



FUB
Stockholms län

Nummer 4 2023

LÄNET RUNT



I detta nummer

- 2 Länsförbundet FUB Stockholms län
- 3 Ordförande har ordet
- 4 Redaktören har ordet
- 5 Årsmöte 2024
- 5 Kontaktuppgifter FUB Stockholms län
- 6 Runt Länet: FUB Botkyrka-Salem
- 6 Runt Länet: FUB Huddinge
- 8 Ung i FUB Stockholms län
- 10 Rapport: medlemsmöte om primärvården
- 11 FUB Stockholms läns kansli flyttar
- 12 Ombudsmannen har ordet
- 13 SMO-vårdcentraler i Stockholms län
- 14 Inre Ringen Stockholms län
- 14 Lokalföreningar i Region Stockholm
- 15 Alla kan yoga
- 16 Runt Länet: FUB Sollentuna-Väsby
- 16 Runt Länet: FUB Stockholm
- 19 Runt Länet: FUB Södra Roslagen
- 20 Danser våren 2024

Ansvarig utgivare: Harald Strand
Redaktör och formgivare: Johan Jarl
Omslagsbild: Karin Törnblom
Tryck: AMO-Tryck AB
Upplaga: 3 000 exemplar
ISSN: 1653-1566
Red. förbehåller sig rätten att redigera insänt material och fråntar sig allt ansvar för annonser.

Annonspriser från färdigt material

Inlaga 4-färg		
1/1-sida	1/2-sida	1/4-sida
4 900 kr	2 900 kr	1 900 kr

Prenumerationspris

Prenumeration fysisk tidning: 350 kr/år
Prenumeration digital tidning: 100 kr/år

OBS! Just nu är det gratis för dagliga verksamheter att prenumerera på Länet Runt. Anmäl intresse till: stockholmslan@fub.se

För gåvor till FUB Stockholms län:
plusgiro 23 96 49-7

FUB Stockholms län

Postadress: Box 1386, 172 27 Sundbyberg
Besöksadress: Landsvägen 50 A, 4 tr., Sundbyberg
E-postadress: stockholmslan@fub.se
Hemsida: www.fub.se/lokal/fub-stockholms-lan/
Facebook: www.facebook.com/fubstockholmslan

Kanslipersonal

Telefon: 08-546 404 33 (växel)

Johan Jarl

Kansliansvarig och ekonomi
E-post: johan.jarl@fub.se

Karin Törnblom

Ombudsman
E-post: karin.tornblom@fub.se

Företrädare för FUB Stockholms län i externa arbetsgrupper:

Habilitering & Hälsa

Eva Flygare Wallén, eva.f.wallén@gmail.com
Maj-Britt Lind, majbritt_lind@hotmail.com

Funktionsrätt Stockholms län

Styrelse
Maj-Britt Lind
Eva Flygare Wallén

Färdtjänst Resursgrupp

Åse Johansson-Kristiansen,
ase.johanssonkristiansen@gmail.com

Arbetsmarknadsgruppen

Bengt Lyngbäck, bengt.lyngback@icloud.com

Digitalisering

Eva Flygare Wallén

Locum AB

Eva Söderbärj, esoderberg@gmail.com

Preliminär utgivningsplan Länet Runt 2024

Nr	Material	Preliminär utgivning
1	Vecka 4	Vecka 9
2	Vecka 16	Vecka 21
3	Vecka 34	Vecka 39
4	Vecka 43	Vecka 48



Ordförande har ordet

Vad hände 2008?

Vi är många som har vetat att LSS-beslut tagna före 2008 inte går att ändra. Något som erfarna handläggare också talat om för sina chefer och kollegor, när de velat ändra beslut. Tyvärr har några lurat personer med gamla beslut att säga upp dem. Det var enda möjligheten att ändra ett så kallat gynnandebeslut taget före 2008.

För drygt en månad sedan hade jag en utbildning i Höör för FUB Skåne, med en mycket aktiv församling. En av de bättre som jag har haft. Nu för en vecka sedan fick jag en fråga per mejl från en deltagare som skrev "Vad hände i LSS 2008?"

Hennes handläggare hade ingen aning om varför gamla beslut inte kunde ändras. Hon var nog inte den enda handläggare som inte visste.

Det triggade mig att undersöka "Vad hände 2008 i LSS?" Det var inte enkelt, då inget hände i LSS 2008. Men plötsligt såg jag! 2008 kom en ny förvaltningslag, där just gynnandebeslut i mycket speciella fall kunde få ändras. I princip bara om den enskilde farit med osanningar eller om beslutet var en fara för personers liv och hälsa.

FUB:s jurist Nina Alander skriver i en kommentar:

"Gynnandebeslut har alltid gällt tillsvidare om inget datum har angetts. När det skrevs ner i förvaltningslagen så öppnades nog ögonen mer för principens existens bland kommuner och handläggare. Man förstod plötsligt att man måste tidsbegränsa beslut för att de inte ska gälla tillsvidare. Sedan var det en trend som spreds helt enkelt och FUB håller helt med om att det är ett ofog och någonting som vi har fört fram intressepolitiskt på nationell nivå ett otal gånger".

Det innebär att principen normalt är gällande även idag! Men det hindrar inte våra avslagssökande handläggare från att ändå avslå beslut. Och risken är ju att Förvaltningsrätten ger hen rätt, om den enskilde inte har en mycket kunnig jurist.

Det nu vanliga är att gå runt problemet är det som jag tills nu ansett vara ett ofog, att tidsbegränsa beslut, Det är egentligen inte rättsvidrigt – bara konstigt då funktionshinder ytterst sällan växer bort.

Det är min åsikt att ingen vinner på att gå till domstol. Istället borde handläggare och enskilda lära sig att använda "Individuell plan" paragraf 10 i LSS. Samförstånd är nästan alltid bättre än konfrontation.

Och Förvaltningsrätten skulle få hantera det de kan, vilket inte är LSS.

Harald Strand
Ordförande FUB Stockholms län
harald.strand@telia.com



Foto: Linnea Bengtsson

Redaktören har ordet



vi sett hur vår målgrupp lever, tänker och känner. Det har varit glädjande att få svart på vitt att ungdomar idag är väl insatta i sina rättigheter, vill och kan skaffa sig vänner och ett socialt sammanhang och är intresserade av intressepolitik och politik i stort. Genom träffarna har vi också insett vilken kapacitet som finns hos dessa ungdomar. Att se dem växa och utvecklas under året har varit en upplevelse.

