

# MEDLEMSBLADET

FÖR BARN, UNGA OCH VUXNA MED INTELLEKTUELL FUNKTIONSNEDSÄTTNING I VÄRMLANDS LÄN

© NUMMER 2 - 2020



## Coronaviruset

Så har det påverkat våra medlemmar

## Träning och hälsa

Bolltrollarna är äkta pingisglädje i Kristinehamn

## Länet runt

Linda tränar flitigt i Säffle

## Fritid

En kväll på fritidsknuten i Karlstad

# Ledaren

Alla människor är lika mycket värda. Under den parollen har jag växt upp. Det är med sorg i hjärtat som jag idag konstaterar att verkligheten inte ser sådan ut. Samhällets utformning utestänger människor. Alla har inte möjlighet att vara fullt delaktiga, ens i sina egna liv, beroende på vad man har för förutsättningar.

Vi bor i ett land där det finns ett bra skydds nät gällande vård, social omsorg, ekonomi osv men ändå trillar människor igenom maskorna hela tiden. Lagstiftning som syftar till att skydda människor gör också samhället mer fyrkantigt och byråkratiskt. Människor är inte fyrkantiga och lättvindiga att placera i en box. Vi är individer med olika bakgrund, olika förutsättningar, olika drömmar och olika personligheter. Behoven är olika.

Att myndigheter tenderar att möta alla exakt lika och lagstyrt är bra utifrån ett jämlikhetsperspektiv men skapar också en maktlöshet om en individ har behov som inte passar in i en mall.

Det pratas om mänskliga rättigheter, jämlikhet och jämställdhet men ofta glöms det bort att många människor är beroende av andra för att få sin röst hörd.

I vår regeringsform 1 kap 2 § första stycket står det ” Den offentliga makten ska utövas med respekt för alla människors lika värde och den enskilda människans frihet och värdighet” Jag tänker en hel del på femtiotalets Sverige när FUB bildades. Människor skulle vara närande och inte tärande. I efterkrigstidens Sverige fanns det en stor okunskap och oförståelse rörande människor med funktionsnedsättningar. Tyvärr upplever jag att det i flera aspekter är likadant 2020.

I vår regeringsform 1 kap 1 § står det skrivet ”Den svenska folkstyrelsen bygger på fri åsiktsbildning och på allmän och lika rösträtt” Sedan 1989 har vi allmän och lika rösträtt. Det var då den sista begränsningen togs bort. Trots det är det få människor med intellektuell funktionsnedsättning som ges möjlighet att nyttja sin rösträtt.

I Sverige genomförs det även skolval när vi har allmänna val. Undersökningar visar att det är få särskolor som deltar. Om man inte från skolåldern uppmärksammas på sin rösträtt, hur ska man då

veta hur man nyttjar den i vuxen ålder?

Det är redan nu alltför stort ansvar som ligger på oss föräldrar till barn med funktionsnedsättningar så det är orimligt att lägga på ännu mer ansvar.

Det har synliggjorts att vi föräldrar är i stort behov av samhällets stöd. Vi löper större risk att bli sjukskrivna. Utmattningssyndrom är en vanlig diagnos. Vi lider ekonomiskt på grund av myndigheters långa utredningstider.

Många av dessa familjer kämpar så mycket för att få vardagen att fungera att det inte finns ork kvar till resterande delar av livet. I dessa familjer finns ofta en stor oro inför framtiden.

Hur blir det när mitt/vårt barn börjar förskoleklass, högstadiet, eller gymnasiet? Hur blir det när mitt/vårt barn ska flytta hemifrån?

Många är frågorna. Få är svaren.

Här finns en stor oförståelse som genomsyrar vårt samhälle. Man har svårt att förstå familjers ständiga kamp genom barnens liv, svårt att förstå familjers behov av klara och tydliga svar om framtiden. Behovet som finns av att kunna förbereda hela familjen inför en förändring av struktur och rutiner. Detta är nåt som FUBs alla rättsombud och medlemsrådgivare kan vittna om. FUB är en viktig del i många människors liv. Allas röster hörs.

