vi vill inte använda** uttrycket att vi är en hjälporganisation, inte ett ovanifrånperspektiv, utan vi vill möta människor i ögonhöjd. Den som kommer till Hela Människan ska känna ett ägandeskap. Att den är en del av Hela Människan snarare än att man får hjälp av oss, säger Zandra Ottosson.

Organisationen startades 1920, då med namnet RIA – Rådgivning i



alkoholfrågor, men bytte namn till Hela Människan för 26 år sedan.

Så det är en gammal organisation. Det är socialt arbete på kristen grund som vill ha Jesu människosyn som inspiration och kraft, säger Zandra.

Runt om i landet har de idag ca 400 anställda inom organisationen och över 4000 volontärer som gör regelbunden eller enstaka insats. En volontärinsats kan innebära att flera dagar i veckan servera frukost på ett härbärke men kan också innebära att en gång baka lussebullar till julgemenskap. Verksamheterna ser väldigt olika ut men är alltid ekumeniska. Minst två kyrkor måste gå samman för att starta en verksamhet i Hela Människans regi. De vill som

organisation även vara civilsamhällets röst till politiker inom frågor som exempelvis hemlöshet och våld mot kvinnor.

Zandra Ottosson har bakgrund som mediaproducent inom reklam och TV. Hon anställdes för projektet "Kännedom" som handlade om att göra Hela Människan mer känt för sina huvudmän och i förlängningen också utåt. Under två år reste hon tillsammans med artisten Peter Hallström runt i landet och bjöd in till konsert.

Nu är jag administratör och grafiskt ansvarig. Jag gör många olika saker administrativt, stöttar i våra verksamheter, nyhetsbrev, sociala medier, hemsida, tar fram grafiskt material både till oss och stöttar lokalt om de ska ta fram till exempel flyers för att varva volontärer.

Vad är det bästa med ditt jobb?

Att jag får använda de kunskaper jag har, det jag är bra på, samtidigt som det ändå går till något värdefullt, något meningsfullt. Jag sitter inte och gör bara reklam för konsumtion. Det känns bra att kunna vara del av någonting som jobbar för att göra det bättre för fler, säger Zandra och fortsätter:

En utsatt livssituation kan verkligen vem som helst hamna i. Det handlar inte om att vara en dålig människa. Det går så snabbt. Vem som helst kan drabbas av sjukdom, skilsmässa, psykiskt dåligt mående. Vi är väldigt många i Sverige som inte har det så bra. Även om jag inte är på en enhet och möter alla människor som Hela Människan möter så känner jag ändå att jag får vara en del av allt det arbetet när jag jobbar på rikskansliet.

Ser du något mönster av vilka det är som söker sig till Hela Människans verksamheter?

Det är tydligt numera att det är både äldre och yngre, män och kvinnor som söker sig till Hela Människan. Man märker att det är fler som har det tufft. De som tidigare haft pengar så det precis gått runt under månaden räcker det inte längre för. Räcker inte till elräkningen eller barnens fotbollsträning, berättar Zandra.

På flera orter har julklappar samlats in till exempel av leksaker som ska ges vidare. Några kyrkor har ett julrum där föräldrar får komma och själva välja det de vill ge sina barn i julklapp. På många håll är Hela Människan tillsammans med kyrkor just nu också i färd med förberedelser till stor julbidning. Många som är ensamma är det som brukar komma. Också de som är hemlösa och inte är i kontakt med sin familj. Zandra Ottosson berättar om när hon var med och hjälpte till vid en sådan julfest:

Jag var med för två år sedan i firande i Mölndal. Då fick jag vara med, stå i köket och steka prinskorv och gå ut med jultallrikar. Det är roligt för det känns som att man verkligen satsar på att det ska vara något extra. Det ska vara fint, kännas jul. Det är vikta servetter. Någon som spelar piano. Det spelas julmusik. Det är väldigt varm känsla när man är där.

Läs mer om Hela Människan och var i landet de finns med verksamhet, på www.helamanniskan.se.

Text och foto: Tina Strömberg

Boktips: Som om Gud inte finns

Sture Lyreskog har läst Magnus Malms bok ”Som om Gud inte finns”, vilken finns som talbok på Legiumus. Här delar han sina intryck av boken och författaren.