Genom mötet med Ung i FUB Stockholms län har det även varit tydligt att många av dessa ungdomar och unga vuxna vill ha en uppgift och är stolta över det som de åstadkommer på sina dagliga verksamheter. Att på något sätt kunna få ut dessa personer på praktikplatser och även i arbetslivet är en stor utmaning – men borde verkligen vara ett långsiktigt mål. Viljan och kunskapen finns!

Nu lider året mot sitt slut. Vilket år det har varit för FUB Stockholms län! Efter några sömniga pandemiår har nu äntligen förbundet kommit igång igen på allvar med både aktiviteter och det viktiga intressepolitiska arbetet i regionspecifika frågor.

Nytt för i år har bland annat varit uppstart av ett föräldranätverk och en Ung i FUB för personer boende i Region Stockholm. Förbundets ombudsman Karin Törnblom råddar dessa grupper och blandar erfarenhetsutbyte och aktiviteter med stöd och intressepolitik. Hon har även startat upp en intressepolitisk arbetsgrupp tillsammans med Autism Stockholms län och Svenska Downföreningen avdelning Stockholm. Gruppen har uppvaktat den nyligen inrättade Primärvårdsnämnden och den kontakten kommer givetvis att följas upp under nästa år.

Vi har även hunnit med ett medlemsmöte om primärvården och hälso- och sjukvårdsfrågor. Mer om denna ombudsträff kan ni läsa i detta nummer av Länet Runt. Att samverka med både våra lokalföreningar och närliggande intresseorganisationer har även det varit i fokus. Vår ombudsman startade en turné bland lokalföreningarna i Region Stockholm i slutet av 2022 och denna rundtur har pågått under hela 2023.

Att förnya FUB Stockholms län med en Ung i FUB-sektion har varit väldigt värdefullt. Genom att möta unga personer med intellektuell funktionsnedsättning har

Idag finns det dock hinder. Det borde gå smidigt att få testa ett arbete, utan att riskera att tappa ersättning eller sin plats på den dagliga verksamheten. Rädsla borde inte ligga till grund för att inte våga ta utmaningar och utvecklas. Det finns idag aktörer som erbjuder praktikplatser och den som vill prova sina vingar borde verkligen kunna göra det utan att ta ett livsavgörande beslut. Jag upplever att få personer med intellektuell funktionsnedsättning i dagsläget vågar ta en såpass stor risk, vilket är helt galet och totalt fel. En (kanske naiv?) förhoppning för framtiden är att en lagändring ska kunna reglera detta problem. Men finns det hopp och vilja, finns det också alltid styrka att orka påverka.

I dagsläget har vi på många håll en bra gymnasiesärskola, som ger en fin yrkesutbildning. Det är en grogrund för att kunna påverka och förändra arbetsmöjligheter i framtiden. I Ung i FUB Stockholms län finns ungdomar som ägnar sig åt service, matlagning, servering och arbete på museum. De älskar sina uppgifter och att viga sin tid åt någonting stimulerande. Att dessa unga personer – med rätt stöd – skulle kunna axla ett lönejobb är påtagligt. Nu krävs dock rätt trygghet och att fler aktörer på arbetsmarknaden är villig att prova på arbetstagare med en intellektuell funktionsnedsättning. Vår målgrupp vill ha det liv som alla andra har och de är idag - mer än någonsin – också rustade för den tillvaron.

Jag ser fram emot ett nytt och fullspäckt verksamhetsår med FUB Stockholms län. Vi är nu inne i en fas av många aktiviteter och stark energi. Jag tror på ett än mer spirande 2024. Jag hoppas att få träffa många av er vid FUB Stockholms läns årsmöte/ombudsmöte lördagen den 23 mars 2024!

Johan Jarl
 Kansliansvarig FUB Stockholms län
 Redaktör Länet Runt
johan.jarl@fub.se

Årsmöte 2024 FUB Stockholms län

Boka redan nu in FUB Stockholms läns årsmöte/ombudsmöte lördagen den 23 mars 2024.

Årsmötet hålls i Funktionsrätt Stokholms läns lokal Åttiotvåan på Sankt Göransgatan 82A, Kungsholmen.

Närmaste T-bana är Fridhemsplan. Många bussar stannar även i närheten, till exempel blåbuss 4 och 3.

Årsmötet inleds klockan 10.00 och beräknas pågå till cirka 12.00.

Kaffe och kaka serveras från och med klockan 9.30. Efter mötet bjuds det på en lättare lunch.

Under eftermiddagen samma dag håller även Inre Ringe Stockholms län sitt årsmöte.

Är du intresserad av att delta vid årsmötet? Hör av dig till din lokalförening, eller direkt till oss på: stockholmslan@fub.se

Nomineringar

Lokalföreningar i Region Stockholm är välkomna med nomineringar till vår styrelse 2024. Glöm inte att ni även måste nominera redan sittande förtrondevalda, då de ej blir automatiskt omvalda.

Är du intresserad av att själv engagera dig i FUB Stockholms läns styrelse? Det är ett sätt att vara med och påverka såväl vår verksamhet som intressepolitiskt. Hör i så fall av dig till vårt kansli: stockholmslan@fub.se

Kontaktuppgifter FUB Stockholms län

STYRELSE 2023

ORDFÖRANDE

Harald Strand, FUB Botkyrka-Salem
harald.strand@telia.com, 070-984 84 85

VICE ORDFÖRANDE

Jörgen Johansson, FUB Södra Roslagen
jorgen.johansson@nui.se, 070-754 08 53

LEDAMÖTER

Åse Johansson-Kristiansen, FUB Botkyrka-Salem
ase.johanssonkristiansen@gmail.com, 070-866 11 76

Annette Lack, FUB Stockholm
annette.lack@ifmetall.se, 070-584 94 83

Bo Nilsson, FUB Lidingö
bonilsson91@gmail.com, 070-473 57 61

Ann-Charlotte Norling, FUB Huddinge
ann-charlottenorling@telia.com

SUPPLEANTER

Lennart Bäck, FUB Sollentuna-Väsby
lennart_beck@outlook.com, 070-984 78 56

Olle Jirving, FUB Stockholm
ollejirving@outlook.com, 070-271 91 38

Claes Lindahl, FUB Lidingö
claes.lindahl@icloud.com, 070-8367528

INRE RINGEN STOCKHOLMS LÄN 2023

ORDFÖRANDE

Lennart Bäck, FUB Sollentuna-Väsby
lennart_beck@outlook.com, 070-984 78 56

LEDAMÖTER

Catharina Källström, FUB Nacka-Värmdö

Jens Persson, FUB Stockholm

Christina Sundström, FUB Stockholm

Lena Virgin, FUB Södra Roslagen

Stefan Westerdahl, FUB Botkyrka-Salem

ERSÄTTARE

Elham Aghababa, FUB Södra Roslagen

Olle Jirving, FUB Stockholm

Yngve Nilsson, FUB Sollentuna-Väsby

Runt Länet

FUB Botkyrka-Salem

I Botkyrka händer det mycket dessa dagar som ni säkert känner till och det är svårt att få igång en löpande verksamhet.