Men där ute då? Vart finns samhället? Att föräldrar ska behöva strida, för att våra barn med funktionsnedsättning ska få tillgång till samma mänskliga rättigheter som för andra sker naturligt. Detta är ett omöjligt scenario och en omöjlig framtid.

Vi behöver ett samhälle som ser ALLA medborgare. ALLA människor. Oavsett vilka behov man har. Vårt samhälle har förbättringspotential. Vi behöver se till att samhället blir bättre. Vi behöver bygga ett samhälle där alla får plats. Där alla hörs. Där alla syns. Där alla kan påverka. Där VI lever. Tillsammans.

Linda Hansen Grundel  
Stolt mamma till Alva



# Svar på ”coronaenkät”

En enkät till personer med intellektuell funktionsnedsättning (IF) om covid-19 som gick ut till våra medlemmar under augusti /september månad är framtagen av FUB Uppsala i samarbete med Data2value.

FUB Karlstad med omnejd valde att skicka ut den till alla våra 420 medlemmar i våra 6 kommuner för att ta reda på hur hen mår under pandemin.

Svaren på enkäten till personer med intellektuell funktionsnedsättning (IF) visar att mångas liv har blivit sämre än före Corona pandemin.

Många känner sig mer ensamma än tidigare.

Vi fick in 25 svar från medlemmar i våra 6 kommuner. Enkäten är besvarad anonymt, men kön, åldersintervall och kommun är angivet. Det är hälften kvinnor och hälften män som har svarat och åldern är från 23–75 år.

Av de som har svarat bor alla kvar på sitt eget boende, och alla har svarat att de har kontakt med sina anhöriga och vänner via sin telefon, surfplatta eller dator eftersom det är/varit besöksförbud på många boenden.

Hälften av de som svarat upplever att de mår som förut eller bättre och hälften upplever att de mår

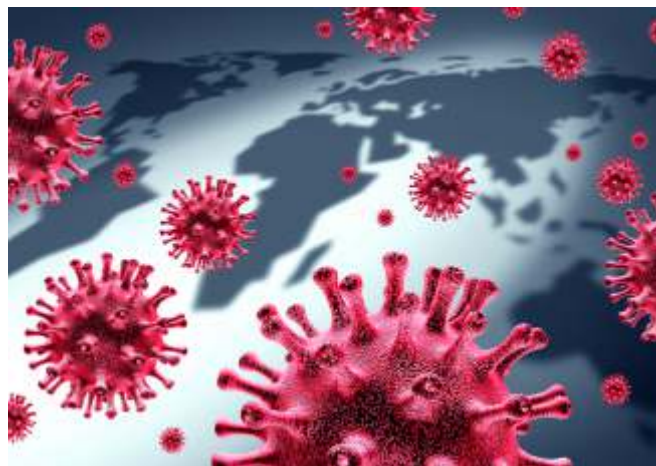
sämre, sover sämre och känner sig mer ensamma.

Många av de som svarat gör fortfarande saker utanför hemmet men i begränsad form som tex handlar med personalen, kortare promenader och träffar vänner utomhus.

Många känner sig mer isolerade i hemmet och stannar hellre inomhus för att inte bli smittade.

De flesta som har svarat upplever att de får stöd av anhöriga, sin kontaktperson eller God man men många upplever sämre stöd eller kontakt med sin personal på boendet.

Många saknar de gemensamma aktiviteterna på sitt boende eller med sina vänner och att arbeta på sin dagliga verksamhet, då många kommuner har valt att stänga dom.



Text: Sofie Persson Foto: stockphotosecrets.com

## MEDLEMSBLADET

Medlemsbladet för FUB för barn, unga och vuxna med intellektuell funktionsnedsättning i Värmlands Län

### ADRESS

Medlemsbladet FUB Värmland  
Norra Kyrkogatan 4  
652 24 Karlstad  
Tel: 054 - 15 26 51,  
Mobil: 070 - 605 26 20  
E-post: [info@fubkarlstad.se](mailto:info@fubkarlstad.se)  
Hemsida: [www.fubvarmland.info.se](http://www.fubvarmland.info.se)

### ANSVARIG UTGIVARE

Annakarin Snahr

### REDAKTION

Markus Redman  
Sofie Persson  
Mariana Nilsson

### LAYOUT & TRYCK

Markus Redman  
MT Trading & Design AB  
Kristinehamn

### OMSLAG

Anette Johansson Filipstad

### NÄSTA NUMMER

Utkommer under våren 2021



För barn, unga och vuxna  
med utvecklingsstörning  
V Ä R M L A N D

# Till minne av Jimmy Aspsäter

Under september månad nåddes vi av beskedet att Vår käre medlem Jimmy Aspsäter i Kristinehamn var död. En eldsjäl har slocknat.