Magnus Malm är författaren, själavårdaren, teologen och retreatledaren med en sällsynt skärpa. Han har ibland kallats för Sveriges svar på C S Lewis. Det är kanske inte någon tillfällighet att han 2006 tilldelades C S Lewispriset. För många är han känd som redaktör för den på sin tid populära tidskriften ”Nytt Liv”. Han har skrivit många böcker varav ett flertal finns inlästa som talbok. ”I lamets tecken” är kanske den som över tid berört mest. Han tillhörde Frälsningsarmén under uppväxten, men värjer sig mot att bli placerad i en viss samfundstilhörighet. Genom sin stora erfarenhet som själavårdare, inte minst vid de många retreatar där han varit ledare, tycks han ha fått en god inblick i hur människor i vårt land tror och tänker.

I boken ”Som om Gud inte finns”, analyserar och diskuterar han orsakerna till den pågående sekulariseringen i vår kultur. Han visar också i det ena slående exemplet efter det andra hur sekulariseringen tar sig uttryck. Malm slår åt många olika håll då han kritiserar vår passivitet inför det som händer. Han markerar åt vänster men kanske ännu tydligare åt höger. Det är verkligen ett allvarsamt och angeläget budskap som framförs i boken, men det är ofta gestaltat på ett humoristiskt sätt.

Många som har växt upp i en kyrklig miljö, står enligt Malm handfallna när de blir omgivna av auktoriteter som tänker utifrån helt andra utgångspunkter. Malm vänder sig mot kyrkornas underlåtenhet

att ge sina medlemmar verktyg att hantera och bemöta många av de samhällsförändringar som hotar vår kristna identitet. Han vänder sig mot tvärsäkra feministiska trender, liksom mot vad han beskriver som ”överandlighet” och det som liknar fariséers inkräkta tänkande. Bokens slutsatser landar bland annat i att den största orsaken till sekulariseringen är kyrkan själv. Kyrkan är alltför mycket inriktad på att försöka vara de för dagen rådande samhällsvärderingarna till lags istället för att med Evangeliet som utgångspunkt, konfrontera de postmoderna tankegångarna med det som Bibeln uppenbarar.

Jag har haft den stora förmånen att lyssna till Malm vid ett flertal minst sagt välbesökta bibelstudier under Hönökonferensen. När han talar kan man uppleva hans framtoning som lite bohemisk, men den snarast förstärker skärpan och träffsäkerheten i det han säger. Boken har ett ganska ledigt språk. Vissa av Malms andra böcker som jag läst kräver lite mer koncentration och eftertanke. De drygt 7 timmarna det tog att lyssna på boken ”Som om Gud inte finns” gick riktigt fort.

Sture Lyreskog



Poddtips: Tusen Röster

Podden ”Tusen Röster” produceras av organisationen Hela Människan. Här får de höras som annars sällan hörs eller syns. Vi får lyssna till livsberättelser med personer som av olika anledning nu finns i Hela Människans verksamhet någonstans i landet.



Några exempel på röster vi hör är nu hemlöse Rolle i Falun och volontär Mamma-Lena i Oskarshamn vars fyra söner alla hamnat i missbruk. I avsnittet ”Jag är glad ändå att jag lever” hör vi Jörgen i Helsingborg som har en synnedsättning. Han är inte hemlös och tvekade därför om han var välkommen till Hela Människans verksamhet men sökte sig dit när ekonomin blivit pressad efter tid av fysisk och psykisk ohälsa. Nu är han där så gott som dagligen då sammanhanget kommit att betyda väldigt mycket för honom.

Det är just tusen personer som intervjuats och det är nu Zandra Ottosson som ser till att de läggs upp för lyssning med ett avsnitt i veckan.

I varje avsnitt får man höra en människas historia och vad det kan betyda att

få möta Hela Människan, Att känna att man får komma. Så är vår förhoppning, att det ska vara så låga trösklar att man kan overse stigmat, att våga gå till Hela Människan. Man är inte en sämre människa för det, säger Zandra.

Zandra, liksom de som intervjuas i podden, vill verkligen uppmuntra den som hamnat i en svår livssituation att våga ta den stöttning som finns att få.

Du är inte sämre för det, för att du behöver ta hjälp. Våga det!

