



FUB
Stockholms län

Nummer 2 2024



LÄNET RUNT

I detta nummer

- 2 Länsförbundet FUB Stockholms län
- 3 Kansliansvarig har ordet
- 4 Kontaktuppgifter FUB Stockholms län
- 4 Lokalföreningar i Region Stockholm
- 5 Runt Länet: FUB Botkyrka-Salem
- 5 Runt Länet: FUB Huddinge
- 6 Runt Länet: FUB Nacka-Värmdö
- 7 Runt Länet: FUB Norrtälje
- 9 Inre Ringen Stockholms län
- 10 Skansen för alla 2024
- 12 Ombudsmannen har ordet
- 14 Ung i FUB Stockholms län
- 16 Runt Länet: FUB Sollentuna-Väsby
- 16 Runt Länet: FUB Sigtuna
- 16 Runt Länet: FUB Södertälje-Nykvarn
- 17 Runt Länet: FUB Stockholm
- 18 Ordförande har ordet
- 18 Runt Länet: FUB Södra Roslagen
- 20 Danser och discon hösten 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.

Annonsspriser 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

Preliminär utgivningsplan Länet Runt 2024

Nr	Material	Preliminär utgivning
3	Vecka 34	Vecka 39
4	Vecka 43	Vecka 48

FUB Stockholms län

Postadress:

Sankt Göransgatan 84, 112 38 Stockholm

E-postadress:

stockholmslan@fub.se

Telefon:

08-546 404 33 (växel)

Hemsida:

www.fub.se/stockholms-lan

Facebook:

www.facebook.com/fubstockholmslan

Kanslipersonal

Johan Jarl

Kansliansvarig och ekonomi

E-post: joan.jarl@fub.se

Telefon: 08-400 612 63

Karin Törnblom

Ombudsman

E-post: karin.tornblom@fub.se

Telefon: 08-400 612 61

Företrädare för FUB Stockholms län i externa arbetsgrupper:

Habilitering & Hälsa

Eva Flygare Wallén

Funktionsrätt Stockholms län

Styrelse

Åse Johansson-Kristiansen

Eva Flygare Wallén

Färdtjänst Resursgrupp

Åse Johansson-Kristiansen

Arbetsmarknadsgruppen

Bengt Lyngbäck

Digitalisering

Eva Flygare Wallén

Locum AB

Eva Söderbärj



Kansliansvarig har ordet Årsmöte och in i framtiden

Lördagen den 23 mars höll FUB Stockholms län sitt årsmöte. Flertalet lokalföreningar hade den här gången representanter på plats och mötet var konstruktivt och fruktbart. Sällan har det intressepolitiska arbetet känts viktigare och mer angeläget. Johan Jarl, kansliansvarig hos FUB Stockholms län, ser rådande samhällskris som en morot för att accelerera verksamheten och kämpa vidare för de som behöver FUB:s stöd.



Under vårt årsmöte var det fint att träffa många engagerade deltagare, som ställde frågor och kom med funderingar och förslag. Årsmötet – som hölls i Funktionsrätt Stockholms läns lokaler på Kungsholmen – var också en lysande plattform för våra lokalföreningarna. Här kunde de träffas, diskutera och knyta kontakter med varandra. Även under mötets gång framkom det att just erfarenhetsutbytet var synnerligen uppskattat. Av den anledningen kommer vi att följa upp detta, genom ett medlemsmöte för lokalföreningarna. Detta temamöte blir till hösten.

På ett konstruktivt sätt diskuterades funktionsrättsrörelsen och dess framtid, i ljuset av rådande bistra tider med ekonomisk osäkerhet och en värld i gungning. Det står klart att FUB och andra liknande organisationer har en viktig roll att fylla – kanske än mer idag när tillvaron känns skör.

Under 2024 – och även mer långsiktigt – kommer FUB Stockholms län att upprätthålla och trappa upp det intressepolitiska arbetet. Organisationen har en ansvarsfull uppgift, där målgruppens frågor, intressen och rättigheter ska bevakas. När samhällsklimatet hårdnar, är det alltid de mest sårbara som bortprioriteras.

Detta kan vi inte låta ske. De rättigheter som vi under årtal har arbetet för, kan alltför lätt tas ifrån våra medlemmar med intellektuell funktionsnedsättning.

Under det senaste året har vi strategiskt och medvetet intensifierat det intressepolitiska arbetet i regionspecifika frågor. Vår ombudsman strävar efter att påverka politiker och tjänstemän. Vi arbetar för att utveckla kontakter med beslutsfattare. FUB Stockholms läns intressepolitiska arbetsgrupp är dessutom en viktig inkörsport för att fördjupa samarbetet med och kopplingen till Region Stockholm.