Jimmy var en mycket positiv och levnadsglad person. Han hade alltid nära till skratt och hade en stor portion humor.

Han var starkt engagerad i FUB Kristinehamn när föreningen var aktiv. När så föreningen lades ner tyckte Jimmy det var en självklarhet att försätta sitt arbete i föreningen Karlstad med omnejd.

Det började med styrelsearbete i några år. När det sedan kom på förslag att vi skulle bilda en "Inre ringen sektion" var han inte sen att haka på. Här blev Jimmy vald till ordförande. Ett arbete han tog sig för med mycket stort engagemang.

Tillsammans med övriga styrelsen drev Jimmy i genom flera viktiga frågor för att göra vardagen enklare för våra medlemmar.

När det gällde att arrangera träffar för medlemmarna i Kristinehamn var Jimmy ett stort stöd. Han var med och arrangerade både sommarfester i Sundby och julfester i Pingstkyrkan i Kristinehamn.

Till jul varje år var Jimmy en flitig försäljare av julkalendrar. Det var trivsamt att tillsammans med honom sälja dessa. Det var då man fick se hur många hjärtegodas personer som Jimmy kände.

Jimmy var vid ett flertal tillfällen representant för föreningen på flera kongresser och andra arrangemang. Ett speciellt evenemang som han verkligen uppskattade och pratade om länge efter var "Störd och stolt galan" som hölls i Stockholms stadshus. Det var en stor upplevelse för Jimmy.

Tecknar med respekt och stor tacksamheten på hela FUB i Karlstad med omnejds och FUB Värmlands vägnar.

*Text och foto: Markus Redman*



*Jimmy Aspsäter*

# FUB-PROFILEN



Anette Johansson bor i Filipstad. En av hennes stora intressen är att samla på dockor och att sticka.

Anette har ca 200 dockor. Förmodligen är det fler. Hon tycker att dockorna är hennes bebisar och håller varje docka lika kär.

Hon har köpt många på leksaksaffärer när dom fortfarande fanns. Skickat efter från kataloger och även fått många i present från nära och kära.

Det är svårt att få med på bild, men hennes lägenhet är fylld av dockor i alla storlekar.

Anette har även stickat mycket kläder till hennes dockor. Då stickning också är ett av Anettes största intressen.

**Namn:** Anette Johansson

**Ålder:** 58

**Bor:** Filipstad

**Intressen:** Dockor och stickning



## Nästa FUB-Profil

Känner du något som vill vara FUB-Profilen till kommande nummer?

Du kanske själv vill vara med? Kanske samlar du på något speciellt?

Eller har något annat som du vill föra fram?

Kontakta Sofie på kansliet för mer information.

054-15 26 51 , 070-605 26 20

eller mejla: [info@fubkarlstad.se](mailto:info@fubkarlstad.se)

# Fritidsknuten - En viktig möteplats



En onsdagskväll i oktober besökte Sofie Persson, Markus Redman och Ulla Tångring Fritidsknuten i Karlstad för ett reportage.

På Fritidsknuten kan du träffa vänner och umgås. Det är en fritidsgård för dig som har en funktionsvariation. Här finns ett café där du kan köpa fika. Här kan du också spela biljard, kasta pil, spela spel eller TV-spel. Vissa kvällar har man speciella arrangemang eller aktiviteter som du kan delta i. Det kan till exempel vara filmkvällar, dans till levande musik, dart-turneringar, disco eller något annat.

Fritidsknuten är "öppen för alla". Till skillnad från andra fritidsgårdar så har man på knuten ingen åldersgräns.