Klippan/Inre ringen var i augusti på en mysig avslutningsresa till Åland. De fortsätter att träffas en gång i månaden, vilket är bra.

Ansvar för aktiviteter ligger numera hos kommun. Vi har inte fått igång några danser i Hågelby i år, men vi hoppas kunna komma igång med det till nästa år igen.

Frågan om Habiliterings kunskaper är något som vi pratar en del om. Vi vet inte riktigt hur vi ska gå vidare, men arbetet fortsätter.

Några från vår styrelse var på Intradagarna i september och det var bra och intressanta dagar. Vi var mycket nöjda!

Vi har också besökt en anpassad grundskola för att sprida information om FUB. Fler skolbesök kommer under hösten och våren.

LSS-kunskapen är också någonting som alltid måste fortsätta att spridas. Vi hoppas komma igång med att erbjuda information, då detta är någonting som alltid måste påminnas om.

Styrelsens ledamöter fortsätter att gå på föredrag och informationsmöten som både FUB Stockholms län och Funktionsrätt Stockholm erbjuder. Försök att gå - de är bra och givande!

Av: Åse Johansson-Kristiansen
Ordförande FUB Botkyrka-Salem
ase.johanssonkristiansen@gmail.com

FUB Huddinge

2013 var första gången som vi var i AFB-huset. Så den 20 oktober firade vi vårt 10-årsjubileum tillsammans med många som ville dansa och sjunga tillsammans med Linda & Company. Blå salen var dekorerad med ballonger och vi bjöd på bakelser och dricka. Vi hylade Lasse Berghagen med att alla sjöng "Teddybjörnen Fredriksson" och "En kväll i juni".

Vi deltog på Anpassad gymnasieskolas framtidsmässa som i år var på Östra Gymnasiet i Skogås. Tillsammans med kommunen, privata aktörer och föreningar visade och berättade vi om våra verksamheter. På mässan är det elever och föräldrar/vårdnadshavare som kommer. Karin Törnblom från FUB Stockholms län var med oss och berättade om "Ung i FUB". Förutom att träffa elever passade vi också på att prata med andra verksamheter. Det är alltid mycket trevligt på mässan.

Skolgruppen arbetar med att kontakta anpassade grundskolor för att lämna information om FUB Huddinge. Det finns 9 olika skolor med olika inriktningar i kommunen. Målet är att få fler medlemmar som är aktiva i föreningen inom olika intresseområden.

På vår planeringsdag planerade vi för vårens aktiviteter, men vilka det blir återkommer vi med i början av nästa år. Budgetarbetet är tufft för många nu, även vi



Träffpunkten för daglediga och äldre med intellektuell funktionsnedsättning pratar, pysslar och gör roliga saker tillsammans.

Runt Länet

märker det. Mindre bidrag från kommunen, orkesterna har höjt sina arvoden och förtäringen på danserna har också gått upp i pris. När det gäller resor har allt ökat i pris.

I oktober träffade vi sektionscheferna inom särskilda boende samt daglig verksamhet. Vi frågade hur sommarens varit, har det varit lätt att få tag i vikarier, vilka aktiviteter har boendena kunnat göra? Det har fungerat väl med vikarier tycker de. Boendena har olika verksamheter. Några har varit utomlands och några boende har tillsammans åkt och övernattnat. Vi pratade också om nya arbetstidslagen som gäller i hela EU. Det är inga som har slutat arbeta med anledning av arbetstidslagen. Däremot hoppas man att medarbetarna kommer att tycka om att inte behöva arbeta så långa arbetspass.

Något som vi också pratade om är krisberedskap. Hur ser det ut på verksamheterna? Vi fick veta att det är en viktig fråga som hela kommunen arbetar med.

Vi samarbetar med ABF Huddinge. Några verksamheter är i vår lokal på Fullersta Torg och några är i ABF-huset på Kommunalvägen.

Under Aktivistveckan pratade man om hälsa och att må bra.

Lära om relationer

Målet är att träffa nya och gamla vänner och att prata om viktiga ämnen. Vi pratar till exempel om kompisrelationer och om hur man kan göra för att träffa en ny tjej eller kille. Vi pratar om vad man ska äta för att må bra, om motion, hygien med mera. Vi fikar och har trevligt.



Träffpunkten för daglediga och äldre med intellektuell funktionsnedsättning

Det är olika aktiviteter varje gång, till exempel, teater, pyssel, besök av biblioteket, musikunderhållning och besök av polisen. Detta är bara några av aktiviteterna. Vi hinner fika också.

Allsång

Vi träffas och sjunger tillsammans.

Teater

På ABF-huset är det teatergrupper som träffas och skapar en föreställning, som vi spelar upp för publik i slutet av varje termin. Det finns 3 olika klasser: barn, ungdomar och vuxna.

Här är några datum under 2024 att hålla koll på:

7 januari	Julgransplundring, ABF
22 mars	Dans, ABF
19 april	Dans, ABF

Du kan läsa mer om våra aktiviteter på hemsidan.

Av: Catharina Björkander
Sekreterare FUB Huddinge
huddingefub@gmail.com

Dans i Huddinge våren 2024

Adress: ABF-huset, Kyrkogårdsvägen 2, Huddinge

Tid: Klockan 18.30 – 21.00

Inträde: 120 kronor för medlemmar i FUB och 150 kronor om du inte är medlem.
Ledsagare betalar ingen entréavgift.
Glöm inte medlemskortet. Ha gärna jämna pengar eller Swish.

Innan besök på danser, besök hemsidan och läs vad som gäller: www.fub.se/lokal/fub-huddinge

För datum - se baksidan på denna tidning.
Arrangeras av FUB Huddinge i samarbete med ABF Huddinge.

För mer information, kontakta Ann-Charlotte Norling: 070 699 86 08 eller huddingefub@gmail.com

Ung i FUB Stockholms län



Hela Ung i FUB-gänget samlat utanför Nobel muséet i Gamla Stan.

Ung i FUB Stockholms län upprepade under hösten det populära konceptet historisk stadsvandring. Denna gång bekantade vi oss med den "Ruskiga Riddarholmen". Under ledning av vår guide Åsa fick vi veta vilka gamla kungligheter som spökar i Riddarholmskyrkan, och höra den ganska otäcka historien om vad som hände med greve Eric Brahe.



