

FUB

Örebro län

Nummer 2
2025



SKÖNA MAJ
VÄLKOMMEN!



Här i tidningen kan du titta på bilder och läsa om det som hänt i vårt län.

Du kan också anmäla dig till aktiviteter i länets föreningar!

MEN! KOM IHÅG att anmäla dig!

Och när du anmäler dig och betalar **KOM IHÅG** att tala om vem det är för och för vilken aktivitet! Uppge gärna en kontaktperson och ett telefonnummer.

Du är välkommen!

FUB Örebro län

Mellringevägen 120 B

703 53 Örebro

orebrolan@fub.se

Det här är
FUB
Örebro läns
styrelse
2025

Styrelsen 2024/25

Ledamöter

Ordförande Carin Fremling
tel: 070-299 64 04

Örebro

carin.fremling@nuinternet.com

Vice ordförande Eva Bjernerheim
tel: 070-779 18 53

Kumla

sydnarke-hallsberg@fub.se

Margareta Wiklund
tel: 070-347 51 84

Örebro

l.wiklund@gmail.com

Marianne Kumlin
tel: 073-678 34 00

Örebro

mbkumlin@gmail.com

Veikko Linko
tel: 073-978 69 64

Kumla

veikkosbil@outlook.com

Hans Laius
tel: 070-525 92 53

Hallsberg

hans.laius@alleskolan.eu

Suppleanter

Guðrun Isén
tel: 073-504 53 15

Örebro

guðrunisen@gmail.com

Ulf Gustavsson
tel: 070-538 22 60

Karlskoga

fugmontage@telia.com

Inte medlem i FUB ännu?

Bli medlem!

Visa ditt stöd för personer med IF

Du blir det på www.fub.se/bli-medlem

Det kostar 300 kr
och för 60 kr kan någon eller några bli dina familjemedlemmar

Observera att vi inte har någon anställd och ingen telefon!

Respektera de telefontider som gäller när ni anmäler er till Militza, se nedan OBS! ny mailadress

eller anmälan till andra som uppgett sina telefonnummer.

Sekreterare utom styrelsen

Militza Säll

tel: 072-371 50 36 må-fr 15-17

militza.sall@fub.se

Kassör utom styrelsen

Marie Sörfelt

tel: 070-681 97 60

marie@turon.se

Ö-ringen
2025

Den Inre
ringen

Ö-ringen 2024 i Örebro län

Ordförande: Jan Larsson Sydnärke
tel: 073-923 70 65 eriljam@gmail.com

Vice ordförande: Emelie Lindahl Örebro
tel: 070-307 36 89 emelielindahl@hotmail.com

Sekreterare: Oliver Pettersson Karlskoga/Degerfors

Ledamöter:

Sandra Johansson Karlskoga/Degerfors

Tobias Linko Sydnärke

Kerstin Pettersson Örebro

Suppleanter:

Dennis Elsgard Örebro

Moa Gustavsson Karlskoga/Degerfors

Handledare: Lotta Larsdotter Karlsson
lotta.larsdotter@fub.se



Följ oss på FUB Örebro län



Så var det dags för ett nytt nummer av FUB Örebro läns tidning.



Det var roligt att vi blev uppmärksammade i förra numret av Riksförbundet FUB:s tidning UNIK. Nu vet vi också att det finns fler som gör egna FUB tidningar.

Här i länet har vi haft ombudsmöte med lokalföreningarnas representanter. Det är alltid roligt att träffa så många FUB medlemmar. Nästa år är det dags för FUB Örebro föreningen att bjuda in till årsstämma. Jag fick även i år förtroendet att vara ordförande för länet FUB förening.

Så här berättar vi om årsstämman.

FUB Örebro län har haft sitt ombudsmöte i Karlskoga den 16 mars.

Vi började med att tända ljus för FUB:s medlemmar som gått bort under året och för det sorgliga som hänt på Campus Risbergiska i Örebro. Lotta Larsdotter var ordförande på mötet. Vi valde en styrelse för länsförbundet av FUB. För FUB:s Inre ringen, som kallar sig Ö-ringen här i Örebro län, valdes Jan Larsson som ordförande. Jan ingår också i Inre ringen, Sverige. Efter mötet bjöds vi på god smörgåstårta och fika. Sen var det dags för alla ombud att åka hem igen.

Hälsningar Ella Rosén och Carin Fremling

Jag vill också passa på att uppmärksamma er alla på en ny aktivitet som kommer att vara i Hästhagen! Ni får hålla utkik efter mer information på **Facebook Parasport Örebro län**.

Olle loppet 2025 den 14 juni i Hästhagen

Olle loppet är ett nystartat jogging lopp som riktar sig till personer med en funktionsnedsättning oavsett ålder. Vi vill skapa en aktivitet/ som ger samma känsla och upplevelse som andra liknande evenemang ger. Vi vill skapa ett evenemang och en upplevelse som skall vara unik för deltagarna. Loppet kommer att genomföras på en kortare sträckning på 1 km, de som lopp så vill kommer att kunna genomföra 2 varv på bansträckningen. Deltagarna tar sig fram i den takt de själva bestämmer enligt Gå-Lunka-Löp modellen.

