

# MEDLEMSBLADET

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

© NUMMER 1 - 2021



## Länet runt

Marcus har fått ett eget bollhav

## FUB-profilen

Sportintresserade Stefan från Sunne

## Rättsombud

Rut i arvika har jobbat med rättsfrågor i 25 år

## Fritid

Fritidsknuten flyttar till nya lokaler

# LEDAREN

FUB Riks har kommit med en rapport ”Kunnig, engagerad och tillgänglig – om rollen som ställföreträdare för vuxna personer med intellektuell funktionsnedsättning”.

Torbjörn Odlöw som är jurist och forskare har varit med och skrivit denna rapport och den bygger på vad som kom fram på temakvällarna om godmanskap som hölls runt om i Sverige 2019.

Att vara god man blir ofta en fråga för en förälder och denne är van att ha hela ansvaret för sitt barn oavsett om man bor hemma eller i gruppboende. Men godmanskap är inte det samma som föräldraskap.

En person som har en god man eller förvaltare kallas för huvudman. Ett godmanskap kan bestå av en, två eller tre av dessa delar:

- Bevaka rätt
- Förvalta egendom
- Sörja för person

Att ”bevaka rätt” innebär bland annat att ansöka om bidrag och insatser, överklaga beslut, teckna avtal eller företräda huvudmannen vid en bostadsförsäljning.

Att ”förvalta egendom” innebär exempelvis att betala räkningar, att göra en budget tillsammans med huvudmannen och se till att kapital är placerat på ett tryggt sätt.

Med ”sörja för person” menas att se till att huvudmannens intressen bevakas till exempel så att huvudmannen får den vård eller fritid som den har rätt till.

När det pratas om god man pratas det ofta bara om pengar, men det är så mycket mera som ingår och inte bara förvalta egendom.

Som förälder har man stor kunskap och kännedom hur huvudmannen (barnet) fungerar och vill det bästa. Men, ska man företräda sitt barn som är vuxet gäller det att man tar på sig rollen som god man när man har fått uppdraget. Det betyder att man måste se och agera utifrån den vuxna personens behov. Det är också viktigt att man framhåller sin roll

som god man och att man agerar utifrån det och inte som förälder i möten där det exempelvis gäller genomförandeplan.

Sen har man alltid sin roll som förälder, men eftersom barnet är vuxet och har ett självbestämmande kan man inte begära full insyn.

Mer om detta finns att läsa i materialet Rollkoll utgivet av Riksförbundet frivilliga samhällsarbetare. Sök efter Rollkoll på rfs.se

([https://rfs.se/wp-content/uploads/2018/12/Rollkoll\\_aktors-uppdaterad-2018.pdf](https://rfs.se/wp-content/uploads/2018/12/Rollkoll_aktors-uppdaterad-2018.pdf))

Rapporten som skrevs är viktig och detta är några av de punkter som framkom

- Samma stöd oavsett var man bor. En nationell myndighet får ansvaret.
- Tydligare krav på ställföreträdare och överförmyndare.
- Obligatorisk utbildning för alla ställföreträdare.
- Höjd kompetens hos överförmyndare.
- Samarbete med organisationer som FUB



Foto: Frida Granström - Sveriges radio

Annakarin Snahr  
Ordförande FUB Värmland

Till sist vill jag önska er en fortsatt fin vår och en trevlig sommar.



# FUB deltar i äldreprojekt

I takt med att andelen äldre med intellektuella funktionsnedsättningar (fortsättningsvis förkortat IF) växer, ökar också behovet av mer kunskap hos såväl personer med IF som hos organisationer, kommuner och beslutsfattare.

GOTT LIV SOM ÄLDRE - aktiviteter och boende för personer med IF är ett 3-årigt nationellt projekt med stöd från Allmänna Arvsfonden, delfinansiering av Sveriges Kommuner och Regioner (SKR) och Länsförbundet FUB Västmanland som projektägare.

Projektet kommer att lyfta fram och sprida goda exempel och idéer som finns runt om i landet på hur man kan ordna bra lösningar gällande aktiviteter och boende för äldre med IF. En viktig del är att ta reda på vad personer med IF själva tänker kring livet som äldre, kontra vad omgivningen tänker och erbjuder, samt förbereda personer med IF på att själva arbeta vidare med äldrefrågor.