Johan Jarl

Kansliansvarig FUB Stockholms län

joan.jarl@fub.se

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

Kontaktuppgifter FUB Stockholms län

STYRELSE

ORDFÖRANDE

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

VICE ORDFÖRANDE

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

LEDAMÖTER

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

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
070-699 86 08

SUPPLEANTER

Charlotte Löfgren, FUB Stockholm
charlottesprivata@gmail.com

Claes Lindahl, FUB Lidingö
claes.lindahl@icloud.com

INRE RINGEN

ORDFÖRANDE

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

LEDAMÖTER

Catharina Källström, FUB Nacka-Värmdö
Hanna Nilsson, FUB Lidingö
Jens Persson, FUB Stockholm
Synöve Ann Roos, FUB Stockholm
Christina Sundström, FUB Stockholm
Lena Virgin, FUB Södra Roslagen
Stefan Westerdahl, FUB Botkyrka-Salem

ERSÄTTARE

Yngve Nilsson, FUB Sollentuna-Väsby
Sofia Söderbärj, FUB Stockholm

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: Carina Olson
carinaolson49@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*

Runt Länet

FUB Botkyrka-Salem

FUB Botkyrka Salem har haft sitt årsmöte den 9 mars i år. Trots att vi inte hade någon aktivitet i samband med årsmötet som vi ibland har, så kom det en del medlemmar. Det blev ett aktivt möte med många intressanta frågor, vilket alltid är roligt. Årsmötet kunde också välja in två nya ledamöter till styrelsen vilket är mycket glädjande.

För övrigt har vi fortsatt med våra möten med både tjänstemän som politiker inom Vård- och omsorgsnämnd/förvaltning. Detta hoppas vi ska ge resultat och att vi kan nå ut med våra erfarenheter och önskemål om vår målgrupp.

Vi försöker också att hitta aktiviteter till vår och sommar för vår målgrupp med samarbete med såväl kommun som med andra intresseorganisationer. Det pågår ett forskningsprojekt "Dans för hälsa" där en av våra styrelseledamöter har blivit utbildad instruktör. Vi hoppas kunna använda det till någonting bra i framtiden.

För en tid sen var vi inbjudna via Funktionsrättsrådet i Botkyrka Kommun till ett möte med ämnet "Samtal om nära vård" vilket var väldigt intressant. Detta kommer vi att fortsätta att jobba med i styrelsen.

Nu ser vi fram emot lite varmare väder och gärna lite sol så vi kan vara ute mer!

Av: Åse Johansson-Kristiansen

Ordförande FUB Botkyrka-Salem
ase.johanssonkristiansen@gmail.com

FUB Huddinge

Vid årsmötet i februari valdes Zandra in som ny ersättare i styrelsen. Välkommen Zandra – du kommer att bidra med mycket kunskap och nya idéer.

Vid senaste LSS-samverkan med chefen för Funktionsstöd fick vi information om kvalitetsplanen för 2024. Vi frågade även hur krisberedskapen fungerar på de olika enheterna.

På förvaltnings- och verksamhetsnivå finns kontinuitetsplaner och på varje enhet finns det planer för olika situationer, bland annat med krisboxar med rutiner. Det finns också bildstöd till de som behöver det.

Under året kommer en digital utbildning kring sexuell hälsa att starta. Fler åtgärder för att öka delaktighet kommer att genomföras – bland annat genom att öka brukarinflytandet.

Kompetensutveckling för medarbetare, till exempel genom språkutbildning och hur man ska arbeta vid ökat våld, kommer att hållas. Man ska även arbeta med att öka antalet LSS-boenden, bland annat profilboende för äldre brukare.

Vi kommer som vanligt att vara med på Huddinge-dagen som i år är den 1 juni i Sjödalsparken i Huddinge centrum. Vi står här tillsammans med Attention och föreningen Neuro. Det är bra att ha med några kompisar, vi har många gemensamma frågor.

FUB Huddinge firar 50 år i år 2024. Det firar vi med kalas den 9 juni i Stortorpsparken vid vår Folkparksfest. Det kostar 100 kronor i inträde och vi hoppas att många vill komma och fira med oss. Ta gärna på er någonting festligt som glittrar. Det blir dans till Linda & Company. Korvgrillen och caféet är öppet. Kanske blir det också något roligt uppträdande. Festen börjar klockan 12.00 och håller på till cirka klockan 14.30.

I början av september träffas vi i Rådsparken för höstupptakt. Alla går en tipspromenad med lagom svåra frågor. Efter det bjuder vi på korv med bröd och kaffe.

Se mer information om detta i medlemsbrevet som vi skickar ut i maj. Här kommer att framgå hur du anmäler dig.

Vi vill gärna skicka ut information till alla som har mejl, men ofta händer det att mejlen inte går fram.

Runt Länet

Vi ber er att gå in på er medlemssida på Riksförbundet FUB och gör här eventuellt ändringar om ni har en ny mejladress.

Höstens danser startar vi upp i oktober. Cirka en gång i månaden blir det dans i ABF-huset. Orkestrar som besöker oss i höst är Linda & Company och Time Machine.

I nästa nummer av Länet Runt kan du läsa om hur 50 årsfesten var.

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
Där skriver vi om det blir några förändringar om dansen. På hemsidan kan du också hitta nyheter.

För datum - se baksidan på denna tidning.

Arrangeras av FUB Huddinge i samarbete med ABF Huddinge.

För mer information, kontakta Ann-Charlotte Norling:

Telefon: 070-699 86 08

E-post: huddingefub@gmail.com

FUB Nacka-Värmdö

Efter vårt årsmöte 2024, som hölls den 7 april i nya Tillgänglighetsforum i Nacka, är vi fler i styrelsen! Äntligen säger vi!