Vi vill skapa ett evenemang som präglas av fest och en trevlig stämning. Detta innebär att före loppet kommer uppvärmning att ske genom Friskis o Svettis och efter loppet kommer uppträdande av personer från Funkis mellon. Allt detta kommer att ske i Hästhagens friluftsområde i Örebro.

I sommar kommer också www.specialolympics.se att ha ett stort evenemang i Malmö.

Den **16-19 juni** arrangeras Sveriges största idrottsevenemang för personer med intellektuell funktionsnedsättning – Special Olympics Games.

Omkring 1 000 idrottare och ledare från fler än 100 idrottsföreningar i hela landet samlas i Malmö för att tävla i tolv idrotter.



Nu hoppas vi att alla våra läsare hittar någon aktivitet som ni tycker om att delta i. Då är det bara att anmäla sig. Nu hoppas vi på en härlig vår och försommar!

Hälsningar Carin Fremling, ordförande FUB Örebro län



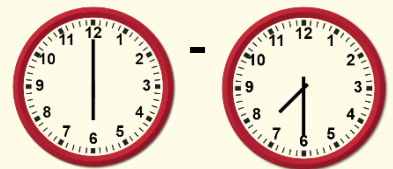
INBJUDAN

Kick off på Sommaro 15 maj kl. 18.00-19.30.

Gemensam aktivitet mellan FUB och Hälsobro

Aktiviteter:

- * Tipspromenad på bröllopsstigen.
- * Aktivitetesbana där du får prova olika träningsaktiviteter.
- * Vi har en rolig och trevlig kväll tillsammans.
- * Hälsobro kommer att informera om hur du kan vara med och träna i en "Må bra grupp" för FUB medlemmar på Hälsobro se nedan
- * Vi avslutar med korvgrillning.



Välkommen med anmälan senast den 12 maj
070-514 34 10 eller info@halsobro.se



Har du problem att ta dig till Sommaro? Kontakta Margareta.
I.wiklund@gmail.com alt. Tel: 070-347 51 84

FUB i samarbete med Hälsobro bjuder in till "Må bra grupp"

Inbjudan vänder sig till personer med IF, intellektuell funktionsnedsättning, och dig som pensionär som inte längre har Daglig verksamhet.

Under våren 2024 startade FUB och Hälsobro en "må bra grupp" på Hälsobro. Deltagarna från förra året tyckte det är kul att träna tillsammans. Det skulle vara roligt om Du vill vara med och träna med oss, det finns platser kvar.

TID: Måndagar klockan 11.00 - 12.30.

Plats: Hälsobro, Manillagatan 10, Örebro

Hoppas du vill komma med i en liten grupp som vill Må bra.

Anmälan till Hälsobro telefon 070-5143410 eller info@halsobro.se

FUB Örebro och Hälsobro önskar dig en trevlig träning och ger mer info på Kick offen

Från ordförande i FUB Örebro

Hej och tack för förtroendet att få vara ordförande ännu ett år. Även resten av styrelsen omvaldes på årsmötet med ett undantag. Birgitta Gunnarsson hade sagt ifrån omval så vi fick tacka henne för många år av fint arbete. Ny i styrelsen blev istället Margaretha Carlsson. Många känner henne som "sång Margaretha" och medarbetare i kommunens Dagliga verksamhet. Margaretha är varmt välkommen till FUB och vår styrelse. På årsmötet fick vi för första gången lyssna på Coverkören. Det är många av FUB:s medlemmar som är med och sjunger glada schlagers. Det är Bilda som har kören under ledning av Lena Jurland.



I förra tidningen berättade jag att vi skulle ha ett möte med kommunalråden i Örebro. Du kan läsa ett reportage från mötet den 20 mars på annan plats i tidningen.

I februari skrev styrelsen ett brev till nämnden för funktionsstöd, NFF. Vi anser att habiliteringsersättningen behöver höjas. Vårt förslag är att höja till 100 kronor för heldag och 50 kronor för halv dag. Idag betalar kommunen ut bonus till sommaren och inför jul. Det är statliga pengar som "märks" för att användas enbart till habiliteringsersättning. FUB är oroliga att staten kommer ta bort "märkningen" och att kommunen då slutar att betala ut bonus. Vi anser att det är bra att habiliteringsersättningen har höjts innan dess.



Liberalerna hade också skrivit till NFF med förslag om att höja habiliteringsersättningen. På sammanträdet i april beslutade nämnden att höja habiliteringsersättningen till 80 kronor för hel dag och 40 kronor för halv dag från och med 1 juli 2025. Det betyder att det blir högre ersättning varje månad, men bonusen före jul kommer att bli lägre. Hoppas att du tycker att det blir en bra förändring, även om det inte blir mer pengar totalt på ett år.