Gott Liv har förmånen att samarbeta med en mängd viktiga aktörer! Följande organisationer är Riksförbundet FUB, Autism- och Aspergerförbundet, Svenska Downföreningen, Sveriges Kommuner och Regioner (SKR), Studieförbundet Vuxenskolan (SV), och Forum Carpe.

FUB Karlstad m.o kommer att delta i projektet tillsammans med 2 cirkelledare från FUB och vårt kansli. Föreningen kommer att skicka ut en inbjudan till samtliga medlemmar i vår förening som har fyllt 50 år.

Är du intresserad, hör av dig till vårt kansli så berättar vi mer.



## MEDLEMSBLADET

Utgiven av 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: [fub.se/varmland](http://fub.se/varmland)  
Org-nr: 873200-6385

### ANSVARIG UTGIVARE

Annakarin Snahr

### REDAKTION

Markus Redman  
Sofie Persson  
Mariana Nilsson

### LAYOUT & TRYCK

Markus Redman  
MT Trading & Design AB  
Kristinehamn

### OMSLAG

Stefan Gustavsson

### MATERIAL

Texter skickas gärna i wordformat  
Bilder skickas separat.  
Mailadress: [info@markuz.se](mailto:info@markuz.se)

### NÄSTA NUMMER

Utkommer under hösten 2021



FUB

För barn, unga och vuxna  
med utvecklingsstörning  
VÄRMLAND

# Fritidsknuten flyttar till Seniorernas Hus



Det har varit många besked om vart Fritidsknuten i Karlstad ska flytta. Men nu har kommunen bestämt sig. Den nya adressen blir i Seniorernas Hus Brunnsgratan 6.

Information om start för Fritidsknutens verksamhet når besökarna via brev och inlägg på Facebook. Information om aktiviteter på fritidsknuten sker som tidigare genom månadsblad som skickas ut per post. Det är viktigt att alla som besöker Fritidsknuten får informationen via brev när det kommer att öppnas eftersom många inte har Facebook.

Fritidsknuten kommer att ha öppet två dagar i veckan. Måndagar och onsdagar klockan 17.00 – 20.30

Verksamhet kommer ske på två våningar. Fritidsknuten kommer få tillgång till café, stora salen med scen. Det kommer även finnas rum för tv-spel, skapande och målrum. De kommer även få tillgång till en mindre sal på övervåningen. Det framgår att fritidsknuten blivit tilldelade rum som ska användas till verksamheten, de kommer alltså dela sin verksamhet och de olika rummen med seniorernas hus.

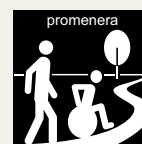
Ett förslag från oss i FUB Inre Ringen är att det kan vara bra med ett möte med fritidsknutens personal och de som jobbar på Seniorernas hus.

För att besökarna ska hitta till den nya lokalen behöver de stöd. Fritidsledarna har skickat information om hur man tar sig dit och vilka bussar som passar. Det är planerat att filma vägen till den nya lokalen, och själva lokalerna. Filmerna kommer läggas ut på Facebook.

Vi inom FUB och Inre Ringen anser att det är lite verksamhet på Fritidsknuten sedan man flyttades från funktionsstöd till kultur och fritid. Många önskar att man skulle ha öppet fler dagar i veckan.

Verksamhet för vår målgrupp kan även ske på andra ställen som det är lätt att ta sig till och då med hjälp av personal. Allt behöver inte ske på fritidsknuten

Förslag finns från öppen fritidsverksamhet att ha återkommande träffar med oss i FUB:s styrelse eller Inre Ringen.



Seniorernas Hus ligger på Brunnsgratan 6 i stadsdelen Sundsta. Det är den adressen du skall uppge om du vill åka färdtjänst hit.

Man kan också åka buss hit. De hållplatserna som ligger närmast Seniorernas hus på Brunnsgratan är hållplats Hantverkaregatan eller hållplats Mellangatan.

Från stora torget och till hållplats Hantverkaregatan går linje 6, 7 och 13 med Karlstadsbuss.