Förutom tidigare ledamöter Lillemor Johansson (kassör/administratör), Mira Kotanen och Katarina Berggren, ingår nu också Andreas Lundqvist (med föreläsare), Simon Johansson (med assistens) och Johnny Hjelm!

Vi hade underhållning av Jessica Ahl på mötet, sång och rörelseglädje!

Vi har nu bokat tider för två kommande medlems-träffar:

Söndag den 12 maj i Tillgänglighetsforum.

Fika och musik!

Söndag den 9 juni på Värmdö Bygdegård.

Korvgrillning och fika klockan 13.00-15.00.

Gratis för medlemmar!

Övriga som vill äta får swisha 40 kr på plats.

Taxiadress: Skärgårdsvägen 291.

Anmälan görs senast den 7 juni till telefon:

070-515 79 89

eller till e-postadress:

fubnackavarmdo@gmail.com

Som tidigare vill vi ha in så många mailadresser som möjligt, eftersom portot har blivit så dyrt och det är svårt för oss att praktiskt ordna med brevutskick. Skicka oss ett mail och skriv att ni vill ha våra utskick, så sparar vi er i vårt e-postregister.

Tillgänglighets Forum ligger centralt i Nacka. Vi delar lokalen med flera andra föreningar i kommunen. Kom gärna med förslag på aktiviteter som vi kan ordna där. Man kan vara runt 50 personer där och det är bra utrymme för föreläsningar och fikaträffar. Man kan även få plats att dansa. Lokalen ligger intill Parali-fe café på Nya Gatan 8, vid sidan om Nacka Forum.

Välkomna till våra träffar!

Av: Lillemor Johansson

Kassör/admkinistratör FUB Nacka Värmdö

Runt Länet

FUB Norrtälje



Från vänster: Billy Jonsson, Elin Valborg, Anton Agartz, Mikael Andersson och Jonas Lundin.
Saknas på bilden gör Alexandra Ribacka, Ralf Nord och Elina Widnersson.

Möt Norrtäljes FUB-mentorer!

År 2021 startade vi Mumik-projektet. Från början var det Roslagen SOL som skulle utbilda sig till mentorer. Men allteftersom började deltagare från Mumik också bli mentorer.

Mumik-projektet är ett samarbete mellan Kulturskolan i Rimbo och Vårdbolaget Tiohundra i Norrtälje. Projektet är finansierat av Arvsfonden. Mumik är ett projekt där vi håller på med kulturverksamhet i form av dans, musik och teater riktad till personer med funktionsnedsättning.

Vi lärde oss att bli mentorer. Vi lärde oss tystnadsplikt. Vi lärde oss vikten av ord och hur man formulerar sig. Vi lärde oss också vad vi behöver göra som mentorer för att hjälpa deltagarna och pedagogerna på Mumik. Vi har lärt oss att ta större ansvar. Vi har lärt oss att hantera olika situationer som kan uppstå. Vi har lärt oss hur vi kan ta hand om andra och oss själva på ett helt annat sätt. Vi har fått större kännedom om oss själva och varandra.

Idag håller vi på med dans, musik och teater både som deltagare och mentorer. Mumik-projektet kommer att ta slut under sista kvartalet 2024. Därför har vi påbörjat en process att göra om Mentorsgruppen till en grupp som fungerar inom FUB Norrtälje som

en del av Inre Ringen. En av deltagarna i FUB-mentorgruppen är också invald i styrelsen i FUB Norrtälje.

I framtiden vill vi jobba för att arrangera möten mellan personer med funktionsvariationer och andra. För att få till en ökad förståelse. Vi tänkte uppnå det genom att arrangera olika evenemang såsom till exempel FUB-kvällar. Vi vill även lära oss mer om LSS. Vi vill också träffa och påverka lokala politiker och andra beslutsfattare.

Vill ni kontakta oss finns vi på:
fubmentor@gmail.com

www.svenskalag.se/ifroslagensol

www.arvsfonden.se/projekt/alla-projekt/projektsidor/mentors-utveckling-med-integrerad-kulturverksamhet---mumik

www.youtube.com/@MUMIK-Kanalen

Av: Billy Jonsson
FUB Mentor Norrtälje

Runt Länet

MUMIK går i mål med två stora föreställningar

2021 beviljades projektet MUMIK finansiering från Allmänna Arvsfonden för att under tre år bygga upp en daglig verksamhet med inriktning kultur. Projektet är nu inne på sitt sista år och i maj har två föreställningar premiär, Minnenas Spa och Drömlösa.

- Föreställningen visar två världar som min karaktär besöker. Det kommer bli nervöst men nu när jag ser helheten så känns det också kul, säger Lovisa Rubensson som är en av huvudrollerna i föreställningen Drömlösa.

År 2020 stod den efterlängtrade kulturscenen Opa-len äntligen klar i Rimbo. Scenen innebar många nya möjligheter för ett blomstrande kulturliv. Bland annat öppnades det upp en möjlighet att under dagtid bedriva konstnärlig verksamhet på scenen. Detta sådde fröet till projektet MUMIK; Mentorsutveckling Med Integrerad Kulturverksamhet. Projektet välkomnar vuxna, oavsett funktionsvariationer, att delta i olika kulturaktiviteter.