På nämnden för funktionsstöd pratas det mycket om att spara på kommunens pengar. Det förhandlas om att dra in personal och att samarbeta mellan olika verksamheter. Den 7 maj kommer några från styrelsen att träffa områdeschefen för LSS verksamheten. Vi kommer då att prata om de frågor som Inre ringen tyckte var viktiga när vi sågs i januari. Bland annat ska vi fråga hur de kan lösa personalfrågan när någon vill åka på läger eller semester.

Den 1 juni kommer en ny Socialtjänstlag. Den nya lagen säger bland annat att kommunen ska arbeta förebyggande. Det är bra. Jag tänker att det är viktigt att vi påminner om att vår LSS lag fortfarande finns kvar, med rättigheter för vissa personer med funktionshinder! Den får vi fortsätta att kämpa för!!

Det är alldeles för många bolag som fuskar med assistansersättning. Därför ska det göras en utredning om reglerna för assistansersättning. Bland annat ska man se över reglerna för när en anhörig kan vara assistent. Det har varit många som har fuskat, men det är jättebra om det sköts på ett riktigt sätt. Vi får hoppas att det inte blir försämringar för alla som följer reglerna.

Ja, nu är våren i full gång med gullvivor, syren, hägg och smultronblommor. Jag önskar att alla får en fin vår och sedan en härlig försommar!

Hälsningar Margareta Wiklund

LSS-verksamheten i Örebro – Vart är vi på väg?



LSS
LAG OM STÖD
OCH SERVICE

- Kan vi bortse från lagens rättigheter? §§§§§§

Den 20 mars bjöd FUB Örebro in kommunalråd till en diskussion om den kommunala budgetens prioriteringar. Vi ville gärna träffa dem för att få höra hur de gör när de fördelar kommunens pengar. Är det möjligt att bortse från att LSS är en rättighetslag med mål att tillgodose Goda levnadsvillkor och möjligheter att leva som andra?

Samtidigt ville vi dela med oss av våra erfarenheter kring hur verkligheten förändrats och ser ut för våra medlemmar idag. Vi upplever att det mesta handlar om att spara pengar och att få en ekonomi i balans. I verksamhetsplanen för Funktionsstödsnämnden läste vi:

” Vid konflikt mellan ekonomi och verksamhet, är det ekonomin som utgör gränsen för verksamhetens omfattning.”

FUB Örebro följer sedan många år funktionsstödsnämndens arbete och ser att det är omöjligt för nämnden att göra en budget i balans utifrån de medel som de får. Underskottet de senaste åren har slutat på 70 – 80 miljoner kronor/år.

Det kom företrädare för majoriteten (S, C och M) och dessutom KD, SD och miljöpartiet. Vänsterpartiets kommunalråd hade anmält intresse, men blev sjuk. L hade missförstått inbjudan, men vill gärna träffas senare.

Vi informerade om grundvärderingarna i LSS och insatserna som lagen ger rätt till.

Vi presenterade också statistik som finns i ”Kolada”

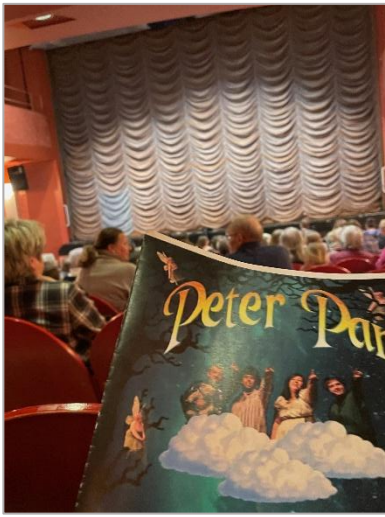
(<https://kolada.se/verktyg/jamforaren/?focus=16740&report=206451>)

Där kan man bland annat se att Örebro kommun har höga kostnader för LSS verksamheten jämfört med andra kommuner, men det förväntas att Örebro kommun ska ha ännu högre kostnader för LSS verksamheten. (Nettokostnadsavvikelse) Det beror på att det är så stor andel av Örebros invånare som har behov av LSS insatser. Man kan också se att ”Kundundersökningen” visar på alltför många ”röda siffror” och att utvecklingen går åt fel håll.

Deltagarna visade ett stort intresse och det var givande diskussioner. Både FUB styrelsen och politikerna lärde nytt om LSS och kommunens budgetarbete. Vi kommer fortsätta att följa utvecklingen och troligen behövs många fler möten.



Kommunalrådet Jessica Ekerbring finns tyvärr inte med på bilden eftersom hon var tvungen att lämna mötet lite tidigare.



Teaterresa till Peter Pan i Köping

En härlig lördag i april åkte en buss full med glada FUB:are från Örebro län till Köping. Varför?