Från stora torget och till Mellangatan går linje 3 och 4 med Karlstadsbuss och 601 och 501 med Värmlandstrafiks gula bussar.

## Per lyfter fram pandemins bortglömda i uppmärksammas film



Vår medlem Per Holmberg har gjort en film som handlar om hur pandemin påverkar honom.

Filmen har titeln "Pandemins bortglömda".

Videon har fått stor uppmärksamhet.

Bland annat så har han medverkat i SVT och Värmlandsnytt.

---

## Instutionsliknande bostäder i Säffle

I tidningen Unik kan man läsa att institutionerna är på väg tillbaka.

I Säffle har vi faktiskt påbörjat den resan. Här har kommunen en gruppbostad i varje hyreshus i samma område. Det betyder att vi har fått tre gruppbosträder intill varandra Stjärngatan 3, 5 och 7.

Här har Säffle Kommun inte tagit någon hänsyn till den yttre miljön överhuvudtaget. Här finns det bara gatan och parkeringsplatser. Det enda utflyktsmål som finns är en skola som är inhägnad och som har en grillplats.

Undrar vilken utveckling vi ser framför oss?

*Text: Roger Särnsten*

---

## Fortsatt inställda länsdanser

Som vi berättat om tidigare så är samtliga länsdanser inställda tills vidare p.g.a covid-19. Vi följer Folkhälsomyndighetens rekommendationer och återkommer när det är tillåtet att arrangera danser igen.



### Extra förbundsstämma

FUB:s extrastämma hålls digitalt lördagen den 8 maj. På extrastämman ska ombuden ta beslut om motionerna, stadgemotion, val av förbundsstyrelse och valberedning.

Från FUB Karlstad kommer ordförande Rose-Marie Abrahamsson att delta.

Från FUB Värmland kommer ledamöter Linda Hansen-Grundel (FUB Västra Värmland) och Markus Redman (FUB Karlstad m.o, Inre Ringen) att delta.

Rapport från förbundsstämman kommer att läggas ut på vår hemsida [www.fubkarlstad.se](http://www.fubkarlstad.se)

### FUB Värmlands ombudsmöte

FUB Värmlands ombudsmöte kommer vara lördagen den 22 maj. En rapport från ombudsmötet kommer läggas ut på vår hemsida [fub.se/varmland](http://fub.se/varmland) efteråt

# FUB-PROFILEN

Mitt namn är Stefan Gustavsson är 35 år.  
Jag fyller 36 år i augusti.

Jag är född på Karlstad BB, bodde sedan 7 år hos min mamma i Arvika, innan jag kom till min fosterfamilj i Östra Ämtervik. Där har jag tre bröder och tre lillasysstrar plus fem syskonbarn.

Min familj och mina syskonbarn ligger mig varmt om hjärtat.

På dagarna så jobbar jag som kökspersonal på ett stort äldreboende som heter Allégården här i Sunne.

Jag jobbar även på en daglig verksamhet som heter Legotjänst. Där jobbar jag med att paketera många olika artiklar, som tex kort, kryddor, skruvar och gummiartiklar för att nämna några saker som skickas ut till olika företag i Sverige.

Mina intressen är: Bowling, fotboll och ishockey.

Jag spelar bowling i en klubb som heter Karlstad/Hammarö IF. Vi tränar en dag i veckan. Vi spelar även matcher och turneringar. Det senaste året har vi dock bara spelat inbördes tävlingar på grund av Corona.

I fotbollen håller jag på Mallbackens IF, Hammarby och Manchester United. Jag började hålla på Manchester mycket på grund av två stora profiler som är stora förebilder för mig spelat där. Henke Larsson och Cristiano Ronaldo. Även en favorit är tränaren Sir Alex Fergusson.

Jag har även spelat i Mallbacken Tigers när laget fanns.

I ishockey är det FBK som gäller, både dam och herrlaget. Håller även på BIK Karlskoga.



Jag tycker att idrotten gör en viktig del i samhället då man träffar mycket vänner och får hålla sig aktiv.

Brinner för:

Att vi alla skall behandlas lika. Alla skall ha samma rätt i världen oavsett om man har en funktionsvariation eller inte. Detta gäller även för djur att dom skall behandlas med försiktighet och snällhet.