- I tre år har kulturintresserade från Norrtälje kommuns dagliga verksamheter kommit till MUMIK för att utforska det konstnärliga fältet. Här har de ägnat sig åt dans, musik, teater, scenteknik, media och konst, berättar Elina Widnersson, projektledare för MUMIK.

- Intresset har varit större än vi hade väntat oss och därför blir det två föreställningar denna vår i stället för en som projektet först avsåg. Gruppen blev helt enkelt för stor, fortsätter hon.

Publiken kan alltså ta del av två föreställningar i maj. Först ut är den interaktiva föreställningen *Minnenas Spa* som spelas 19 maj. Minnenas Spa är en plats där intensiva upplevelser blandas med stillsamt lugn. Här utforskar publiken sin egna personliga avkoppling genom sina, och andras, minnen. Tillsammans med en spavård lotsas de runt bland olika behandlingar.

Näst på tur är drömspelet *Drömlösa* som spelas den 30 maj. Där får publiken möta ett samhälle som fungerar som en välsnord klocka, där alla är kuggar och deras drömmar visar dem dess plats i ett magnifikt maskineri, trots detta tvivlar Unna. Tänk om hennes



dröm inte passar, tänk om drömmen hon skall tilldelas i den stora ritualen blir fel...

- Arbetsprocessen för Drömlösa och Minnenas spa har varit en fantastisk resa. Vi har utforskat olika sätt att berätta och framföra på, och de två föreställningarna är så olika varandra i sin handling och sitt format. Vi har arbetat med tre ensembler och tillsammans med dem format föreställningarna efter deras olika styrkor och förmågor. I produktionerna jobbar vissa på scenen som skådespelare, dansare och musiker, och vissa runtomkring scenen med ljud, ljus, scenografi och rekvisita, säger Angelika Morey Strömberg konstnärlig pedagog på MUMIK.

I Minnenas Spa besöker publiken olika rum med olika teman. I ett rum fyllt med energi finns dansaren och skådespelaren Jenny Olander som tycker att det både känns bra och nervöst inför föreställningen.

- Jag tänker på att det kommer jättemycket folk som kommer att stirra på mig. Men jag tycker ändå att folk borde komma hit och titta på allt vi har jobbat med. Jag har ett danssolo och vi har jättefina scenkläder, säger Jenny Olander.

I ett närliggande lugnt rum medverkar skådespelaren och musikern Daniel Jobeus.

- Jag tycker att det är spännande att arbeta med en

föreställning där alla som är med utvecklas tillsammans. Det har gått väldigt bra att jobba ihop och jag ser fram emot att möta publikens olika reaktioner, säger Daniel Jobeus.

Angelika Morey Strömberg håller med Daniel Jobeus. - Att arbeta mot ett delat mål och att tillsammans bygga ett sceniskt verk har skapat en otroligt fin gemenskap, där varje individ kan utvecklas inom den del av det sceniska arbetet de är intresserade av. Jag uppmanar alla som vill se scenkonst av hög kvalitet att komma och se Mumik-deltagarnas otroliga prestation i Minnenas Spa och Drömlösa, magiska upplevelser utlovas, säger Angelika Morey Strömberg.

Kontakt:

Elina Widnersson
elina.widnersson@gmail.com
0707-261962

Om MUMIK

www.instagram.com/mumikteatern/
www.facebook.com/mumikteatern
www.youtube.com/@MUMIK-Kanalen

Foto: Felix Helgesson



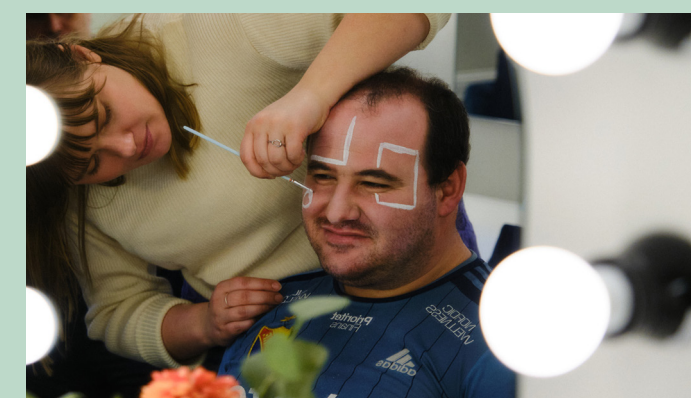
Inre Ringen Stockholms län

Inre Ringen höll sitt årsmöte 23 mars. Där klubbades nya lättlästa stadgar igenom samt en ny verksamhetsberättelse.

Framöver kommer vi fortsätta att arbeta med olika teman vid våra möten. Nästa tema är färdtjänst! Till detta möte har vi bjudit in Åse Johansson Kristiansen. Åse sitter i FUB Stockholms läns styrelse där hon ansvarar för färdtjänstfrågor. Hon representerar också



Konstnärliga pedagogen Angelika Morey Strömberg sminkar Lovisa Rubensson.



Projektledaren Elina Widnersson hjälper till i sminket.

FUB i flera samråd och samverkansgrupper. Vid mötet kommer Inre Ringen kunna ställa frågor till Åse samt berätta hur de tycker att färdtjänsten i länet fungerar.