Podden Tusen Röster finns att lyssna på där poddar brukar finnas och ett nytt avsnitt kommer ut varje tisdag. Avsnittens längd kan variera men är ofta ca 30 minuter långa.

Tina Strömberg

Dikt: Tankar i juletid

Det klaraste ljus, som i världen är känt,
en gång över Betlehems krubba blev tänt.
Den stjärnan fick lysa en värld till det stall
där Gud sin kärlek, frälst folk, riken all.

Den älskade Sonen till jorden han sänt,
bevisat sin kärlek, i detta som hänt.
Vår värld tog emot denna gåva – och gav
i gengäld till givaren, korsskam och grav.

Guds kärlek, så stor, som vi aldrig förstår –
frivilligt i döden – i vårt ställe går.
På Golgata kulle försonades Gud
med släktet, som brutit hans heliga bud.

Vad är då min kärlek, i ljuset av hans?
Kan hända ibland, en svag återglans.
När han gav mig livet, blev nerlagt en glöd,
som tändes av givaren - i hans offerdöd.

Sture Fjällström



Resedagbok Tanzania

Vi återgår till att fortsätta läsa ur resedagboken från Tanzania och denna gång färdas vi på vägarna, från Arusha till Tabora.

Torsdag 3 november - Buss och benig lunch

Idag gick vi bokstavligen upp med tuppen. 04:20 ringde min väckarklocka men då var jag redan vaken sedan en stund. Så det blev inte så värst många timmars sömn. När jag klev ut från vårt hus före soluppgången var det inte bara en tupp som gol utan många, från alla möjliga håll och hundar eller dylikt med dem. Varje hushåll tycks nämligen ha flera tuppar här.



Ett trött men glatt gäng var det som intog sista frukosten på gästhuset som blivit vårt högkvarter. Frukosten, som Tamari förberett åt oss som alltid, bestod av ägg, bröd, jordnötssmör och sylt, som alltid. I tillägg till detta var det dags om inte förr att ta sin malariatablett eftersom färden nu skulle bära till lägre och varmare höjder där myggor trivs och Malaria är vanligt förekommande. Efter morgon-

stund vid bussen i gryningen, med sång, läsning ur andaktsbok och bön för resan och vår chaufför Emanuel, var det dags att kliva på och påbörja färd mot Tabora.



Med oss reser tre av de anställda på Kibreli och jag har hamnat tillsammans med dem allra längst bak i bussen, vilket gör att jag har en ypperlig chans till att både lära känna dem som personer och verksamheten Kibreli än mer. Margreth som jag har helt intill mig är änka till Yusufu som startade upp Kibrelis verksamhet 1981 och hon är fortfarande engagerad i arbetet. Det är mot hennes hemtrakter vi rullar idag. Hon växte nämligen upp i Taboraregionen och vaggades som nyfödd i Kerstin Strindbergs armar då hennes pappa var rektor på Glädjens skola. Margreths engelska är lite knapp så Chenge tolkar gärna och gör de längre utläggningarna.

Chenge har jobbat för Kibreli i 25 år efter att ha blivit handplockad när Kibreli-teamet behövde en ny medarbetare efter Yusufus död. Han arbetade just då på Habari Maalums redaktion för kristen radio. Tidigare jobbade han i Tabora tillsammans med vår reseledare Enar och var väl införstådd med synskadades situation. Längst fram i bussen sitter Poul som är den snabbe punktskriftsläsaren på Kibrelis kontor. Som liten var han närmast blind men har fått tillbaka syn efter flera operationer.

Efter ett antal toalettstopp är det dags för lunch, och toalettbesök. Hål i golv är det som finns till buds så det gäller för oss som inte ser att placera fötterna rätt och inte ta några extra spontana danssteg på det upphöjda golvet med hål.

Fisk eller kyckling var beställd på lunchrestaurangen. Nilen-abborre var det närmare bestämt somliga fick, stor och hel men mycket benig. Självtog jag kyckling och den levde upp till uttrycket att bara bestå av skinn och ben. På tallrikarna fick vi alla även ris, tomat-soppa och sallad vi uppmanades inte äta. Just sallad kan nämligen vara sköljd med vatten vi utlänningar inte tål och riskerar få besvär med magarna. Jag hade införskaffat färdkost åt hela gruppen bestående av nötter och godis, så alla håller sig glada och nöjda trots lång resa.