Tycker att man skall tjäna mera då vi gör många viktiga jobb som inte så ofta syns, men är väldigt viktiga.

Min favoritmat äter jag på Pizzeria Kvarngatan i Sunne. De har den bästa Tacorullen enligt mig själv!

Vill avsluta med att jag tycker att alla skall vara med i FUB, då dom verkligen gör ett bra jobb för oss alla, och kämpar för våra rättigheter.

Text och foto: Lars-Göran Fredriksson

# Rapport från Inre Ringens möten

Inre Ringen har under rådande omständigheter inte haft några fysiska möten. Vi har haft några digitala möten.

Den 20 januari hade vi ett möte med kommunen. Med på mötet var ordförande i vård- och omsorgsnämnden Christian Holm Barenfeld, 1:e vice ordförande, Monica Gundahl och 2:e vice ordförande Sara Kihlström, Gunilla Öberg och Lars-Göran Melin som är verksamhetschef för funktionsstöd.

Vi tog bland annat upp frågan om HAB-ersättningen.

Karlstads kommun har sökt statsbidraget under år 2020 och det har gjorts två utbetalningar under året till de som har rätt till HAB ersättning. Beloppet har varit baserat på planerad närvaro. Karlstads kommun kommer även söka stadsbidraget för år 2021 och då kommer det betalas ut två gånger under året och efter planerad närvaro. HAB ersättningen kommer även att betalas ut vid planerad närvaro om det är så att dagligverksamhet / arbetet kommer att hålla stängt på grund av Covid-19. Ingen kommer att bli återbetalningskyldig av något belopp.

En annan fråga vi pratade om är Kostnader för hälso-och sjukvårdsinsatser

Dessa kostnader kommer att förändras. Det kommer bli en månadskostnad istället för en

kostnad per tillfälle. Många har tilläggsjukdomar och då blir det väldigt dyrt för de om de ska betala för varje tillfälle. Ett förslag för ändring är skickat till nämnden. Kommunen mejlar ut förslaget till Inre Ringen så vi kan ta del av det.

Hur jobbar kommunen med Äldreomsorgslyftet - kompetensutveckling för personalen som jobbar inom äldreomsorgen / LSS-boende?

Många inom vår målgrupp väljer att bo kvar i sin gruppboende eller serviceboende istället för att flytta till ett äldreboende. Det är viktigt att personalen då får ingående kunskap om hur det är att åldras med till exempel intellektuell funktionsnedsättning eller Downs syndrom. Kommunen tar med sig den frågan och de håller på att utveckla utbildningen för att höja kompetensen hos deras personal och få in mer omvårdnad om olika funktionshinder.

Detta var några av de frågor vi tog upp med kommunen. Vill du veta mera? Kontakta Sofie på kansliet.

Vi väntar på att man kommer lätta på restriktionerna så att vi kan samlas igen för möten. Tills dess vill vi önska alla deltagare och handledare en fortsatt skön vår och sommar.

Text: Sofie Persson

## Nästa FUB-Profil

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

Du kanske själv vill vara med?

Kontakta Sofie på kansliet för mer information.

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

## Enklare adresser till våra hemsidor på internet

Nu har FUB Riks gett oss enklare adresser till våra hemsidor.

[www.fub.se/varmland](http://www.fub.se/varmland) och [www.fub.se/karlstad](http://www.fub.se/karlstad)



# 25 år som Rättsombud



1994 startade Riksförbundet FUB ett projekt för att utbilda Rättsombud.

När man efterlyste personer som var intresserade att fungera som Rättsombud, anmälde jag mej.

Då jag en tid varit god man för en person med utvecklingsstörning, förstod jag vilken kunskap och styrka anhöriga och företrädare behövde. Jag fick även större förståelse för föräldrars kamp för sina barn.

När jag ser tillbaka och funderar på vad jag sysslat med som Rättsombud har det inte i första hand handlat om brott, åtal, förhör och straff utan mer om vägledning, kunskapsförmedling och stöd i ärenden som hör till den dagliga livssituationen.

Min erfarenhet är att anhöriga ibland i sin kamp tvivlar på egen kompetens.