Inre Ringen förbereder sig också redan nu inför årets höjdpunkt - Skansendagen som går av stapeln i augusti. Där arbetar representanter från styrelsen med att informera om FUB och om Inre Ringen.

Text och bild: Karin Törnblom
karin.tornblom@fub.se

Välkommen till Skansen denna speciella dag!
För alla åldrar, anpassad för dig med funktionsvariationer.
Programmet pågår kl 10–14. Portarna öppnar kl 9.30.

Skansen för alla!

Onsdag 21 augusti 2024



Fri entré

denna dag för daglig verksamhet, medlemmar i nedanstående föreningar och skolklasser i anpassad skola. Medtag medlemskort eller särskild inbjudan. Ledsagare går in gratis.

Adress

Färdtjänst: Sollidsbacken
Huvudentré: Djurgårdsslätten 49-51
Bergbanan: Hazeliusporten 2
Ej möjlighet till parkering inne på Skansen.

Bollnästorget

- Invigning kl 10.30
- Allsång med Ayla och Sommarorkestern kl 10.40–11.30
- Heronstones spelar kl 11.30
- Enkeljympa med Friskis & Sveltis kl 12.15–12.45
- Dans med Ayla och Sommarorkestern kl 13.00–14.00
- Ansiktsmålning kl 10–13
- Klappa ett djur
- Läskiga lådan
- Måla ett vykort
- Strumpmysteriet
- Pimpa din rullstol/gåstol
- 8 sidor- lättlästa nyheter
- LL-förlaget – lättlästa böcker
- Mötas och Må bra – bättre hälsa för äldre

- Prova på cirkus kl 10–12
- Prova på att göra Funkis-TV
- Smakprov från en föreställning
- Ullåtervinning

Vid fågeldammarna

- Korvgrillar. Ta gärna med egen korv

Vid Sollidens parkering

- Underhållning i väntan på färdtjänsten från kl 13.30

Med reservation för ändringar



Ombudsmannen har ordet

Medlemsenkät om primärvården mynnade ut i ett politikermöte



På bilden från vänster: FUB Stockholms läns ombudsman Karin Törnblom, Karin Fälldin (c) samt Marita Jacobson, Autism Stockholms län. Daniel Bjurgård från Svenska Downföreningen avd. Stockholm deltog digitalt.

Under våren har vi, tillsammans med Autism Stockholms län samt Svenska Downföreningen avd. Stockholm skickat ut en medlemsenkät. Enkäten vände sig till personer med IF och/eller deras anhöriga/företrädare. Syftet var att undersöka våra medlemmars upplevelser av primärvården. Många invånare får alla sina vårdbehov tillgodosedda i primärvården. Primärvården är ofta den första instansen som våra medlemmar möter och därför är den extra viktig. 300 svar inkom under en månad. Spridningen i ålder hos svarande var mellan 5 och 79 år, men merparten låg i spannet 10-35 år. Ungefär 70% anger att de är en anhörig eller god man som besvarar enkäten åt en person med IF.

Några nedslag i enkäten:

Mer än hälften av de som svarat anger att de ringer till mottagningen när de ska boka tid, medan endast drygt 10% bokar digitalt. Några fåtal % går till mottag-

ningen för att boka. 25% behöver hjälp av någon för att boka tid (anhörig, god man, personal).

Av de som ringer till sin mottagning anger 30% att de får prata direkt med läkare eller annan vårdpersonal. Resterande får inte det. Ungefär en fjärdedel av de som ringer till sin mottagning anger att de inte får erbjudande om att bli uppringda.

Majoriteten har någon med sig när de träffar vårdpersonal. En tredjedel uppger att de regelbundet träffar samma vårdpersonal på mottagningen, medan resterande inte gör det. Endast 25% anser att vårdpersonalen har kunskap om patienten och funktionsnedsättningen.

Drygt hälften av de svarande anser att de blir lyssnade på. 10% upplever dock att de inte blir lyssnade på överhuvudtaget.

70% av de som besvarat enkäten får inget stöd i kommunikationen av vårdpersonal (exempelvis AKK). Endast 15% upplever att de ges den möjligheten.

Nära 70% blir inte kallade till en årlig hälsokontroll och ungefär 40% uppger att de är nöjda med sin mottagning.

Som avslutning på enkäten gavs möjlighet att skriva ett personligt vittnesmål, vilket nästan alla valde att göra.

Här kan vi se att många anser att de inte får stöd i kommunikation, inte gör sig förstådda och inte blir lyssnade på. Flera uppger att det pratas över deras huvud.

Många efterlyser kunskap och ett individuellt anpassat bemötande. Vissa anser att det är svårt att få gehör för hälsoproblem utan att mycket istället per automatik tillskrivs funktionsnedsättningen.

Avsatt tid för besök upplevs ofta för snålt tilltagen. Kvaliteten är till stor del beroende av vem man träffar. De som regelbundet träffar samma vårdpersonal är i större uträkning nöjda med den vård de får.

Många anser att mottagningarna har bristande kunskap om den specifika funktionsnedsättningen. I svaren finns rapporter om bristande tillgänglighet, såväl kognitiv som fysisk.