En som kan en del om knutens historia är Lennart "Kaggen" Kagebo. Han berättar att Fritidsknuten tidigare kallades för Kupan. Verksamheten skapades under 70-talet. Då höll man till i KFUM:s lokaler på Södra Kyrkogatan under namnet Vindskupan.

Idag håller man till i fina lokaler på Tage Erlander-gatan 4 nära Karlstad CCC. Verksamheten är i ständig förändring vilket inte alltid kanske är positivt. Den största förändringen de senaste åren var när verksamheten gick över från "vård och omsorg" till "kultur och fritid" något som många tycker har blivit en försämring. När det var under "vård och omsorg" hade man ju LSS att luta sig emot. En sådan här verksamhet tar tid att bygga upp.



En annan stor förändring är en flytt av hela verksamheten. Buden om vart fritidsknuten skall ta vägen har varit många. Allt från Ruds centrum till Herrhagen. Det senaste förslaget är seniorernas hus. Det är tråkigt att inte veta vart fritidsknuten skall flytta. Många är oroliga för att det kommer att bli sämre än mot vad det är idag.



Underhållning på Fritidsknuten av Per-Yngve Larsson och Thomas Wainio. Ett mycket populärt inslag.

Med anledning av corona har man från kommunens sida beslutat sig för att dra ner på verksamheten. Man har öppett två dagar i veckan, måndagar och onsdagar. Något som många besökare tycker är synd. Det är ungefär ett 30-tal besökare per tillfälle. När inte corona fanns kunde det vara upp till det dubbla en kväll. Många kommer för att bara ta en fika och sen gå hem. Andra kommer för att vara med och delta i det som arrangeras. Då man inte arrangerar resor till länsdanser längre (pga corona) så har personalen fått jobba på andra fritidsgårdar inom Karlstad kommun. Man ser absolut ett behov av att ha öppet som tidigare.



På Fritidsknuten arrangerar man flera olika evenemang. De som är mest populära är bingo, kvällar med livemusik och dans samt karaoke. Just denna kväll då vi är på besök har man pyssel på temat "återbruk". Det är Hanna Ankarstrand som en gång i månaden är på plats för att pyssla med deltagarna. Skaparlusten är stor bland många. Man kan arbeta med alla möjliga material. Många besökare som vi pratar med säger att det är jättekul att komma till fritidsknuten. Det är som en egen liten fristad. Hit kan man komma och vara precis som man är. Man umgås med likasinnade. Det är ingen som retas eller tittar snett.

Personalen skulle vilja göra mer uppsökande reklam/information om verksamheten. Något som tyvärr är svårt i dessa tider. De är övertygade om att det finns många som inte vet om att de finns. Det är inte helt enkelt att på internet hitta information om fritidsknuten.



En flitig besökare på Fritidsknuten är Johan Wessling. Han tycker det är en fin gemenskap här. Man får träffa kompisar och ta en fika. Han rekommenderar andra som inte var här att komma hit. Han tycker bäst om när det är livemusik.



Du är varmt välkommen att besöka Fritidsknuten under någon av de dagar de har öppet.

Vill du veta mer om Fritidsknuten?  
De har en sida hos Karlstad Kommun  
[www.karlstad.se/fritidsknuten](http://www.karlstad.se/fritidsknuten)

De har även en facebook sida där du kan följa dem. Där läggs det även ut lite bilder samt informeras om kommande aktiviteter.

Önskar du Fritidsknutens programblad?  
Då är det bara att ringa eller kontakta dem.  
så ordnar personalen detta.

*Text: Sofie Persson Foto: Markus Redman*

## Coronatider i Säfte

Mars månad var sig inte lik för oss i Säfte. Nedstängning av den Dagliga verksamheten för dom som bor i gruppboende. Men man hade öppet för dom som bor hemma hos föräldrarna och dom som har eget boende. Det stängdes även för besök i gruppboendena. Det var många som mådde dåligt när man inte fick gå till sitt arbete. Man fick inte träffa sina kompisar, godeman eller föräldrar.

Dom som bor i en gruppboende tyckte att det var orättvist att dom som inte bor i en gruppboende fick röra sig fritt, att fortsätta att arbeta och träffa sina kompisar.