Jo där visades föreställningen Peter Pan. Teatergruppen Änglarna är en del av den dagliga verksamheten i Köping. Tillsammans med skådespelare från Hagateatern hade de tränat i två år för att kunna visa en fartfylld föreställning för oss.

I bussen hem hördes nöjda kommentarer både om teatern, maten på Falkboet och det fina vårvädet vi hade i Köping.

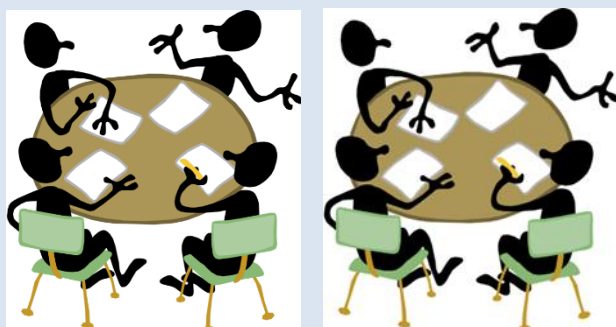
Här kan ni se bilder på resenärerna och bilder från föreställningen.



Ordföranden för SydNärke har ordet.

Tänker ofta "vad bra det blir, det vi gör tillsammans"! Det bara fungerar, alla bjuder till och vill tillsammans skapa trevliga stunder och fina minnen som nu senast på vår teaterresa till Köping för att tillsammans resa till landet ingenstans med Peter Pan. Skönt att det goda även denna gång fick segra, det är ju det man vill, att det ska få vara lugnt och tryggt här i världen. Trygghetstemat är just nu vad Jan och styrelsen i Inre ringen Sverige arbetar med på sina träffar. Ett gäng forskare från Linköpingsuniversitet har deltagit några gånger på Inre ringens möte för att redovisa resultatet om hur vår grupp upplevde de kriser som pandemin skapade och vad vi ska tänka på nästa gång det eventuellt krisar.

MFD: Myndigheten för delaktighet har presenterat rekommendationer som gör att Sverige kan leva upp till Fn's regelverk. Här vill MFD att kommunerna ser över sina förmågor att hantera personer med IF när det gäller krisberedskap, ett metodstöd för föra kunskaper om funktionshinder i krisberedskapen så att den kan ha koll på hela befolknings olika behov vid en eventuell kris. MFD har genom Begripsam bett Inre Ringen Sverige att ställa upp i en referensgrupp (en grupp människor som säger om något fungerar eller inte). Inre ringen's styrelse kom med förslag på undersökningar till Begripsam som skulle vara intressanta att titta lite närmare på, dom ska handla om.



- 1 Relationer
- 2 Ledsagning
- 3 Kontaktperson
- 4 Personlig Assistans
- 5 Godemän och förvaltare
- 6 Bankkonton och Bank-ID.
- 7 Ensamhet som en underkategori till fritid.
- 8 Självbestämmande.

Inre ringen Sverige har även under våren diskuterat samarbetet mellan dem och FUB's Förbundsstyrelse. Man tycker att IRS ibland inte blir lyssnade på och har lyft medbestämmande och att bli lyssnad på. Jag tänker bara att det är reflektioner som IRS lyfter och då är det något som "skaver" och då rättar vi till det tillsammans. Antagligen så handlar det om att grupperna har olika perspektiv på frågor och hur dessa påverkar personer vilket inte alls är särskilt konstigt. Tänker att personer med IF alltid måste få vara föreningens sakkunniga då utfallet av åtgärder och beslut till sist blir deras vardag och naturligtvis alla andras vardag för oss alla som finns i deras närhet för att skapa ett gott och rikt liv.

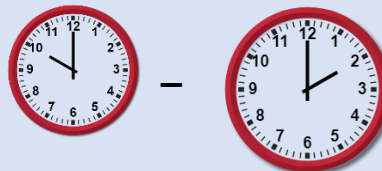
Ser som vanligt fram emot våra härliga möten nu under våren och sommaren (håll koll på kalendern) för jag vet att dom kommer att bli roliga och trevliga av den enkla anledningen att vi är bäst och kan det här med umgås på ett otvunget sätt.

Vår och sommarkramar Hans

INBJUDAN

VÄLKOMNA TILL EN DAG PÅ FOLKRACEBANAN I KVARNTORP

VI KÖR DEN 24 MAJ MELLAN 10-14



KOSTNAD FÖR KÖRNING OCH HAMBURGARE 150:-

SÄG TILL VID ANMÄLAN OM ALLERGIER



OM MAN VILL HA BARA HAMBURGARE SÅ KOSTAR DEN 50:-
DET GÄLLER ÄVEN PERSONAL OCH LEDSAGARE.

ANMÄLAN TILL evalundgren53@hotmail.com

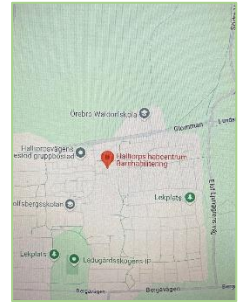
SISTA DAG FÖR ANMÄLAN 19 MAJ

BETALNING KAN GÖRAS TILL SYDNÄRKES FUB:S BANKGIRO 496-5208.