Många anser att det saknas helhetsperspektiv och samordning. Detta får anses tämligen vanligt inom vården rent generellt men kan bli extra svårt när patienten har en intellektuell funktionsnedsättning. Det efterlyses exempelvis att det i större utsträckning borde gå att sövas för samordning av flera undersökningar och provtagningar. Många upplever att de istället slussas runt.

Flera svarande lyfter att de inte vet var de ska vända sig för intyg samt att det är svårt att få primärvården att utfärda dessa.

Digitalt utanförskap är ett stort problem och en stor majoritet använder sig inte av digitala kontaktvägar. Föräldrar anger att det är ett hinder att de inte kan boka vårdbesök i 1177 när barnet är över 13 år och saknar bank-id.

Många anhöriga upplever att de måste "ligga på" och initiera vårdbesök för att dessa ska bli av. Det finns en stor oro kring vad som kommer att hända med ens barn när en själv inte längre finns där för att samordna barnets vårdinsatser.

Några undantag:

Det finns några undantag. En svarande skriver att hen 13 får erbjudande om vårdbesök i slutet av dagen för att slippa ett fullsatt väntrum som hen har svårt att hantera.

Svarande som är listade på SMO-vårdcentral ger mottagningen gott omdöme. (SMO-vårdcentraler är speciellt inriktade på att ge hälso/sjukvård till personer med varaktiga funktionsnedsättningar).

Politikerträff i Landstingshuset

Hela syftet med enkäten var att skapa oss ett så bra underlag som möjligt i vårt intressepolitiska arbete. När enkäten sammanstälts så bokade vi in en träff med Karin Fälldin (c) på Landstingshuset. Fälldin är bland annat ledamot i Hälso- och sjukvårdsnämnden samt ordförande i Folkhälso- och tandvårdsberedningen i Region Stockholm.

Vid mötet avhandlades just primärvården och vi redovisade våra medlemmars erfarenheter.

Under mötet samtalade vi bland annat om vikten av en fast vårdkontakt. Utbildning av personal inom primärvården måste också vara en prioriterad fråga, för att de ska ha tillräcklig kunskap för att möta patienter med funktionsnedsättning. Att 70% av våra medlemmar inte anser sig få stöd med kommunikation är naturligtvis oacceptabelt.

Vi lyfte att vår målgrupp borde erbjudas en årlig hälsokontroll, oberoende av var man bor i länet. Fysisk såväl psykisk sjukdom ska inte automatiskt tillskrivas funktionsnedsättningen utan måste identifieras och behandlas med anpassade metoder.

Vi samtalade också om att samverkan är extra viktigt för vår målgrupp. När det gäller uppföljning och samordning av olika instanser i vårdkedjan tror vi att primärvården har en viktig roll att fylla.

För att våra medlemmar inte skulle reduceras till siffror och statistik så läste vi också upp ett par anonyma personliga vittnesmål från enkäten.

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

SJU LIV



Ung i FUB besökte Museet om förintelsen

Deltagarna i Ung i FUB tycker att det är viktigt att kunna prata om saker som ibland är svåra. En onsdageftermiddag besökte vi Museet om Förintelsen som ligger på Torsgatan i Vasastan.

Vår guide berättade för oss om olika personer som har överlevt förintelsen och på olika sätt kommit till Sverige. Vi fick bekanta oss med flera olika livsöden. Deltagarna fick veta att förintelsen drabbade många olika grupper. Det kunde exempelvis vara att du var jude eller rom, en politisk motståndare, att du hade en funktionsnedsättning eller att du var kär i en person av samma kön.

Vi pratade om demokrati och om mänskliga rättigheter, om vad som har hänt förr och om vad som händer idag. Gruppen hade som vanligt många frågor och funderingar.



Ett studiebesök på Kungliga Dramatiska Teatern

Det är inte många som får smita in sceningången på Dramaten - men det fick Ung i FUB!

Vår guide Carl Johan som arbetar på Dramaten visade oss runt och det var mycket uppskattat av gruppen! Vi fick se hur man snurrar scenen nere i källaren och kolla in rekvisita från olika föreställningar. Vi fick hälsa på teaterchefen och deltagarna fick ställa frågor till Carl Johan som är regissör.

Hur funkar det egentligen om man råkar glömma sin replik? Kan det bli tjafs i pauserna? Och kan det kännas pinsamt att göra intima scener? Deltagarna hade som vanligt många frågor! Några blev lite starstrucked när kända skådespelare passerade förbi. Kanske föddes en och annan teaterdröm?

På frågan om vad gruppen tyckte om besöket svarade en av deltagarna: "Jag kommer att drömma mer om Dramaten än om min flickvän!" Det måste ändå anses vara ett svårslaget omdöme för Dramaten!