Det verkade som att ingen tänkte på hur isolerad man blev när alla aktiviteter och besök ställdes in. Man "ersatte" 6,0 timmar daglig verksamhet med

1,0 timme i hemmet och det kanske blev en promenad runt huset om det fanns personal, oftast vikarier. En episod som hände var att vår dotter fyllde 40 år under maj månad. Då fick vi inte komma på besök. Men vi fick skicka upp tårtan med hissen, kanske lite roligt men lite tragiskt samtidigt.

Tyvärr har vi fått göra uppehåll på aktiviteterna i Säfte FUB. Bowling och pysselgrupp kanske kommer igång. Men vi får som alla andra avvakta vad myndigheterna säger. Vi i Säfte tyckte det var mycket tråkigt att vi fick avboka Länsdansen på Medis. Det hade varit ett litet hopp om bättre tider.

*Text: Roger Särnsten*

## Linda tränar flitigt i coronatider

Eftersom Linda Särnsten inte kunde vara på dagcenter eller fick ha några besök i hemmet så blev det mycket ensamt under dagar och kvällar. Linda kom överens med sina föräldrar om att flytta hem under tiden Dagcenter hade stängt.

Där gjorde vi tillsammans i ordning en tillfällig träningslokal i garaget. Linda tränar kondition, styrka och balans.

Från mars - augusti blev resultatet 7 kilo mindre på vågen, mycket piggare både i kropp och humör.

Nu har Dagcenter öppnat igen men Linda vill fortsätta att träna. Det betyder att föräldrarna hämtar Linda 3 gånger i veckan för att kunna fortsätta att må bra.



*Text och foto: Roger Särnsten*



# FUB Karlstad med omnejds medlemsträffar

Under rådande omständigheter med Covid19 valde vi i FUB Karlstad med omnejd att flytta ut våra medlemsträffar. Under våren och början av hösten ordnades det trevliga medlemsträffar i våra sex kommuner.

Vi var bland annat i Sveaparken i Grums, Skoghallsparken på Hammarö, vid Frykstadshöjden i Kil, Campingen i Forshaga, Mariebergsskogen i Karlstad och vid Juhliniska huset i Kristinehamn.

Vi bjöd på korv med bröd och vi spelade boule och gick tipspromenad. Det var mycket uppskattat bland de som deltog.

En mycket uppskattad utomhusaktivitet för våra medlemmar. Som tur var hade vi vädret med oss så vi behövde inte ställa in någon aktivitet.



Lite blandade bilder från våra träffar som vi anordnade under både våren och hösten. Det var mycket trevliga och lyckade träffar. Tack till er som deltog.

Text: Sofie Persson

Foto: Sofie Persson / Markus Redman

# Enkel GO gympa i Mariebergsskogen

Friskis & Svettis Karlstad och FUB Karlstad med omnejd ordnade Enkel GO gympa i Mariebergsskogen. Två torsdagar under oktober månad erbjöd Friskis & svettis våra medlemmar att delta på ett Enkelt GO pass ute i Mariebergsskogen.

Enkel GO är ett rörelse-pass anpassat för dig med intellektuell funktionsvariation.

Passet ger rörelseglädje för alla och kan användas i särskolan, på daglig verksamhet eller hemma. Alla kan delta på egen hand eller tillsammans med andra.

Passet är 15 minuter och får chansen att väcka kroppen, bli stark, varva ner och sträcka ut. Det går också bra att köra valda delar av passet.

Mer information om detta finns på internet:  
[www.friskissvettis.se/enkelgo](http://www.friskissvettis.se/enkelgo)

Text och foto: Sofie Persson



## FUB Storfors-Filipstad

Vi i FUB Storfors-Filipstad har inte haft några aktiviteter sedan Corona bröt ut. Vi har inte planerat några aktiviteter under hösten/vintern

Liksom många andra hoppas vi på att Corona försvinner så att vi kan starta upp våra aktiviteter igen och träffas. Det är många som väntar på att länsdansen ska börja igen för det saknar dom.

FUB Storfors-Filipstad vill hälsa till alla våra medlemmar att vi finns här om det är någon som vill träffas och prata om något.