ELLER SWISH: 1233769387

GÅR ÄVEN BETALA KONTANT PÅ PLATS





Bad i Halltorp

Alla barn som är inskrivna på barnhabiliteringen är välkomna att bada med FUB.

Alla barn mellan 3 och 12 år är välkomna! Vi välkomnar fler att prova.
Vuxen, ledsagare eller målsman måste alltid vara med i bassängen!

Syskon är också välkomna.

När: Lördagar kl. 10:00–12:00 GRATIS! Men vi ser gärna att du är medlem i FUB.

Var: Barn- och ungdomshabiliteringen, Halltorp i Örebro

Ta kontakt med Linda Folkö 070-743 08 47 om du är intresserad att bada med ditt barn, senast torsdag före varje badtillfälle.

Max 15 personer ryms i bassängen så det är viktigt att föranmäla!

Badet är INTE till för vuxna med funktionsnedsättning



Bubblan – skaparverkstad på Biblioteket i Örebro

Nu har vi varit på bibliotekets skaparverkstad flera gånger. Det har varit olika tema.

När jag var med använde vi laserskrivare och laserskärare. Det var spännande att se hur nyckelringar och lådor tillverkades. Vi fick jättebra hjälp av personalen på Bubblan.

Hoppas det blir fler tillfällen.

TISDAG 22 JULI

INBJUDAN

Följ med FUB Örebro till allsång på Skansen i sommar!

I år leder Pernilla Wahlgren den traditionella allsången på Skansen. Tisdag 22 juli hoppas vi på att få biljetter till generalrepetitionen på eftermiddagen. Vi åker på morgonen och kommer tillbaka till Örebro på kvällen. Vi fyller en buss, så antalet platser är begränsade.

Anmäl intresse till Nina; ninahdal@hotmail.se eller 070 021 38 34 så återkommer vi med mer information och kostnad så snart biljetterna släpps för säsongen. Mer information kommer också att komma på Facebooksida *FUB Örebro län* när allsången närmar sig.



En påminnelse

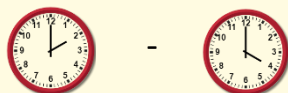
2413 steg -

en dans & berättarföreställning,

anpassad för personer med IF.

Karlslund Söndagen 1 juni

klockan 14-16



Det går det bra att anmäla till Margareta Wiklund
l.wiklund@gmail.com eller telefon 070 347 51 84
senast den 22 maj. Kom med på denna annorlunda
föreställning i naturen! Hela inbjudan finns i vår
förra tidning.

INBJUDAN



Länsdans

INBJUDAN

15 juni 2025 i Vretstorp



Klockan 13 – 17



Vi äter en god smörgås.

Säg till vid anmälan om det är något som du inte äter.

Eller om du inte vill ha någon smörgås.

Vi dansar till Anna-Malin med grabbarna

Entré 200 kronor

Personal/ledsagare

betalar 100 kronor för smörgåsen

Handikapps toa finns på plats

Ni ska betala in på Swish nr: 1 233 769 387 eller bankgirokonto nr 496-5208 **efter att ni har anmält er till Militza**

Anmälan senast den 9 juni 2025

Mail: militza.sall@fub.se

Telefon 072- 371 50 36 (måndag – torsdag klockan 15 – 17)

Övrig tid telefonsvarare



123-376 93 87

FUB Sydnärke

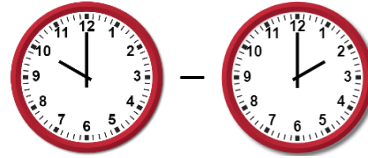




INBJUDAN

Välkomna till en dag på Norrgårdens Highland Cattle

Onsdag den 2 juli mellan 10-14



Vi som bor här heter Malin och Magnus

Vi grillar hamburgare med kött från gården och fikar

Säg till om allergier när du anmäler dig

Under dagen finns det många olika aktiviteter

Åka med traktor och vagn för att titta på kossorna

Då berättar Malin om djuren

Disco och popcorn i ladan

Gosa med hunden

Hoppborg

Se våra grå jakos

Pool finns om någon vill bada

Åka med fyrhjuling

Pris för alla 100 kronor, betalas på plats

Vid frågor och anmälan kontakta Malin

På telefon: 076-109 96 95

Mail: smurfa30@hotmail.com

Sista anmälan den 27 juni till Malin

Det kommer att finnas handikappta

Medarrangör Sydnärkes Fub

Vägbeskrivning till Norrgården

Från Örebro

Åk mot Karlskoga

Sväng av mot Fjugesta väg 204

Åk 3 km sväng vänster vid skylt Hidingegård

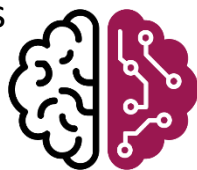
Åk ca 500 meter, sväng vänster vid skylt

Hidingegård

I Region Dalarna finns

Mora Folkhögskola

www.morafolkhogskola.se



DigiJag



Där har man utvecklat DigiJag.