För att lätta upp stämningen efter den ganska ruskiga stadsvandringen samlades vi sedan på Grilliska Huset, där vi fikade tillsammans och samtalade om lite mer lättsamma ämnen.



Men det ruskiga temat släpptes inte helt, för inom kort hölls också en Halloweenfest där flera av deltagarna hade lagt stor möda på sina väldigt läskiga kostymer!



Ung i FUB hade verkligen varit kreativa inför årets Halloween-fest. Här syns några av deltagarna i sina tjusiga kreationer tillsammans med Karin Törnblom och Johan Jarl från FUB Stockholms läns kansli.



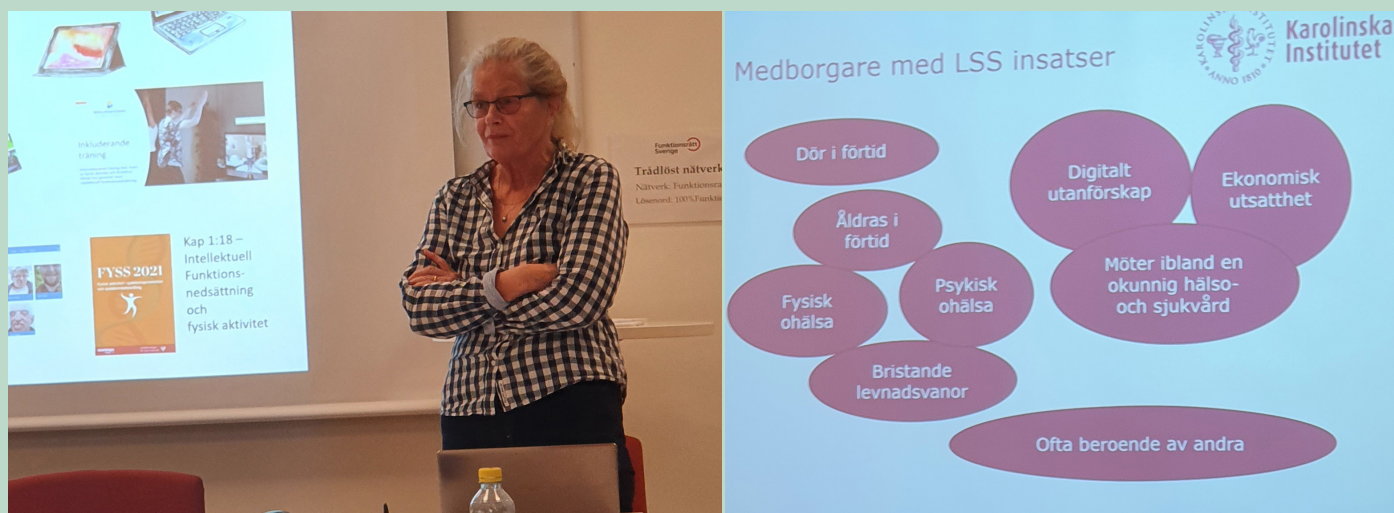
Kommande träff med Ung i FUB Stockholms län blir ett besök på Fotografiska. Vi kommer också att anordna en julavslutning med julmat och julpysse.

Är du intresserad av att veta mer om våra medlemsaktiviteter, kontakta Karin: karin.tornblom@fub.se.

Text och bild: Karin Törnblom

Medlemsmöte om primärvården

Onsdagen den 11 oktober bjöd FUB Stockholms län in till ett medlemsmöte om primärvården - ett ämne som lockade ombud från många lokalföreningar i Stockholms län.



Forskaren Eva Flygare Wallén inledde medlemsmötet med en uppskattad föreläsning om hälsa.

FUB Stockholms län anordnar årligen medlemsmöten med olika teman. Vi bjuder in föreläsare och vill samtidigt skapa diskussion och debatt i möteslokalen. Av den anledningen testade vi den här gången att göra medlemsmötet om primärvård till ett ombudsmöte. Vi bjöd in alla lokalföreningar i Region Stockholm att delta med ombud och vårt mål var att fokusera på samverkan mellan lokalföreningarna i regionen.

Hälsö- och sjukvårdsfrågor är en regionspecifik fråga som vi arbetar flitigt med och som är av största vikt för vår målgrupp med intellektuell funktionsnedsättning. Vi vill som länsförbund skapa en uppfattning om hur det står till med primärvården hos våra medlemsföreningar. Interaktion och erfarenhetsutbyte gagnar inte enbart oss som ett underlag i det intressepolitiska arbetet – det kan även vara fruktbart för våra lokalföreningar att i sin tur ta lärdom av varandra och utforska hur det ser ut med primärvården och med vår målgrupps hälsa.

Medlemsmötet den 11 oktober hölls i Funktionsrätt Sveriges lokaler i Sundbyberg. Mötet inleddes med en gedigen föreläsning av forskaren Eva Flygare Wallén. Hon har bland annat specialiserat sig på hälsofrågor för personer med intellektuell funktionsnedsättning. Under kvällen presenterade hon viktig och stundom skrämmande statistisk. Genom registerstudier har

hon kunnat påvisa att det råder en orättfärdig hälsa för vår målgrupp.

Flygare Wallén lyfte fram hur viktigt det är med vänner och social stimulans för personer med intellektuell funktionsnedsättning. Deras hälsa påverkas positivt av att finna ett sammanhang och en gemenskap. Även sömnen och kosten är viktiga faktorer som påverkar hälsan. Att uppleva stress och osäkerhet är skadligt för alla människor och för vår målgrupp kan det ibland vara extra svårt att greppa dessa känslor. I dagsläget gäller det att ha någon som försvarar och ser personen i fråga – till exempel en anhörig eller en engagerad personal. Personer med LSS-insatser åldras och dör i förtid. De har fysisk och psykisk ohälsa och bristande levnadsvanor. Fetma är tre gånger vanligare och diabetes dubbelt så vanligt. Detta måste hejdas med hjälp av regelbundna och goda vårdkontakter. Hälsofrämjande aktiviteter är grundläggande, liksom att erhålla vård på rätt nivå. Flygare Wallén återkom flera gånger till den stora betydelsen för hälsan att få möjlighet till fysisk aktivitet i hälsosam mängd och på hälsosam nivå.

Frågan om en fast läkarkontakt

En fråga som kom upp under föreläsningen var vad som är värdefullt att tänka på när det kommer till

kontakten med primärvården. Flygare Wallén slog fast att en av de viktigaste faktorerna är att få en fast läkarkontakt. Det gäller att strida för rätten till stöd, för att kunna uppnå goda levnadsvanor. Det gäller till exempel att verkligen stå på sig för att få rätt hjälp via en dietist, att bristande fysisk aktivitet uppmärksammas och åtgärdas och det är av yttersta vikt att ställa krav på specialister.