Vi planerar för att våren ska komma igång igen. Ha en trevlig höst och vinter, hälsningar styrelsen FUB Filipstad / Storfors



Nils Ferlin i Filipstad: Foto: Mikael Redman

# Bolltrollarna - Äkta bordtennisglädje

Måndag är en av veckans bästa dagar. Det är det många i Bolltrollarna som tycker. Bolltrollarna är en grupp för personer med olika funktionsvariationer. De träffas en gång i veckan och tränar bordtennis.



Det hela startades hösten 2013. Mikael Redman har under flera år varit aktiv inom Kristinehamns Bordtennisförening. Han fick en förfrågan om han ville bli ledare för en träningsgrupp riktad till personer med funktionsvariationer. Svaret var enkelt, ja. Till sin hjälp har han Per Halvarsson som även han har många år bakom sig i föreningen.

I Kristinehamn finns MIK Varnan som enbart ägnar sig åt parasport. Förutom dem är man ensamma om att ha en parasport. Mikael säger att han och föreningen vill ge personer med funktionsvariationer en meningsfull fritidsaktivitet.



Målsättningen med gruppen är att fortsätta utvecklas. Mikael ser att många av deltagarna har gjort enorma framsteg. Det är kul att se utvecklingen. Från början bestod grupp av tre personer. Nu är vi fjorton när alla är här. Det är nästan svårt att ta in fler i gruppen. Vår hall är inte så stor. Så det blir svårt om alla skall spela samtidigt. Drömmen för hela föreningen vore en ny egen och större hall.

Hur har Corona påverkat er grupp och föreningen? Mikael berättar att man direkt tog beslutet att ställa in säsongen. Det blev ett konstigt slut i våras.

Alla spelar efter sina egna förutsättningar. Vid ett bord spelar Linn Åsberg och Marlene Engström. För den som är van bordtennis kan tro att de glömt sätta upp nät men så är det inte. De spelar en variant som heter "Showdown". Det är bordtennis för synskadade men alla kan spela det. Man spelar det utan nät där man med hjälp av racket rullar bollen till varandra.



Marlene tycker att det är jättekul med pingis. Nästan alla kan spela det oavsett funktionsnedsättning. Det roligaste med att spela är gemenskapen i gruppen. Och kompisen Linn håller med. Vi tränar för att ha kul. De båda hoppas på att få spela många år till.

Bolltrollarna har fått ta emot flera fina gåvor. Bland annat skänkte Husbilslandet 10 000:- som skall användas till att köpa in träningskläder. Kiwanis club i Kristinehamn är en annan förening som skänkt bidrag till Bolltrollarna.

Man har gjort lite resor och kikat på bordtennis. 2016 var gruppen till Örebro där det hölls Parasport-SM i bordtennis. Där fick de möta Anna-Carin Ahlquist som är landets mest framstående bordtennisspelare inom parasport. Att hon i mellan några matcher tog sig tid och kom ner och hälsade på oss. Det var stort avslutar Mikael.

Vill du veta mera har föreningen en hemsida [www.kbtf.se](http://www.kbtf.se)

Text & Foto: Markus Redman

## Studiecirkel riktad till föräldrar till barn med NPF-diagnoser och IF

I mars startades i Årjäng en studiecirkel riktad till föräldrar till barn med NPF-diagnoser och intellektuell funktionsnedsättning. Det är FUB tillsammans med Rotary och Studieförbundet Vuxenskolan som arrangerar denna.

Tanken var att ge möjlighet för dessa föräldrar att få en mötesplats, träffas, utbyta erfarenheter och få mer kunskap.

På första träffen fick vi testa på att göra ett livshjul, hur balansen ser ut i livet gällande familj, arbete, ekonomi mm. Det var tydligt att hjulet inte var helt runt för många.

Vi hoppas att denna studiecirkel kan ge lite egen tid och möjlighet att hitta genvägar och kunskap för att det ska bli lättare att få vardagen att gå ihop.

Coronan kom ju naturligtvis i vägen. Men några av de planerade träffarna har genomförts. Bland annat fick vi göra ett besök i Himmelriket i början av juni. Där fick vi god mat serverad och hade en fin kväll.

I november kommer ansvariga från skola och socialtjänst att komma till cirkeln för att svara på våra frågor. I december kommer terminen avslutas med vinprovning.