- DigiJag kompenserar för det personer med IF har svårt för, Det är symbolstyrkt (bilder för den som inte kan läsa), det är sekventiellt (en sak i taget vilket underlättar navigering) det är möjligt att skapa eget material med både bilder, lästlöst text, film, länkar, interaktivitet (aktuellt eget skapat material där man själv eller förebilder medverkar ökar motivationen), det är möjligt att skapa struktur genom undersidor (underlättar/möjliggör att hitta det man letar efter)
- I DigiJag kan man lägga in olika webbplatser eller en del av en webbplats så användaren alltid kommer rätt, bara genom att trycka på en symbol. Att lyckas på nätet ökar tilltron till den egna förmågan.
- DigiJag kan man använda både från sin smartphone, sin surfplatta och sin dator oberoende av vilken plattform man har.
- DigiJag kan användas inom skolan, inom LSS gruppboende och dagliga verksamheter, inom fritidsverksamhet, inom FUB och andra organisationer, inom bibliotek, i familjer...
- Vi har använt DigiJag för att genomföra en digital studiecirkel, ge boktips om talböcker, att lära ut hur ett digitalt möte fungerar och mycket mer

Om du intresserad av IT och DigiJag ta kontakt med kerstin.gatu@morafhsk.se på Mora Folkhögskola
Pedagog "Anpassad IT" och Pedagogisk projektledare DigiJagcenter



Region Örebro län är huvudman för två av länets Folkhögskolor

Fellingsbro Folkhögskola

På Fellingsbro Folkhögskola finns en Projektkurs. På Projektkursen jobbar vi för ökad självständighet och att utvecklas som människa, socialt och känslomässigt. För att gå Projektkursen behöver du först gå på prova-på-dagarna.

<https://www.fellingsbro.fhsk.se/>

Kävesta Folkhögskola

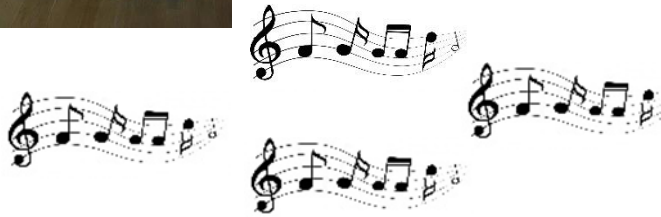
Hos oss kan du läsa in gymnasiet på allmän kurs eller fördjupa dig i dans, konst eller musik. Vi finns strax utanför Örebro i en lugn och vacker lantlig miljö.

<https://www.kavesta.fhsk.se/>



Länsdans med Excess

Den 8 mars var det dags för länsdans i Örebro. Fina dansbanan Regnbågen har ett stort dansgolv där det finns gott om plats att ta ut svängarna även om man är många. Ca 70 personer kom och dansade till bandet Excess svängiga musik. Både bandets sångerska Therese och flera i publiken hade klätt sig riktigt glittrigt och det bidrog till en festlig stämning. Publiken bjöds på både långdans och önskelåtar. De flesta slog sig också ned i något av de mysiga båsena runt dansgolvet och lät sig väl smaka av något ätbart i pausen. Det fanns både smörgås, korv och andra godsaker att välja mellan. De flesta gästerna var nog överens om att dansen blev lyckad!



och här kommer lite samhällsinfo ...



Post- och telestyrelsen arbetar för att alla i Sverige ska ha tillgång till bra telefon, bredband och post.

Digitalidag - en del av Post- och telestyrelsen Stockholm, 24 februari, 2025.



Vårt alltmer digitala samhälle ger stora möjligheter men också utmaningar. Som medborgare har du svårt att klara dig i vardagen om du inte kan använda exempelvis e-post, BankId, Swish eller andra digitala tjänster på en Smartphone eller dator. Alla har heller inte anhöriga som de kan fråga.

Vi erbjuder stöd och vägledning till dig som är ny i den digitala världen. Oavsett om du vill lära dig att använda e-post, betala räkningar online, boka vård digitalt eller hålla kontakten med nära och kära via videosamtal – vi hjälper dig att komma igång. Dessutom kan vi guida dig till platser i ditt närområde där du kan få praktisk hjälp och mer stöd för att bli tryggare i den digitala vardagen.

Vi hoppas Ring Digitalidag kan bidra till att fler får praktisk hjälp med digitala tjänster och att färre ska känna sig utanför, menar Lina Cronquist, projektledare Digitalidag.