Flygare Wallén tog upp Socialstyrelsens utredning, som lyfte att man efterfrågar fast läkarkontakt till LSS-gruppbostäder. Hon ställer sig kritisk till detta och menar att det borde vara till individen. Det råder remisstvång i Stockholm, vilket gör att en person så gott som alltid måste gå genom sin allmänläkare på vårdcentralen för att få en remiss.

En positiv utveckling är förekomsten av SMO - samordnat medicinskt omhändertagande för vuxna personer med funktionsnedsättning. Denna typ av vårdcentraler finns i nuläget i Handen, Tullinge och Kista. Snart ska det även erbjudas i Täby. En förhoppning är att SMO med tiden ska finnas på fler och fler orter.

Vad kan vi göra?

Flygare Wallén tipsade lokalföreningarna om att de kan gör skillnad genom att arbeta för att en SIP (samordnad individuell plan) upprättas när samverkan behövs mellan flera olika parter såsom vårdcentralen och LSS-personalen. Detta är en rättighet och ska inte kunna förhandlas bort.

En SIP kan till exempel användas om läkaren på vårdcentralen har uppmärksammat ett högt blodtryck hos en patient med intellektuell funktionsnedsättning, vilket skulle behöva behandlas med promenader och träning ett visst bestämt antal gånger i veckan. Om personen med det höga blodtrycket inte själv klarar av att ordna med planering och genomförande av träningen behöver stödpersonal i kommunen involveras. Det kan göras med hjälp av en SIP.

För FUB Stockholms läns del är deltagande i påverkansråd viktiga. Här kan brister påvisa för politiker och andra inblandade beslutsfattare.

Diskussionerna fortskred

Medlemsmötets andra moment var en diskussion,

modererad av vår ombudsman Karin Törnblom. Hon har nyligen startat upp en intressepolitisk arbetsgrupp tillsammans med Autism Stockholms län och Svensk Downförening avdelning Stockholm. I gruppen behandlas bland annat primärvårdsfrågor. Karin ledde medlemsmötets diskussioner och lät lokalföreningarnas representanter lyfta de problem och utmaningar som de i nuläget tacklar.

Goda exempel är alltid av stor vikt för att kampen för målgruppen ska kunna fortsätta. Med nationella riktlinjer skulle kommuner och regioner sättas under press, samtidigt som dessa riktlinjer skulle vara till stor hjälp för de flesta inblandade.

Efter långa och fruktbära och diskussioner avslutades mötet. I början av 2024 väntas ett uppföljande medlemsmöte, där bland annat primärvården åter ska behandlas.

Text och bild: Johan Jarl
johan.jarl@fub.se

FUB Stockholms läns kansli flyttar

I många år har FUB Stockholms läns kansli legat i Sundbyberg. Nu flyttar vi in till stan!

Vårt kansli har sedan över tio år varit beläget i Sundbyberg. Inledningsvis hyrde vi kontor på Sturegatan och därefter på Landsvägen. Under dessa år delade vi lokaler med Funktionsrätt Sverige. Dessförinnan låg kansliet på lite olika ställen i Stockholm. För ganska länge sedan huserade vi i Whitlockska Huset på Eriksbergsgatan, Östermalm.

Nu flyttar FUB Stockholms län snart tillbaka till stan - närmare bestämt till Kungsholmen! Vi kommer att dela lokaler med Funktionsrätt Stockholms län. Här kan vi nätverka och samarbeta med de andra länsförbund som också hyr lokaler på Sankt Göransgatan 84 - till exempel RBU Stockholms län.

I våra nya lokaler kommer medlemmar och styrelse lätt kunna ta sig till årsmöten, styrelsemöten och inte minst till våra medlemsmöten.

Vi flyttar till Kungsholmen i månadssiftet mars/april 2024. Vi ses där!

Ombudsmannen har ordet



Nu börjar det bli dags att sammanfatta det gångna året. Det blir tydligt att vi kan blicka tillbaka på ett år fyllt av höjdpunkter!

För mig som relativt nyanställd har året varit lärorikt. Jag har lagt mycket tid och engagemang på att söka kunskap och på att förkovra mig i de viktiga frågor som vi inom FUB driver. Jag ser lärandet som en process, och något som blir tydligt är det stora stöd jag har fått inom organisationen.

Genom turnén runt till länets lokalföreningar har vi fått värdefull kunskap om vad som händer ute i kommunerna. Lokalföreningarna har berättat för oss om hur samverkan med kommunen fungerar på olika ställen och vi har fått ovärderlig information om hur lokalföreningarna arbetar i länet. Mycket av det vi har fått med oss från dessa träffar har vi också delat vidare. Besöken hos lokalföreningarna kommer att fortlöpa även kommande år och vi ser gärna att lokalföreningarna hör av sig om de önskar besök eller har frågor och funderingar, stort som smått! Kom ihåg att det är lokalföreningarna som tillsammans utgör FUB Stockholms län!

Under året har vi på länet också samarbetat med Riksförbundet FUB och deltagit vid viktiga träffpunkter såsom Framtidskonferensen, Intradagarna samt under Inre Ringens Inspirationshelg. Här har vi fått möjlighet att träffas och att nätverka med FUB-medlemmar och representanter från hela landet.

När det gäller intressepolitiken så har vi kroat arm med Autism Stockholms län och Svenska Dowföreningen avdelning Stockholm, där vi har bildat en gemensam intressepolitisk arbetsgrupp.

Under året har vi exempelvis haft ett givande möte med den nyinstittade primärvårdsnämnden i Region Stockholm.

Jag är helt säker på att det kommer våra medlemmar till gagn att vi organiserar oss tillsammans. Genom ett nära samarbete kan vi – förutom att samordna det intressepolitiska arbetet – också hålla gemensamma medlemsträffar kring regionspecifika frågor och då nå ut till en bredare målgrupp.

Årets kanske största succé har varit satsningen Ung i FUB Stockholms län som nu omfattar ett femtontal ungdomar och unga vuxna med intellektuell funktionsnedsättning. Genom Ung i FUB har vi fått nya medlemmar och skickat viktiga signaler och skapat representation ute i samhället. Under året har vi varit ute på ett flertal såväl kulturella som sociala aktiviteter där vi har tagit plats i det offentliga rummet på en rad olika sätt. Under kommande år hoppas vi kunna utöka träffarna och 2024 kommer inledas med att Ung i FUB träffar Diskrimineringsombudsmannen (DO) för att berätta om sina erfarenheter.