Jag har då kunnat hjälpa till med att analysera problemet, se vilka behov och önskemål som finns samt visa på möjligheter. Att ge vederbörande instrument för lugn och saklig argumentation ger styrka.

Det händer att man inte förstår att en överklagan ibland är en del i spelet, när osäkra tjänstemän låter domstolen ta beslut.

Ibland har man inte fått hjälp att formulera ett bra underlag för sina krav, trots att LSS-handläggare är skyldig vara behjälplig.

Visst är det roligt när någon vinner ett mål i rätten eller får sina behov tillgodosedda på kommunnivå. Bäst känns det ändå ,då någon säger ”Nu orkar jag själv eller i dag kände jag att de lyssnade på mej.” Jag har även medverkat i utbildningar för gode män och överförmyndare, vilket känns meningsfullt.

När jag nu upphör med mitt uppdrag som Rättsombud, är jag tacksam över att jag själv lärt mej mycket och mött många fina människor. Det känns nu bra att Rose- Marie Abrahamsson med sin kunskap och erfarenhet börjar som Rättsombud.

Rättsombuden är direkt underställda Riksförbundet FUB och namn på samtliga finns på hemsidan

*Rut Jontén Persson*

## Fakta rättsombud

FUB har rättsombud som hjälper medlemmarna i juridiska frågor och medlemsrådgivare som ger personlig rådgivning i många olika frågor. Allt arbete som rättsombud sker ideellt.

Riksförbundets jurister och ombudsmän ger rättsombuden och medlemsrådgivarna utbildning och stöd i deras verksamhet.

Genom FUB kan du som medlem få rådgivning på flera olika sätt. Rådgivningen är en förmån för dig som medlem och ingår i medlemsavgiften.



## Marcus egna bollhav



När Covid-19 tog sitt grepp om landet stängdes den dagliga verksamhet, som Marcus arbetar vid, ned. Där hade Marcus olika aktiviteter som han kunde utföra för aktivera sig och bibehålla sin rörlighet. Snabbt insåg personalen att Marcus vardag behövde innehålla fler variationer på olika sysselsättningar än vad som redan fanns eftersom dagarna blev mer enformig än vad som uppskattades då flera av hans hjälpmedel fanns på just dagcenter.

Därför började personalgruppen fundera på hur de på bästa sätt kunde förgylla vardagen hemma i hans lägenhet. Då flera av hans grannar redan fått sina lägenheter anpassade utifrån sina intressen och behov sågs detta som en spännande utmaning hos personalen.

Snart föddes idén om att iordningställa ett alldeles eget bollhav till Marcus. Bollhavet är nämligen den aktivitet Marcus uppskattar bäst under sin arbetstid. Förhoppningen var att han skulle kunna få möjlighet till en stimulerande och innehållsrik vardag, lättåtkomligt ifrån sitt vardagsrum.



Önskan om att kunna individanpassa Marcus lägenhet ytterligare stöttades och hejades på av anhöriga och god man och därför togs en första kontakt med en hantverkare som skulle vara villig att ta på sig uppdraget. Personalen ville att bollhavet skulle vara så mycket mer än enbart funktionsduglig och därför designades den för att passa in med Marcus personliga stil och övriga möbler i lägenheten.

Även om Marcus lägenhet är luftig och vackert inredd så var den inte optimal att använda som "hemmakontor", om vi nu ska använda oss av Corona-relaterade ord. I vardagsrummet stod bland annat en soffa som Marcus själv inte har möjlighet att utnyttja. Han sitter hellre i sin fåtölj när han vill titta på TV. Soffan fick helt sonika tas bort för att kunna göra plats åt den nya, rymliga möbeln.

Slutligen köptes en madrass att lägga i botten och massor av soffkuddar för att kunna inreda bollhavet med och såklart en stor mängd med plastbollar! Det införskaffades också en så kallad rymdlampa som projicerar upp natthimlen i taket ovanför bollhavet.

I skrivande stund är bollhavet helt färdigt och Marcus är mycket nöjd med resultatet. Bollhavet ger honom en tid för avkoppling och stimulans när han själv känner för det och som personal är vi glada över att kunna se betydelsen av den för honom.