Ring Digitalidag <https://digitalidag.se/ring-digitalidag>

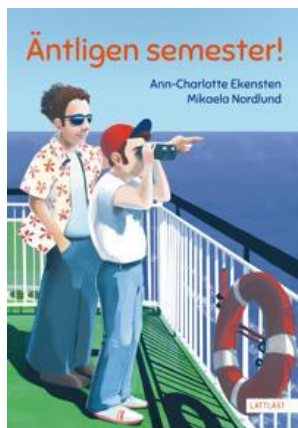
Ring Digitalidag är en telefonservice dit du kan ringa för att få personlig vägledning om var du praktiskt kan få hjälp på den ort som du bor på. Du kan även få hjälp med enklare frågor om digitala verktyg och tjänster.

Ring Digitalidag är sedan den 11 mars öppet på tisdagar klockan 09.00 - 12.00. När du ringer till Ring Digitalidag är du anonym.

Tips på sommarböcker från biblioteket



Vill du läsa en bra bok i sommar? Här kommer tips från biblioteket på bra och lättlästa böcker med sommarkänsla. Välkommen in till något av våra bibliotek för att låna!

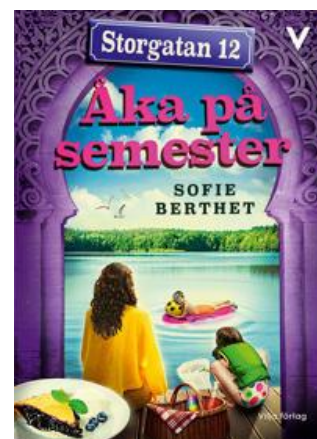


Äntligen semester av Ann-Charlotte Ekensten

Olle och hans bror ska åka på semester. Det har Olle längtat efter länge. De ska åka färja till Gotland. Det viktigaste som Olle packar med sig på resan är sin kikare. Han älskar nämligen att titta på fåglar och drömmer om att få se en örn på resan. Det blir faktiskt så att han redan på väg till Gotland får se ett antal fåglar. Det här är en fin och glad bok med mycket sommarkänsla. Den är lätt skriven med bara lite text på varje sida, och väldigt många och fina illustrationer.

Åka på semester av Sofie Berthet

Storgatan 12 heter en serie av böcker som är skriven av Sofie Berthet. Serien handlar om en familj som bor på just Storgatan 12. Mamma Nora, pappa Emil och barnen Adam och Kenza. Det finns flera delar i serien. De två senaste heter Åka på semester och Gå på bröllop. *Åka på semester* handlar om när familjen har hyrt en stuga på landet. Det tycker barnen är spännande. De är vana vid att bo i lägenhet. Intill stugan finns en skog, där de leker med en annan flicka. Plötsligt märker Nora att det har blivit så tyst. Vart har barnen tagit vägen?



Upptäck naturen av Josefin Olevik

När sommaren kommer och vädret blir varmt – vad passar då inte bättre än att ta sig ut i naturen och skogen? I den här faktaboken får du läsa om olika träd, djur och ätbara svampar och bär som finns i den svenska skogen. Kanske vill du ge dig ut på en längre tur och tälta i naturen? Då kan du också läsa om bra mat att ha med sig och tillaga i skogen, kläder och saker som är bra att ta med när man ska sova utomhus, och vad man ska tänka på om man vill tända en eld i skogen. Massor av tips för en härlig stund i naturen!

INBJUDAN



FUB:s Sommarfest i Hästhagen 14 juli 2025



Klockan 11.00 – 14.00



Vi har gjort en tipspromenad med fina priser. Priserna lottas ut klockan 13.30

Ta med egen matsäck. Grillarna är tända, så du kan grilla om du själv tar med dig något att grilla.

Föreningen bjuder alla medlemmar på glass.

Alla aktiviteter som t.ex. minigolf är gratis.

Välkomna till en härlig dag!

Hur kommer jag dit?

Vägbeskrivning: Från Västthagagatan svänger du in på Åbyvägen.

Kör förbi Erikshjälpen och Net on net. Fortsätt på Åbyvägen tills du ser skylten Hästhagen.

Där svänger du till höger och åker till parkeringen.

Gå över bron och du kommer att hitta oss vid ingången till aktivitetsområdet.



VÄLKOMNA ÖNSKAR FUB Örebro!

INBJUDAN



**Sydnärkes FUB INBJUDER HELA LÄNET TILL EN LÄGERHELG VID HJÄLMARGÅRDEN vid natursköna Hjälmlaren!
Fredag till söndag 15-17 augusti 2025**

Anmälan görs till
Militza på militza.sall@fub.se eller
till Eva på sydnarke-hallsberg@fub.se **senast 31 juli**

Vid anmälan säg till om allergi angående maten med mera.
(Gluten, laktos, diabetiker, med mera.)

***Förskottsbetalning på Örebro Länsförbund av FUB
bankgirokonto: 264-1058 senast 31 juli -25.***

Du som är medlem i FUB betalar 1300 kronor för 2 nätter.
Du som inte är medlem i FUB betalar 1500 kronor för 2 nätter.
Personal/ledsagare och hjälpare betalar 700 kronor.