Inre Ringen har också intensifierat sitt arbete genom att vi har börjat anordna träffar i form av medlemsmöten riktade till samtliga medlemmar med intellektuell funktionsnedsättning i länet. Träffarna har exempelvis handlat om boende, ekonomi och relationer. Särskilt viktiga blir dessa träffar då inte alla lokalföreningar har en Inre Ring. Detta koncept kommer att fortlöpa och vidareutvecklas under kommande år.

Det känns viktigt att våra medlemmar med intellektuell funktionsnedsättning – men också deras anhöriga – är delaktiga i det intressepolitiska arbetet.

Vi har under året startat upp en föräldragrupp och denna har på många sätt fungerat som en viktig referensgrupp, exempelvis inför möten med habiliteringen. Jag tror att det är viktigt att känna att man som medlem kan göra sin röst hörd, bidra och påverka. Under kommande år planerar vi att tillsammans med föräldragruppen anordna träffar med regionspecifika teman där vi bjuder in föreläsare och sakkunniga.

Något som jag gärna tar med mig inför kommande år är att jag tror att FUB kan bli bättre på att samarbeta också utanför organisationerna, inom själva funktionsrättsrörelsen.

Jag tänker att det är en bra början att synas och ta plats i det offentliga rummet. Men vi kan också sprida budskap om vårt arbete på nya plattformar. Många människor vet inte vad FUB är för ett slags organisation, men jag upplever att alla blir intresserade och tycker att det arbete vi gör känns både viktigt och värdefullt.

Sammanfattningsvis vill jag önska alla förtroendevalda och medlemmar en riktig God Jul och ett Gott Nytt År! Tveka inte att höra av dig till mig om du har några frågor, önskar ge tips och råd eller är intresserad av att delta i våra grupper och aktiviteter!

Av: Karin Törnblom
 Ombudsman FUB Stockholms län
karin.tornblom@fub.se

Vill du eller någon du känner vara med i Inre Ringen Stockholms län?

Inför årsmötet i mars söker vi medlemmar med intellektuell funktionsnedsättning som är intresserade av att vara med i Inre Ringen Stockholms läns styrelse.

Som ledamot i Inre Ringen får du dels nya vänner, men du får också en chans att påverka!
 Vi håller både styrelsemöten och medlemsmöten.

På mötena kan du lyfta frågor eller berätta vad som händer i din lokalförening. Vi pratar också om hur vi

SMO-vårdcentraler i Stockholms län

FUB Stockholms län vill informera om och uppmärksamma våra medlemmar på den pilotverksamhet som nu pågår i primärvården. Fyra vårdcentraler i Stockholms län har fått ett särskilt uppdrag att erbjuda god och anpassad vård till vuxna personer med omfattande och bestående funktionsnedsättningar. Dessa mottagningar kallas SMO-mottagningar där förkortningen står för Samordnat medicinskt mottagande.

Dessa mottagningar har som syfte att erbjuda patienter stöd i att samordna insatser och ska erbjuda ett anpassat bemötande. Mottagningarna ska vara såväl fysiskt som kognitivt tillgängliga och personalen ska ha särskild kompetens för att säkerställa ett individanpassat bemötande.

De vårdcentraler som är anslutna till pilotprojektet är i nuläget:

Handens vårdcentral, Kista vc, Tullinge vc samt Täby vc. Täby var under november månad precis i startgruppen, men kommer att ta emot patienter så snart som de har kommit igång.

Om du listar dig eller din anhörig på någon av ovanstående vårdcentraler får du gärna dela med dig av dina erfarenheter till oss!

Av: Karin Törnblom
karin.tornblom@fub.se

kan påverka politiker och de som arbetar med frågor som är viktiga för oss medlemmar i FUB.

Är du intresserad, vill du nominera någon eller vill du veta mer?

Kontakta Karin Törnblom:
karin.tornblom@fub.se

14 Inre Ringen Stockholms län

Inre Ringen Stockholms läns koncept med medlemsmöten fortsätter. Här bjuds alla medlemmar med intellektuell funktionsnedsättning in till temakvällar. I november fick vi åter besök av projektet "Relationer som Funkar" som introducerade oss till deras nya app "DigiVi". På appen kan man söka vänner, kärlek eller bara umgås.

Till det välbesökta mötet kom representanter från Inre Ringen Stockholms län, Inre Ringen Stockholm och Ung i FUB Stockholms län, men också andra nyfikna deltagare.



Nyfikna deltagare i alla åldrar kom på temakvällen om appen "DigiVi".

Det fina med "DigiVi" är att det är en säker app där de som vill vara med registrerar sig hos ett ombud som projektet har utsett. Sociala media är annars ett ställe där många personer med intellektuell funktionsnedsättning känner sig otrygga och utsatta. På "DigiVi" ska alla känna sig trygga.

Efter mötet var det många som ville registrera sig i appen!

Om du vill veta mer om "DigiVi" eller önskar hjälp att registrera dig så kan du kontakta Karin:
karin.tornblom@fub.se

Text och bild: Karin Törnblom

Kontaktuppgifter Lokalföreningar i Region Stockholm

BOTKYRKA-SALEM

Ordförande: Åse Johansson-Kristiansen
ase.johanssonkristiansen@gmail.com, 070-866 11 76

HUDDINGE

Ordförande: Ann-Charlotte Norling
070-699 86 08, ann-charlottenorling@telia.com

JÄRFÄLLA-UPPLANDS-BRO

Ordförande: Anna-Karin Jendert
ak@valideringsforum.se

LIDINGÖ

Ordförande: Anna Berglund
070-440 39 19, anna.berglund@apona.se

NACKA-VÄRMDÖ

Ordförande: Katarina Berggren
070-415 57 78, katarinaberggren72@telia.com

NORRTÄLJE

Ordförande: Ingrid Landin
070-237 61 06, landiningrid@gmail.com

SIGTUNA

Ordförande: Jan Olson
073-983 52 85, jangolson.1@gmail.com

SOLLENTUNA-VÄSBY

Ordförande: Marie Cronström
070-606 41 10, marie.cronstrom@gmail.com

STOCKHOLM

Ordförande: Monica Lönnström Billgren
070-615 57 25, monica.billgren@redcross.se
Kansli: Stefan Fagerström
08-600 16 74, kansli@fubstockholm.se

SÖDERTÄLJE-NYKVARN

Kansli: Åsa Landin
08-550 352 69, fub.sodertalje.nykvarn@outlook.com

SÖDRA ROSLAGEN

Ordförande: Jörgen Johansson
070-754 08 53, jorgen.johansson@nui.se

Alla Kan Yoga kommer till FUB Stockholms län!