Studiecirkelkväll i Himmelriket.



## Bowling med FUB Sunne/Torsby

I våras fick man avbryta den populära bowlingen p.g.a corona.

Men nu har startat igång bowlingen lite smått igen. Man har infört anmälning för att veta hur många som kommer så att man kan hålla avstånd till varandra.

Det är samma tid som vanligt, torsdagar 17.00  
Anmälan görs till Amanda Fredriksson  
på telefon 073 - 809 62 12



Bowling är en populär aktivitet i FUB Sunne/Torsby

# Rapport från länsdansmötet

I september anordnade FUB ett länsdansmöte. Där samlas alla arrangörerna av länsdanser. Saker som tas upp på mötet är hur vi skall arrangera länsdanserna.

En av de viktigaste frågorna var dansen och corona. Vi planerar för danser under 2021 och följer folkhälsomyndighetens riktlinjer. Det är bättre att boka in danser och i så fall ställa in om det inte skulle bli.

Representanter från Grums fritid informerade om att kommunen kommer att lägga ner deras fritidsverksamhet för vår målgrupp under 2020. därav är det oklart vem som tar över länsdansen i Grums kommun. Musikvalet på länsdanserna tycker många är bra. Det är bra när det står i programmet vilken sorts dansmusik orkestern spelar.

Det är fler yngre som kommer på danserna vilket är glädjande. Det är bra om det är varierad dansmusik.

Så nu hoppas vi på att Corona försvinner så att vi på ett tryggt och säkert sätt kan arrangera länsdanser.

Vi kommer att informera på vår hemsida samt facebookside om eventuella inställda länsdanser



En bild från en länsdans i Mariebergsskogen.

Foto: Markus Redman

## Trygghet i en liten app



112 är en mycket användbar app till telefonen.

Med appen installerad kan du:

- Få information om olyckor som sker i din närhet.
- Ta emot viktigt meddelande till allmänheten.
- Få kunskap om trygghet och säkerhet.
- Lära dig om andra viktiga telefonnummer
- Automatiskt skicka din position till SOS Alarm, vilket gör det lättare för hjälpen att snabbt komma fram till rätt plats.

Appen är gratis att ladda ner i Google Play eller Appstore.

Ett annat tips förutom detta är att i adressboken i din telefon namnge ev föräldrar med mamma eller pappa.

Till exempel: Mamma Anna Bengtsson

Är du ett tillstånd där du inte kan hantera samtal och någon annan bläddrar i din telefonbok kan de enkelt hitta anhöriga att kontakta.

Text: Markus Redman Foto: SOS Alarm





RESTAURANGCHANSEN®

STÖD FUB



Om det händer att du äter på restaurang eller shoppar i Karlstad kan du köpa Restaurangchansen av FUB Karlstad med omnejd.

För 260 kr får du ett häfte eller en APP fullt med rabattkuponger på olika affärer och restauranger i Karlstad.

Kupongerna är värda tiotusentals kronor och gäller från 1 februari 2021 till 31 januari 2022.

Vill du köpa Restaurangchansen och stödja vår FUB-förening kan du ringa 070-605 26 20, 054-15 26 51 eller mejla: [info@fubkarlstad.se](mailto:info@fubkarlstad.se)



## Kondoleanser

Ring direkt till FUB Karlstad med omnejd på 054-15 26 51 och betala in valfritt belopp (minst 100 kr) på Pg 542384-3, så sänder vi en kondoleans till begravningsbyrån.

Vi tar inga administrationsavgifter, utan beloppet går oavkortat till FUB Karlstad med omnejds verksamhet.



## FUBs julkalender 2020

Nu finns årets julkalender hos FUB Karlstad med omnejd till försäljning.

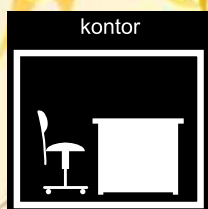
Vill du hjälpa till att sälja den är det bara att kontakta Sofie på kansliet.

Dragningen är redan gjord och det gör ju att när Du köpt en kalender kan Du skrapa fram vinsterna direkt. Men det blir ju mer spännande om du skrapar en ruta varje dag.