Text och foto: Pernilla Tomasson

# Minnesbilder från FUB Sunne-Torsby

På grund av pandemin har vi inte kunnat ha några aktiviteter. Istället har Amanda letat fram lite bilder.

Det är bilder från somriga träffar 2019 när vi fortfarande kunde träffas och ha det trevligt tillsammans.

Vi önskar alla våra medlemmar och läsare en skön vår och trevlig sommar.

Text och foto: Amanda Fredriksson



## Info från FUB Storfors Filipstad

Årsmötet 2020 klarade vi av.  
Vi åt en god middag  
tillsammans på Hotell Hertig Karl.  
Sedan har vi inte kunnat träffas,  
utan skött det viktigaste  
per telefon.

När detta skrivs är det strålande sol.  
Vi väntar på att få träffas, åka på Länsdans  
och gärna på någon sommarresa.

Vi önskar alla våra medlemmar  
en skön vår och en trevlig sommar.

Den runda bilden till höger är tagen av Markus Redman  
Bilden föreställer vy mot Monitorholmen



## Sommaraktiviteter hos FUB Karlstad med omnejd

FUB Karlstad med omnejd har planerat några sommaraktiviteter. Vi följer Folkhälsomyndighetens rekommendationer i samband med Covid-19 och därför kan det bli att vi får ställa in någon planerad aktivitet.

### Tårtkalas i Mariebergsskogen

Vårt populära tårtkalas i Mariebergsskogen.  
Pris: 50:- per person för kaffe eller saft och tårta.

### Sommarfest i Kristinehamn

I början av augusti planerar vi för en enklare sommarfest vid Julinska huset i Kristinehamn.

### Lägerresa till FUB Gården i Glava

Lägerresa till natursköna Glava.

### Dagstur till Liseberg.

Vi planerar att ordna en resa till Liseberg i slutet av augusti.

Föreningen kommer skicka ut mer information inför varje aktivitet.

## Inställt pyssel

På grund av coronaviruset har vi beslutat att ställa in vår verksamhet med pysselgruppen även under hösten.

Vi vill vänta med att träffas tills alla har fått vaccinationspruta mot Corona.

Vi kommer skicka ut information när vi kan börja träffas igen.

Sköt om er så länge hälsar Karin och Eva



## Enkel GO gympa i Mariebergsskogen.

FUB Karlstad med omnejd ordnar Enkel GO gympa i Mariebergsskogen.

Enkel GO är ett rörelsepass anpassat för dig med intellektuell funktionsvariation. Passet ger rörelseglädje för alla

Passet är 15 minuter och får chansen att väcka kroppen, bli stark, varva ner och sträcka ut. Vi kommer köra passet två gånger.

Det går också bra att köra vissa delar av passet.

Passet och nedladdningsbar musik hittar du på hemsidan [friskissvettis.se/Enkel GO](https://friskissvettis.se/EnkelGO)

Tillfällen: torsdagar 27/5, 3/6, 17/6 och 24/6

Plats: utomhus i Mariebergsskogen

Tid: 17.00 - 17.30

För att anmäla sig till passet:

Ring kansliet 070-605 26 20

OBS! Vi har begränsat antal deltagare som kan vara med. Gäller även om du har med dig någon personal, ledsagare eller kontaktperson.



# Öppet hus på FUB-gården i Glava

FUB Västra Värmland inbjuder till öppet hus till FUB-gården Glava Glasbruk.

Söndagen den 8 augusti från kl 11.00 till 16.00

Det kommer att finnas fika, mat, tipspromenad och spelmöjligheter.

Vi vill att du ringer och berättar att du kommer så att vi kan planera efter hur många vi blir.

Du tar dig dit på egen hand.

Ring till Annakarin för att anmäla dig.

070 -23 28 891



## Nya trafikregler för dig som gångtrafikanter

På vilken sida av vägen ska vi gå är för många inte helt klart. Sedan 15 oktober gäller en nya lag.

Den säger att vi ska gå på vägens vänstra sida om det inte finns trottoar för då ska vi gå på trottoaren. Även på gång och cykelväg ska vi gå på vänstra sidan.

På vissa gång och cykelvägar är vägen märkt så att på ena halvan av vägen ska vi gå och på andra halvan av vägen ska vi cykla.