De av våra medlemmar som deltog vid Inre Ringens Inspirationshelg kommer säkert ihåg att vi fick chansen att yoga tillsammans. Nu kommer projektet "Alla kan yoga" till oss i Stockholms län! Läggs torsdagen den 1 februari 2024 på minnet, för då blir det en prova på - yogaträff hos oss i Sundbyberg!

Alla Kan Yoga är ett arvsfondsprojekt som är baserat i Göteborg, men som nu kommer att besöka Stockholm. De som arbetar i projektet har - tillsammans med personer med intellektuell funktionsnedsättning - utvecklat en anpassad och tillgänglig yoga.

Genom projektet vill de skapa bättre möjligheter för personer med IF att prova på yoga, något som de menar kan bidra till en bättre fysisk och psykisk hälsa.

"Yoga är ett sätt att träna kroppen och det gör oss starka och smidiga men yoga är också ett sätt att slappna och vara här och nu" berättar Ulf Aronsson som är en av medarbetarna i projektgruppen.

Han fortsätter: "Yoga kan utövas när som helst, var som helst och är en träningsform utan tävlingsmoment, som alla kan utöva utifrån egna förutsättningar. Med yoga får man ökad styrka, koncentration, balans och smidighet. Man kan lära sig att andas på ett sätt som ger avslappning, lugn och stillhet. Yoga ger ett ökat självförtroende med ökad fysisk förmåga och kroppskännedom".

Projektets förhoppning är att personer med IF, efter att ha introducerats till yoga, skulle kunna fungera som instruktörer och lära andra att yoga. På så sätt kan yogan kan leva vidare i föreningar som exempelvis FUB.

Vill du veta mer eller redan nu anmäla ditt intresse till yogaträffen den 1 februari?
Kontakta Karin Törnblom: karin.tornblom@fub.se

(Inbjudan med mer info kommer komma ut i början av nästa år.)

FUB Sollentuna-Väsby

Medlemsmöte och fritidsaktiviteter

Den 30 oktober hade vi höstens medlemsmöte med fokus på fritidsaktiviteter för alla som har intellektuell funktionsnedsättning. Vi träffades på Himmel & Pannkaka, där vi även bjöd på fika och pratade om vad medlemmarna vill framöver.

Mötet startades med uppträdande från Teater Sateliten. Flera var på plats och berättade om sina verksamheter, bland andra Solstrålen, Halliwickklubben Vikingen, Bara Vanlig och BSK Parafotboll. Vi presenterade även andra aktiviteter och tips på hemsidor.

För att locka nya medlemmar och nyfikna annonserade vi i Mitt I-tidningen och det skrevs även en artikel om bland annat.

En tradition är vår julgransplundring som planeras till den 20 januari 2024.

Dans och musik

Club Galaxy har sin sista dans för året den 25 november, då det är trubadur- och karaoke-kväll.

Musikcaféet ses varje onsdag mellan 18.30 – 20.15 (sista träffen för hösten är den 6 december).

I övrigt jobbar styrelsen gentemot kommunerna för att se till att våra frågor kommer i fokus.

Av: Marie Cronström
Ordförande FUB Sollentuna-Väsby
marie.cronstrom@gmail.com

FUB Stockholm



Månadsmingel med Inre Ringen Stockholm våren 2024

Kom och häng med oss!

FUB Inre Ringen har månadsmingel den första lördagen i varje månad. Vi gör litet som vi vill och vad vi har lust med - kollar på film, snackar, sjunger karaoke, spelar spel. Har trevligt tillsammans, helt enkelt.

När: Första lördagen varje månad februari - juni klockan 16.00-20.00.

Var: FUB Stockholms kansli, Brännkyrkagatan 91, T-bana Zinkensdamm.

Pris: Medlemmar i FUB Inre Ringen betalar 20 kronor för fika. Alla andra betalar 30 kronor. Vi serverar varmkorv med bröd, kaffe, te, juice och popcorn för den som vill ha.

Anmälan: Föranmälan krävs för att veta att vi inte blir för många. Anmäl dig till kansliet via e-post: mingel@fubstockholm.se

Eller telefon: 0737 10 77 79.
Det går också bra att skicka ett sms.

Kontakt: Vill du veta mer, gå in på FUB Stockholms hemsida fubstockholm.se eller Facebook-grupp, FUB Stockholm.

Varmt välkomna!

Hälsar planeringsgruppen genom
Ulla, Lena, Stefan, Elham, Hans och Therese.

Vårens danser på Fryshuset

Adress: Fryshuset, Mårtensdalsgatan 6.

Tid: Klockan 18.30-22.00. Kassan öppnar 18.00!

Pris: 125 kr för FUB-medlemmar (ta med medlemskort).
Fri entré för personal/ledsagare. 175 kr för övriga.
Betaling endast med kort, swish eller förköpsbiljett, som beställs via kansliet: info@fubstockholm.se
08 - 600 16 74 eller 073 - 710 77 79.

Ansvarig: Mia Söderbärj, 08-16 46 74
Vid borttappade föremål, kontakta FUB Stockholms kansli.

Vårens program:

19 januari

Donnez

9 februari

Reminders

23 februari

Highlights

15 mars

Yngvez

12 april

Ayla med band

24 maj

Black Jack



Ayla och hennes duktiga husband spelar på Fryshuset den 12 april 2024. Missa inte detta!



Kom och gympa i Matteusskolan

Gympa till musik. Välkomna att prova på en gång utan kostnad!

Plats: Matteusskolans gymnastiksal, Vanadisvägen 16 i Vasastan.

Tid: Måndagar klockan 18.00-19.00.

Pris: 600 kr/termin för medlemmar i FUB och 900 kr/termin för icke-medlemmar.

Ledare: Lotta Adolfsson, Ida Adolfsson, Elin Adolfsson och Houssem Aloui.

Är du intresserad eller har frågor:

Kontakta Lotta Adolfsson på telefon: 0706 18 88 06, alternativt Stefan Fagerström på FUB Stockholms kansli, vardagar mellan klockan 09.00-16.00 på telefon 0737 10 77 79, eller via e-post till: info@fubstockholm.se.



Du kommer väl och dansar till Donnez?
De kör första dansen för året den 19 januari 2024!

Inbjudan till FUB Stockholms Ungdomsgrupp våren 2024

Är du mellan 16–25 år? Välkommen att delta i FUB Stockholms Ungdomsgrupp.

Vårt mål är att erbjuda deltagarna meningsfulla aktiviteter i ett sammanhang där alla kan umgås och utveckla sin självständighet med kompisar. Deltagarna handlar i närliggande affär och lagar mat själva med stöd av ledarna.