Text och bild: Karin Törnblom
karin.tornblom@fub.se



FUB Sollentuna-Väsby

På årsmötet hade vi besök av Teater Satelliten som uppträdde med fantastiska nummer från deras kommande musikal "Änglar – låt dig inte besegras av det onda, utan låt det onda besegras av det goda". Premiär är den 11 maj på mötesplats Mariatorget. Biljetter finns att köpa på deras hemsida: www.teatersatelliten.se/biljetter

Välstånd och hälsa

Välstånd och hälsa är viktigt för alla och därför påminner vi om aktiviteter som vi presenterade för medlemmar i höstas:

Solstrålen, Indies

Aktiviteter två dagar i vecka från och med den 1 maj. www.indies.se/solstralen

Halliwickklubben Vikingen

Simning i Sollentuna simhall. www.halliwickssollentuna.se

Friskis i Upplands Väsby

www.friskisvettis.se/upplandsvasby/traning

Bara Vanlig

Rörelseglädje på dina villkor. www.baravanlig.se

BSK

Parafotboll och nu även basket www.svenskalag.se//bollstanassk-fotboll-parafotboll

Paragolf

Med Sollentuna golfklubb www.sollentunagk.se/paragolf

Övrigt

Stort fokus från oss i styrelsen är att agera gentemot kommunerna. Vi vill göra vår röst hörd så att våra medlemmar får det stöd och den hjälp som de har rätt till enligt LSS.

Så fortsatt arbete gentemot kommunerna i Funktionshindersrådet (Sollentuna) och Funktionsrättsrådet (Upplands-Väsby) för att se till att våra frågor kommer i fokus.

Dans och musik

Musikcaféet i Häggvik ses som vanligt varje onsdag mellan klockan 18.30 och 20.15.

Plats: Restaurang Eldqvarn i Häggviks Gymnasium, Häggviksvägen 4 i Sollentuna.
Pendeltåg - Häggviks station.
Buss - Buss 520 eller 525, hållplats Tunbergsskolan.
Tillfällen i maj: 8, 15, 22 och 29

Av: Marie Cronström

Ordförande FUB Sollentuna-Väsby
marie.cronstrom@gmail.com

FUB Sigtuna

Föreningen anordnar en friluftsdag för sina medlemmar i Sigtuna kommun den 16 juni. Det blir aktiviteter så som fotboll, badminton och tävlingar med priser. Det blir även mat och fika.

För mer information och intresseanmälan, kontakta Carina Olson: carinaolson49@gmail.com

Av: Carina Olson,

Tillförordnad ordförande, FUB Sigtuna

FUB Södertälje-Nykvarn

Onsdagskvällar på Gillberga 2024

Tid: Klockan 18.00-20.00. Vi tändar grillen 18.00. Du tar med din matsäck. Kläder efter väder.

Var: Gillberga friluftsgård, Malmsjön 108.

Buss: 787 mot Enhörna

Våren 2024

Onsdagen den 29/5

Onsdagen den 5/6

Onsdagen den 12/6

Hösten 2024

Onsdagen den 28/8

Onsdagen den 4/9

Onsdagen den 11/9

OBS! Personal/vårdrnadshavare tar själva hand om sin brukare/sitt barn, så att inga olyckor händer.

FUB Stockholm



Höstens danser på FRYSHUSET

Höstens program

6 september: Jive

20 september: Shine

18 oktober: Titanix

8 november: Engdahls

22 november: Highlights

13 december: Ayla med band

Adress: Fryshuset, Mårtensdalsgatan 6.

Tid: Klockan 18.30-22.00. Kassen öppnar 18.00!

Pris: 125 kr för FUB-medlemmar (ta med medlemskort).

Fri entré för personal/ledsagare. 175 kr för övriga. Betalning 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.



På vår hemsida fubstockholm.se kan du läsa om alla våra aktiviteter samt anmäla dig till vårt nyhetsbrev.

Månadsmingel med Inre Ringen Stockholm hösten 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.

Höstens datum är den 7 september, 5 oktober, 2 november och 7 december.

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.

JagKanCykla – Ny Projektledare



Jag heter Louise, snart 23 år gammal, och jag är den nya projektledaren för *JagKanCykla* inom FUB. Jag ser fram emot att träffa er alla under våra kommande läger och jag vill ge er en kort introduktion så att ni kan lära känna mig lite bättre!

Sedan 2019 har jag varit aktiv som ledare för cykel-lägret och jag har alltid känt ett stort nöje i att vara en del av en organisation som sätter barn och ungdomars rörelseglädje och lärande i fokus. Jag har arbetat med barn i olika åldrar sedan 2016, både som barnvakt och på förskola. Att skapa en bekväm och glädjefull miljö där alla känner sig välkomna är någonting jag brinner för.

Förra våren avslutade jag min kandidatexamen i marknadskommunikation vid Stockholms universitet, vilket har gett mig en bra grund för projektledning. Jag är redo att ta mig an denna nya utmaning och ser fram emot att fortsätta arbeta med cykelläget och utvecklas ytterligare.

Tack för denna möjlighet och jag ser fram emot att träffa er alla i framtiden!

Av: Louise La
louise.la@fubstockholm.se

JagKanCykla

Med stöd av Radiohjälp och i samarbete med Vigo Foundation har vi genomfört ett lyckat påsklovs-läger och har ett fullbokat midsommarläger framför oss.

I augusti kör vi cykelläger i samarbete med Svenska Downföreningen. Måndag-fredag den 12-16/8 på Gubbängens IP. Vill du vara med så håller du utkik på vår Facebook-sida och Instagram där vi alltid publicerar inbjudan och annan information

Ordförande har ordet

Varför följer kommunerna inte LSS-lagen?