För medlemmar 900 kronor för 1 natt.
Inte medlem 1100 kronor för 1 natt.

Ni som bara vill komma över dagen på lördag.
Då betalar alla 500 kronor även personal/ledsagare m.m.

Anmälan är bindande

Glöm inte att skriva ditt namn, du som vill vara med på lägret när du betalar in avgiften.

Länergården som ligger ca. 5 mil från Örebro kan ta emot ca. 100 personer som kan sova över.

Ni som behöver hjälp får ordna ledsagare själva.

Ni på gruppboende kanske kan ordna personal/ledsagare som följer med.

Helpension: Hjälmlargårdens personal ordnar all mat m.m.

Fritidsaktiviteter kommer att finnas fredag - söndag och personer från Örebro Läns FUB kommer att finnas där för att hjälpa till med olika aktiviteter under helgen.

OBS: Glöm inte: Sänglinne – Badkläder – Fickpengar – Kiosk finns på anläggningen – Fiskeutrustning – Ömma kläder

Vägbeskrivning: Ni åker mot Katrineholm sväng vid Läppe mot Julita och kör ca. 300 meter. Sväng vänster där det står Hjälmgården.

Tider för mat och fikapaus:

Fredag: Kvällsmat 17,30, kvällsmörgås cirka 20,00
Eva kommer att finnas på plats från och med 16.00 på fredagen

Lördag: Frukost 8,00 – 9,30, lunch 12.00, fika 15.00, dans till Starlight (Ivhall) 18,00, kvällsmat 17.00

Söndag: Frukost 8,00 – 9,30, lunch 12,00

Avslutning söndag efter lunch cirka 14.00

LÄGERPROGRAM LÖRDAG den 16 augusti

Program för lördagens aktiviteter och tider kommer ni att få på plats.

Lördag: För dig som enbart kommer på lördag. Kom gärna vid 10 tiden. Kommer ni senare och inte vill ha lunch eller åker ni hem tidigare och inte vill ha kvällsmaten på lördagen så säg till vid bokningen. Säger ni inte till så beställs mat till båda gångerna.

Aktiviteter som kommer att finnas under helgen:

bad – minigolf – flotte – skytte – raggarbilar – hantverk (olika saker att göra) under lördagen.



Vi hoppas på ett riktigt fint väder dom här dagarna och alla i styrelsen Sydnärke FUB önskar er en trevlig sommar.

Med vänliga hälsningar: Örebro Länsförbund av FUB

ARRANGÖRER: Sydnärke FUB och Studieförbundet Vuxenskolan

Kick off med Hälsobro vid Sommaro, FUB Örebro	15 maj 18:00-19:30	Anmäl till Hälsobro sidan 4
FUB Karlskoga/Degerfors, Uteaktivitet Kolla Facebook <i>FUB Karlskoga/Degerfors</i>	18 maj 11:00-14:00	Gryten, Degerfors se nummer 1 av FUB Örebro län
Specialomloppet, Örebro Blodomloppet	21 maj	Trängens Idrottsplats se nummer 1 av FUB Örebro län
FUB Sydnärke Folktrace, Kumla 	24 maj 10:00-14:00	Anmäl till Eva evalundgren53@hotmail.com sidan 9 senast 19 maj
En kyrka med alla Avslutning i Hovsta kyrka, Kyrkvägen 2A 	25 maj 14:30-16:30	Se nummer 1 av FUB Örebro län
Dans och berättarföreläsning Karlslund, Örebro 	1 juni 14:00-16:00	Anmälan till Margareta l.wiklund@gmail.com sidan 11 alt. Tel: 070-347 51 84
Fotbollsmatch Degerfors Kolla Facebook <i>FUB Karlskoga/Degerfors</i>	Någon gång i juni	Se nummer 1 av FUB Örebro
Länsdans Sydnärke, Vretstorp 	15 juni 13:00-17:00	Anmälan senast den 9 juni militza.sall@fub.se sidan 12 072- 371 50 36 (måndag – torsdag klockan 15 – 17) Övrig tid telefonsvarare
Norrgårdens Highland Cattle 	2 juli 10:00-14:00	Sista anmälan den 27 juni till Malin 076-109 96 95 sidan 13 smurfa30@hotmail.com
Hästhagen Örebro OLLE-loppet	14 juni	Se mer info Facebook <i>Parasport Örebro län</i>
FUB Örebro Sommarfest i Hästhagen Örebro 	14 juli 11:00-14:00	Ingen anmälan sidan 17
Hjälmargårdsläget Läppe 	15 – 17 augusti	Anmäl senaste 31 juli militza.sall@fub.se sidan 18 072- 371 50 36 (måndag – torsdag klockan 15 – 17) Övrig tid telefonsvarare eller sydnarke-hallsberg@fub.se