Förutom fler toastopp har vi stannat till längs vägen för att hälsa på Pouls föräldrar och syskon som överraskades av vår blixervisit. Våra sopor av vattenflaskor hann de vänligt ta hand om och hivade bakom en buske. De som ser berättar att tomma vattenflaskor ligger som i drivor längs vägarna och vi kan inte undgå att prata om vilken skillnad viss liten pant borde göra. Mycket motsägelsefullt är också att lag införts i Tanzania för några år sedan om förbud mot plastpåsar och höga böter som påföljd om detta överträds.

Strax efter stoppet vid Pouls föräldrahem passerar vi gränsen till Tabora-



Chaufför Emanuel



regionen och stannar snart igen längs vägen för att hälsa på Chenges dotter och man som tittar in i bussen och vinkar. En stund senare är det ännu en gång dags för kort stopp, då Margreths tur. Vi passerar nämligen den plats där hon vuxit upp och hon lämnar vår buss för att övernatta hos släktingar.

På bussen har det sjungits, pratats och planerats inför helgens medverkan och kvällens andakt har vi haft. En doft av citrus ligger nu över oss då myggspray-flaska skickats runt. Självt skulle jag dock behövt spraya mig långt tidigare eftersom något började sticka mig i tidigt skede och det kliar lite varstans.

Nu närmar sig klockan 21 och mörkret har lagt sig sedan några timmar. Inga gatlyktor skymtas utan bara ljus från mötande och omkörande trafik samt ett och annat hus tror jag. Vi närmar oss slutdestination Tabora och det klosterhotell där vi med glädje ska lägga oss till sängs. Först väntar dock den beställda middagen och välkomstkommitté.

Tina Strömberg

Manjas veganska lussekatter

Syskonbandsmedlemmen Manja Aulin tycker om att kavla upp ärmarna i köket för att baka. Ofta blir det både gluten- och laktosfritt. Nu ser hon fram emot att stöka i köket med julbakning. Här delar hon med sig av sitt bästa recept på veganska lussekatter!

Då jag levt som vegetarian sedan jag var tonåring har det blivit så att jag använder veganska alternativ när jag bakar. Det blir gott och saftigt och är dessutom snällt mot magen om man som jag inte tål laktos.



Recept Veganska saffransbullar

Ca 30 st.

150 g Naturli Vegan block (Eller annan typ av veganskt Smör)

5 dl havredryck

250 g växtbaserad kvarg

1 g saffran

50 g färsk jäst

1,5 dl socker eller vit sirap

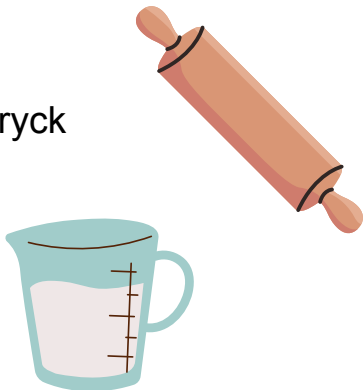
1 dl russin (ta 3 dl om du vill ha russin i degen.)

14 dl vetemjöl (840 g)

0,5 tsk salt

Till pensling:

Ca 1 dl havredryck



Gör såhär:

Smält fett. Stöt saffranet med lite av sockret i en mortel. Rör ner saffranet i det smälta fettet. Tillsätt mjölken och ljumma degspadet till ca 37°C.

Rör ut jästen i lite av degspadet. Tillsätt resten av degspadet, socker, kvarg, salt. Blanda ev. i russin. Arbeta i nästan allt vetemjöl och arbeta degen ca 5 minuter i maskin eller 10 minuter för hand. Strö lite mjöl över degen. Låt den jäsa under bakduk 30-45 minuter.

Ta upp degen på mjölad arbetsbänk. Knåda ev. i resten av mjölet. Baka ut degen till lussekatter. Lägg dem på plåtar med bakplåtspapper. Låt jäsa under bakduk 30-45 minuter. Sätt ugnen på 225°C.

Pensla med havredryck och tryck i russin som garnering i bullarna.

Grädda mitt i ugnen 8-10 minuter. Låt svalna på galler övertäckt med bakduk. Njut!

*God jul och frid åt er alla
önskar Manja Aulin*

Hälsning från styrelsen

Här kommer en hälsning från styrelsen så här i adventstider.