Jag fick denna rubrik av en av våra lokalföreningar inom FUB. De planerar en LSS-dag i maj och vill bland annat ha en kortare föreläsning om detta. Bland annat uppkom frågan "måste inte en kommun följa lagen?". Självklart är det så i teorin (= lagen), men trots detta kommer kommunerna undan med att avslå begäran från enskilda, trots att behoven är glasklara.

På nättidningen HejaOlika.se kan ni läsa just nu om ett sådant exempel om ledsagning "Från självklarhet till undantag". Jag kan garantera att ni blir upprörda. Det är inte människovärdigt i Sverige 2024!

En självklar följdfråga från lokalföreningen var då – vad händer då? Jag måste tyvärr svara "troligtvis ingenting"...

Så svag är vår Rättighetslag! Och politiker bryr sig inte! Jag har tyvärr nästan upphört att bli upprörd. Det gör att jag har börjat att ifrågasätta rollen som ordförande i FUB. Det finns en gräns där man inte orkar längre.

Samtidigt har jag ägnat en stor del av mitt vuxna liv till att kämpa för de personer som behöver LSS, inklusive deras anhöriga.

FUB hade i början av mars ett webb-seminarium som ni fortfarande kan se som heter "Kommuners lag och domstolstrots när det gäller LSS". Föredragande var professor Olle Lundin. Han är professor i Förvaltningsrätt i Uppsala.

Ni kan även läsa intervjun med LSS-lagens "pappa" Bengt Westerberg. Han skrader numera till min glädje inte med kritiken mot hur LSS tolkas idag. Intervjun finns på HejaOlika.se

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



Foto: Linnea Bengtsson

FUB Södra Roslagen

Vi åker tillsammans till Funkisfestivalen

Lördagen den 15 juni är det Funkisfestivalsfinal på Stockholm Waterfront arena. Bidragen från Vallentuna och Täby deltar.

Före finalen är det förfest från klockan 16.15 i foajén med uppträdanden och annat spännande. Österåkers bidrag kommer att vara med.

Vi åker dit tillsammans med buss. När föreställningen slutar vid cirka klockan 20.45 väntar bussen på oss för hemresa.

Mer information finns här:

www.fub.se/sodra-roslagen/kalender/

Gratis för medlemmar FUB Södra Roslagen.

Anmälan till Ann Sjölander:

E-post: ann.sjolander@sodraroslagen.fub.se

Telefon: 070-888 53 16

Ange namn, e-postadress och mobilnummer.

Åldrande med tidig start

Som ni troligen hört löper personer med IF större risk att drabbas av demens och det kommer också tidigare i livet. Men det finns saker att göra i förebyggande syfte. Forskning visar att en bra kost och motion samt goda sömnvanor är viktiga som förebyggande åtgärder. Där finns det mycket att göra redan under ungdomstiden. Senare är det viktigt att boenden och dagliga verksamheter arbetar aktivt med dessa frågor så att goda vanor från föräldrahem och skola fortsätter senare i livet. Eller påbörjas om de inte fanns tidigare. Det är aldrig för sent.

Den 7 oktober kommer Kia Mundebo och pratar om dessa frågor. Kom och lyssna du som har anhöriga som är vuxna eller unga vuxna.

En annan sak som är viktigt är tidig upptäckt av begynnande demens. För att kunna märka långsamma förändringar måste man ha ett startvärde. Det värde kan man ta reda på redan i 20 - 25 årsåldern. Det finns ett material som heter "Tidiga tecken" som man kan använda. Det materialet används en gång per år genom att bedöma bland annat kognitiva funktioner, praktiska och sociala färdigheter. Genom att jämföra resultaten över tid kan man upptäcka viktiga förändringar som kan vara tecken på demenssjukdom. Även detta kommer Kia att prata om.

Stjärnmärkt LSS har tagits fram av Svenskt Demenscentrum för att ge kunskap om åldrande och demenssjukdom vid intellektuell funktionsnedsättning (IF) samt verktyg för att jobba personcentrerat. Utbildningen riktar sig främst till stödpedagoger som har erfarenhet av LSS-verksamhet. Under 2024 kan man utan kostnad delta i utbildningen och få sitt boende eller dagliga verksamhet stjärnmärkt.

Du som vill få veta mer om ovanstående kan kontakta Ann Sjölander på FUB i Södra Roslagen så hänvisar hon vidare:

Telefon: 070-888 53 16

E-post: ann.sjolander@sodraroslagen.fub.se

Information varje månad från oss

Ungefär fyra 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 hösten 2024

Datum	Band	Plats	Arrangör
6 september	Jive	Fryshuset	FUB Stockholm
20 september	Shine	Fryshuset	FUB Stockholm
4 oktober	Linda & Company	ABF-Huset	FUB Huddinge
18 oktober	Titanix	Fryshuset	FUB Stockholm
1 november	Time Machine	ABF-Huset	FUB Huddinge
8 november	Engdahls	Fryshuset	FUB Stockholm
22 november	Highlights	Fryshuset	FUB Stockholm
29 november	Linda & Company	ABF-Huset	FUB Huddinge
13 december	Ayla med band	Fryshuset	FUB Stockholm

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



Ung i FUB Stockholms län besöker Dramaten. Läs mer om detta i tidningen.