Väl mött i försäljningen och ett stort tack för att Ni engagerar Er!

Har Du några frågor kan ringa FUBs kansli 054 - 15 26 51 070-605 26 20 eller [info@fubkarlstad.se](mailto:info@fubkarlstad.se)

## Information från kansliet



Kansliet är öppet:  
måndag-torsdag kl 10.00-15.00  
fredagar kl 10.00-14.00

Vid besök Ring gärna innan så att jag finns på plats.

070-605 26 20 eller 054 15 26 51  
Mejl: [info@fubkarlstad.se](mailto:info@fubkarlstad.se)

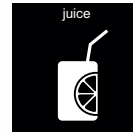




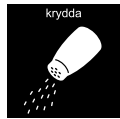
# RECEPTHÖRNAN



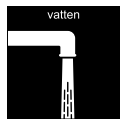
## Ingefärsshot



### Ingredienser till 1 liter



200 g färsk ingefära



1 liter vatten



½ dl honung

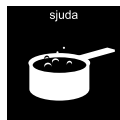


2 citroner

### Gör så här



1. Riv ingefäran grovt med skalet på och lägg den i vattnet.



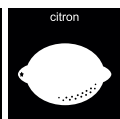
2. Värm upp i 20 minuter. Koka ej, låt sjuda.



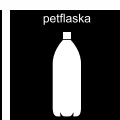
3. Sila av ingefäran medan det fortfarande ljummet



4. Blanda i honungen medan det fortfarande är varmt.



5. Låt svalna och pressa sedan i citronerna.



6. Sila och häll i en flaska.



7. Förvara i kylskåpet, den kan stå i en månad.

## BAKSIDAN

Hoppas att ni haft en skön sommar. Även om den varit annorlunda. Minst sagt. Men jag hoppas att ni trots detta njutit av lite sol och bad.

Jag är lika stolt varje gång vi har fått i hop ett nytt nummer. Här om dagen satt jag och beundrade de tidningar vi gett ut senaste tiden. Vad mycket bra vi fått till. Har du liksom jag alla tidningar samlade?

Kom att tänka på detta med att samla. Tänk vad mycket man kan samla på. Anette som du läst om detta nummer samlar ju på dockor. Sen finns det de som samlar på gamla bilar, smurfar, bokmärken, och gossedjur för att ta några exempel. Självt samlar jag på lite olika saker. Skivor, modellbussar och frimärken. Tyvärr är en del ganska mycket plats.

Men man kan samla på sådant som inte tar någon plats. Jag minns att jag åkte tåg en gång till Örebro.

Då pratade jag med en dam som sa hon samlade på livserfarenhet. Och det är väl något som vi alla gör. Det är ju något man inte kan för mycket utav.

Nu i coronatider när det inte finns så mycket att göra. Då har man fått tid för sina samlingar. Jag har i alla fall haft tid att pusta på mina bussar. Jag har också haft tid att sortera mina tusentals i bokstavsordning.

Vad samlar du på? Skriv gärna och berätta.

Nu ska jag avsluta dessa rader. Så att vi kan skicka tidningen till tryck. Så att vi alla får en till tidning till samlingen.

Markus Redman

FUB Karlstad med omnejd

*Markus Redman*



## HYR VACKRA FUB-GÅRDEN I GLAVA

FUB Värmlands fritidsgård i Glava går att hyra när som helst under året. På gården finns det 11 sängplatser i 4 sovrum, vardagsrum, stort och fullt utrustat kök samt handikapptillgänglig dusch/WC. En stor, lättillgänglig veranda finns där man kan sitta och mysa och titta på den fantastiska utsikten.

Gården är lämplig både för enskilda personer, familjer och lägerverksamhet eller resor för dagcentra och skolor/förskolor.

### Priser

Medlem: 550 kr/dygn, veckopris 2950 kr  
Icke medlem: 1095kr/dygn, veckopris 5950 kr  
Städning ingår inte i priset.

### Bokning

Gården bokas via FUB Värmlands kansli,  
Tel: 054-15 26 51.  
Det går även bra att maila in din förfrågan om bokning till: [info@fubkarlstad.se](mailto:info@fubkarlstad.se)