Under hösten har vi fått glädjen att inlemma vår nya medarbetare Stina Sköld i vårt arbete och verksamhet. En del av er har redan hunnit möta henne under ljudredigeringshelgen som hölls tidigare i höst.

Helgen före jul kommer styrelsen och personalen ha mötts för årets sista styrelsemöte med julgemenskap i Eku-meniska centret i Alvik. Det är snart dags att lägga ett spännande Syskonbandsår till handlingarna och blicka framåt efter jul och nyår.

Bland det första som sker nästa år är gemenskapshelg på Strömbäcks folkhögskola utanför Umeå 8-10 mars. Då kommer vi få samtala med varandra och göra olika kreativa saker som berör allt livsbejakande som finns i våra liv. Vi tar också med detta att livet är skört, och också våga och få möjligheten att prata om och gestalta det faktum att döden är en del av livet, eller kanske är det

Dikt: Advent

Nu är advent och vid din port
står Frälsaren som förr han gjort.
Han bultar på för att komma in
och bli en gäst i själen din.

Din Gud, som nu vill bli din gäst,
han vet vad du behöver bäst.
Vad du av hjärtat längtar till
och vad du innerst inne vill.

Han bultar på! Så öppna fort!
Slå upp ditt hjärtas stängda port.
Ditt liv förvandlar han till fest.
Han, som är både värd och gäst.

tvärtom? Det är sådant vi får utforska tillsammans.

Anmäl dig gärna till denna livsviktiga och spännande helg. Det är jag, Anki Folke, och Tina Strömberg som ansvarar för den.

Något annat som ligger framför oss är att vi kommer att ha vårt årsmöte på ett nytt ställe där Syskonbandet aldrig haft årsmöte tidigare, nämligen i det natur-sköna och historiskt präglade Vadstena i Östergötland. Denna gång har vi dessa dagar då sommaren redan gjort sitt intåg, det blir strax före midsommar, närmare bestämt 12-16 juni.

Hoppas vi ses på något, eller kanske båda arrangemangen.

Så önskar styrelsen var och en av er en riktigt härlig och välsignad jul- och nyårshelg.

Anki Folke



Ur hjärtat makterna fördriv,
som ville härska i ditt liv
och fagra löften gärna gav,
men endast bjöd dig tvång och krav.

Den ende rätte Herren är.
Den som för dig din börda bär.
Nu bultar han. "Min Gud, kom in
till ditt advent i själen min!"

Sture Fjällström

Julgåta

Årets jultävling är här och familjen Adeström är det som denna gång delar med sig av en av sina julgåtor!

Nissarna skulle klä granen. I förrådet fanns det fanns lika många röda kulor som silverkulor. En av nissarna tog ut en påse med silverkulor och då fanns det dubbelt så många röda kulor som silverkulor kvar i förrådet. Men det räckte inte till granen, så då hämtade nissen 7 silverkulor till. Då fanns det 4 gånger fler röda kulor kvar i förrådet. Hur många kulor fanns det i förrådet från början?

Lyckas du räkna ut svaret på gåtan?

Skicka in ditt svar till
redaktion@syskonbandet.se
eller med post till
Syskonbandet, Box 14038,
167 14 Bromma.

Det går också bra att lämna meddelande med ditt namn och svar till 08-641 30 45. Senast 1 februari behöver vi ditt svar.

En vinnare lottas ut bland de inkomna rätta svaren och pris kommer med posten till vinnaren!



SYSKONBANDET

- medlemstidning för Kristna synskadades förening Syskonbandet.

Tidningen ges ut på punktskrift, svartskrift, CD och på e-post. Tidningen finns också på vår hemsida, www.syskonbandet.se/medlemstidning.

Adress: Syskonbandet, Box 14038, 167 14 Bromma

Besök: Ekumeniska Centret, Gustavslundsvägen 18 plan 2, Bromma

Telefon kansli: 08-641 30 45, 08-641 30 95

E-post: kansliet@syskonbandet.se

Har du idéer till tidningen eller vill du bidra med texter?

Skriv till redaktion@syskonbandet.se.

Ansvarig utgivare: Michael Liliequist

Redaktör: Tina Strömberg

Grafisk formgivning: Stina Sköld

Plusgiro: 3 64 49-7 Swish: 123 148 8220