Förutom att laga mat gör vi ibland aktiviteter utanför FUB Stockholms lokal som till exempel: gå på disco, spela bowling, spela minigolf eller ha picknick. I lokalen finns också möjlighet att lyssna på musik, spela spel och pyssla.

Vi utgår från deltagarnas intresse och önskemål i planeringen av innehåll på träffarna.

Ledarna finns som stöd för gruppen i alla aktiviteter. Våra aktiviteter kräver en viss självständighet och vi har begränsade möjligheter att fungera som individuellt stöd. Om du har behov av individuellt stöd är du välkommen att ta med en stödperson.

Vi träffas i FUB Stockholms lokaler på Brännkyrkagatan 91, nära Zinkensdamms tunnelbana. Vi träffas två gånger i månaden oftast på tisdagar, mellan klockan 17.00-19.30.

Första gången vi ses är tisdag 16 januari 2024.

Deltagaravgiften är 500 kr/termin för FUB-medlemmar och 800 kr/termin för icke-medlemmar. När vi gör aktiviteter utanför FUB sker det till självkostnadspris.

Du får komma och prova på en gång innan du bestämmer dig för att vara med.

Vi som är ledare heter Thomas Larsson, Gittan Fagerström och Linn Fagerström.

För mer information, kontakta Gittan Fagerström, gittan@fubstockholm.se eller Stefan Fagerström, stefan.fagerstrom@fubstockholm.se 0737 10 77 79.



Kom och spela på Birka Bowling Välkomna att prova på en gång utan kostnad!

Plats: Birka Bowling, Birkagatan 16-18.
Telefonnummer dit är 08-30 50 10.

För att komma dit kan du välja att åka T-banans gröna linje till Sankt Eriksplan, blå buss nummer 3 och hållplats Sankt Eriksplan eller blå buss nummer 4 och hållplats Sankt Eriksplan.

Tid: Onsdagar eller torsdagar. Vi träffas klockan 16.45, börjar spela klockan 17.00 och slutar spela klockan 18.00.

Pris: 800 kr/termin för medlemmar i FUB och 1 100 kr/termin för icke-medlemmar.

Ledare: Jonas von Hofsten och Lotta Adolfsson.
Övriga ledare är Elin, Ida, Housseem och Pia.

Är du intresserad eller har frågor:

För mer information, kontakta Stefan Fagerström på FUB Stockholms kansli, vardagar mellan klockan 09.00-16.00 på telefon 0737 10 77 79, eller skicka ett mail till: info@fubstockholm.se

Har du frågor till bowlingledarna kontaktar du Jonas von Hofsten på e-post:
jonas.von.hofsten@fubstockholm.se

Save the date!

FUB Stockholms årsmöte 2024 är söndag 10 mars.
I nästa nummer kommer en kallelse.

På vår hemsida, fubstockholm.se hittar du mer information om vår verksamhet såsom inbjudan till Årsmöte i FUB Stockholm i början på mars samt andra kommande event. Anmäl dig till vårt nyhetsbrev på hemsidan så riskerar du inte att missa någonting!

FUB Södra Roslagen



Kör och dans i Täby

På torsdagar är det kultur i Täby. Då är det teater, dans och kör. En torsdag för ett tag sedan fick jag prova både kör och dans.

Kören för vuxna håller till på Oasen. Körledare är Anneli Sabel. Det är en blandad kör (både kvinnor och män) och de brukar vara upp till tio på träningarna. Först var det lite röstövningar och efter det övade kören på några sånger. Deltagarna hade bland annat valt "Andas in andas ut" av Thomas Stenström. Engagemanget var stort och det blev extra tryck med rörelser till. Vi får hoppas att kören har något framträdande i vinter så att vi andra får komma och lyssna.

En stund senare fick jag vara med på dansen. Den var på Ung kultur i Täby centrum och det är Maria Alvebro som håller i den. Även här var det en blandad vuxengrupp med både män och kvinnor. Det var först uppvärmning och då fick jag vara med. Efter det blev det träning på dansen som de övar på. Då fick jag titta på så att jag inte ställde till det. Det var roligt det också. Även här hoppas jag på att vi ska få se ett uppträdande så småningom. Det är Täby kommun som ordnar grupperna.



Kören leds av Anneli Sabel med stor entusiasm.

Årsmöte 2024

Vi har bestämt datum för årsmötet. Det kommer att starta med fika tisdagen den 20 februari klockan 18:15. Platsen är, samma som förra året, Träffpunkten i Vallentuna på Allévägen 10. Däremot är det inte klart vad vi kommer att få för föredragshållare.

Information varje månad från oss

Ungefär fem gånger varje år skickar vi ut ett medlemsbrev per post till alla huvudmedlemmar. De månader det inte kommer ett medlemsbrev via post kommer ett nyhetsbrev via e-post. Om du lämnat din e-postadress och ändå inte får nyhetsbrev så kan det löna sig att leta i spamkorgen, kampanjkorgen eller motsvarande. Markera då brevet som "inte spam" så att du i framtiden får det i den vanliga inkorgen.

Den som inte själv kan läsa våra nyhetsbrev får gärna lämna e-postadress till någon som kan hjälpa till att förmedla informationen. Det kan vara någon i personalen en god man eller någon anhörig. Skicka in e-postadressen till info@sodraroslagen.fub.se Du kan alltid gå in på vår hemsida som vi försöker hålla aktuell. www.fub.se/sodra-roslagen

FUB-kontaktpersoner i Södra Roslagen Danderyd

Ann Epstein
070-630 63 07
ann@epsteinutveckling.se

Täby

Marie Pertoft
070-200 05 11
marie.pertoft@hotmail.com

Vallentuna

Irene Öhgren
070-916 22 74
ui.ohgren@gmail.com

Vaxholm

Tina Bendelin
070-611 25 00
bendelinarrangemang@hotmail.com

Österåker

Jörgen Johansson
070-754 08 53
jorgen.johansson@nui.se

Danser våren 2024

Datum	Band	Plats	Arrangör
19 januari	Donnez	Fryshuset	FUB Stockholm
9 februari	Reminders	Fryshuset	FUB Stockholm
23 februari	Highlights	Fryshuset	FUB Stockholm
15 mars	Yngvez	Fryshuset	FUB Stockholm
27 mars	<i>Band meddelas senare</i>	ABF-huset	FUB Huddinge
12 april	Ayla med band	Fryshuset	FUB Stockholm
19 april	<i>Band meddelas senare</i>	ABF-huset	FUB Huddinge
24 maj	Black Jack	Fryshuset	FUB Stockholm

Håll även utkik på respektive lokalförenings hemsida för aktuella uppdateringar och eventuella ändringar.



Foto: flickr.com/photos/g-dzilla/