Det finns undersökningar som visar att risken för att bli påkörd av bil, cykel eller annat fordon är väldigt mycket större om vi inte går på vägens vänstra sida, tänk på det.

Om du är i ett land med vänstertrafik ska du gå på vägens högra sida. Det fick jag lära min när vi hade vänstertrafik här i Sverige.

Text: Sune Boss

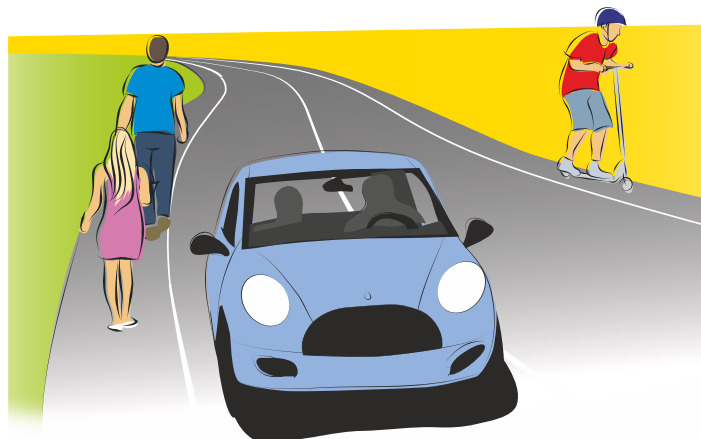


Illustration: NTF



Symbolernas placering på märket anger på vilken del av banan som är avsedd för gående respektive cyklande.

På transportstyrelsen.se finner du alla våra vägmärken och vad de betyder.

# Profilkläder från FUB



Ca pris:

**199:-**

Ink moms



Ca pris:

**349:-**

Ink moms

## T-SHIRT

FUB T-shirt i en något smalare passform.  
Ribbad kant i halsen med elasthan.  
Herrmodellen är rundstickad.  
Finns även i dammodell som har sidsömmar.

Material:

100% bomull

Juniorstorlekar: Vuxenstorlekar:

90/100

XS

110/120

Small

130/140

Medium

150/160

Large

XLarge

2XLarge

3XLarge

4XLarge

## HOODTRÖJA

Sweatshirt med huva i unisexmodell  
med borstad insida, ribb i mudd och avslut nedtill.  
Dragsko i huva och ficka framtill.  
Smart detalj för att kunna bära hörlurar ingår.

Material:

Material 65% polyester och 35% bomull

Juniorstorlekar: Vuxenstorlekar:

90/100

XS

110/120

Small

130/140

Medium

150/160

Large

XLarge

2XLarge

3XLarge

4XLarge

FUB i samarbete med MT Trading & Design AB i Kristinehamn har tagit fram en kollektion med profilkläder med FUB logo på.

Nu undersöker vi hur stort intresset är för att beställa det ni ser på bilderna ovan.

Skulle du vilja beställa en t-shirt eller hoodtröja?

Anmäl ditt intresse till din lokalförening med antal och storlek senast 13 juni.

Observera att priserna är cirkapriser.

**MT TRADING & DESIGN**

**Stöd gärna  
FUB Karlstad med omnejd  
Köp en Sverigelott!**



**SVERIGELOTTEN** 

**Vill du köpa eller sälja lotter?  
Kontakta kansliet, tel: 054 - 15 26 51**

Åldersgräns 18 år, stodlinjen.se

## Adressändring till FUB

Har du flyttat eller tänker du flytta?  
Glöm inte att göra en adressändring till  
oss på FUB, så att du i fortsättningen  
får post från oss.

Kansliet når du på  
telefon 054 - 15 26 51  
Mobil: 070 - 605 26 20  
E-post: [info@fubkarlstad.se](mailto:info@fubkarlstad.se)



## Kondoleanser

Vill du hedra minnet av någon som avlidit?

Ring direkt till FUB Karlstad med omnejd

Tel: 054-15 26 51.

Betala in valfritt belopp  
(minst 100 kr) på Pg 542384-3

Sedan sänder vi en kondoleans till  
begravningsbyrån.

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



## Vi behöver era mejladresser

Mycket av den information vi skickar ut  
till våra medlemmar och våra  
förtroendevalda skickas via e-post.  
Detta för att undvika dyra kostnader med  
postala utskick, men också för att det  
går fortare att få ut information.

Hör av er om ni inte får mejl eller post från  
oss på adress [info@fubkarlstad.se](mailto:info@fubkarlstad.se)

## Information från kansliet



Kansliets öppettider:

måndag - fredag klockan 10.00 - 16.00  
Vid besök kontakta gärna Sofie innan.

















Kansliet har semesterstängt den 7-11/6 och 2/7-2/8.  
Hänvisning finns då på telefonsvararen



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

# PYSSEL, KNEP & KNÅP

## UTEBINGO

 MYRA	 SHORTS	 TUSSIALGO	 MYGGA	 HUMLA
 TRAKTOR	 SOL	 KOSSA	 KNOPP	 GRÄS
 CYKEL	 AND	 FLUGA	 VITSIPPA	 KEPS
 FJÄRIL	 GRODA	 KLÄNNING	 GETING	 GLASS
 FISKMÅS	 BLÅSIPPA	 RAGGARBIL	 NYCKELPIGA	 FÅGELSÅNG

## UTEBINGO

 NYCKELPIGA	 AND	 HUMLA	 FÅGELSÅNG	 FJÄRIL
 CYKEL	 TUSSIALGO	 SOL	 KYKA	 TVÄTT PÅ LINA
 BUSS	 GETING	 RAGGARBIL	 MYRA	 FOTBOLL
 FLUGA	 KOSSA	 KATT	 BLÅSIPPA	 KEPS
 FISKMÅS	 GLASS	 TRAKTOR	 GRODA	 SKATEBOARD

Ta en promenad. Ta med dig bingobrickan och en penna.

Kryssa i de saker du ser.

När du har kryssat fem saker på samma rad har du fått BINGO!

Ta gärna med en vän men glöm inte att hålla avstånd.



--	--	--	--



--	--	--	--



--	--	--	--	--



--	--	--	--	--	--	--	--



--	--	--	--	--



--	--	--	--	--	--

## Enkelt korsord

Fyll i rätt bokstäver i rutorna.

När du är klar har det i den lodräta

gula rutan bildats ett ord. Vilket är ordet?

Ledtråd: Något som vi nog alla längtar till.

## BAKSIDAN

Utanför mitt fönster lyser solen. Nu är det mer än ett år sedan Corona kom till oss. Livet har blivit annorlunda. Det är som att vi har anpassat oss till Corona. Vi har vant oss att leva med restriktioner.

Något som jag vant mig att leva med är digitala styrelsemöten. Nu slipper jag passa buss och tågtider. Jag sparar restid till och från Karlstad. Men det är förstas tråkigt att inte träffas på riktigt. Mycket sker digitalt i dessa tider. Möten, föreläsningar, konserter med mera.

Men det är något som inte är digitalt. Det är detta medlemsblad som du håller i hand. Visst är det skönt med något som inte är digitalt?

Jag var på ett läkarbesök i Karlstad för en tid sedan. Det var härligt när läkaren bad mig fylla i en lapp med en penna. Ingen app i telefonen, ingen sida på internet. Utan ett riktigt papper.

Givetvis får vi anpassa oss till omständigheterna. Men vi får inte glömma bort den stora grupp som inte kan ta till sig den digitala tekniken. Det är många som stängs ute i dessa tider p.g.a. allt det digitala.

De som tar beslut måste få veta att "alla" inte kan ta till sig information digitalt.

Vem ansvarar för att ingen blir utanför i dessa tider? Känner du dig utanför, om du inte kan ta del av den digitala informationen?

Får du hjälp med att ta del av digital information?

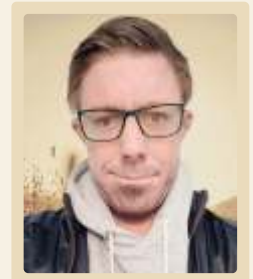
Detta tycker jag är viktiga frågor.

Ingen får känna sig utanför.

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 av gården 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)

Fler bilder finns på [www.fub.se/varmland](http://www.fub.se/varmland)

