

MEDLEMSBLADET

FÖR BARN, UNGA OCH VUXNA MED UTVECKLINGSSTÖRNING I VÄRMLANDS LÄN

© NUMMER 1 - 2018



Rapport

Linda rapporterar
från Åldern
har sin rätt

Evenemang

Tips på roliga
saker som händer
i sommar

Hälsa

Kurs i
hälsosam mat
i Karlstad

Vernisage

Franssonstorps
verkstäder ställer
ut hos Lerin

Ledaren

Nya vindar blåser och med detta händer det saker. Med blåst har också våren kommit och den är det många som har längtat efter. Kanske inte de som har pollenallergi då.

En av de nya sakerna är tidningen Du håller i handen. Vi har lyssnat på läsare och förhoppningsvis tycker ni att kvalitén har blivit bättre. Men tidningen blir bara så bra som det som skickas in.

En tidning gör nämligen inte sig själv, material om vad som händer i länet är viktigt att ha med. Det behövs också en intresserad och duktig redaktör och det har vi fått i Markus Redman.

I slutet av maj är det dags för FUB:s

Förbundsstämma i Stockholm, Jimmy Aspsäter från Kristinehamn kommer att representera FUB Värmland. Jimmy är intresserad av FUB frågor och är en påläst och duktig representant att skicka till mötet.

Sen har det hänt lite i Värmlands styrelse, Lennart Björk är avtackad som ordförande och Annakarin Snahr är ny ordförande i år. Sunne/Torsby är representerade i styrelsen igen av Lars-Göran Fredriksson.

Under året ska vi göra en översyn av ekonomi och stadgar. Allt för att få ett bra arbete gjort.

Sen kommer ju det roliga också, närmast är ”Med alla sinnen” i Brunskog. Dit hoppas jag att många av våra medlemmar får möjlighet att åka.

På midsommardagen är det dags för den fina traditionen med dans till Fernandez i Gunnarskog.

Kom med åsikter hur den ”nya” tidningen blev.

Önskar alla en trevlig sommar!

Annakarin Snahr

MEDLEMSBLADET

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

ADRESS

Medlemsbladet FUB Värmland
Norra Kyrkogatan 4
652 24 Karlstad
Tel: 054 - 15 26 51
E-post: info@fubkarlstad.se
Hemsida: 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

Per med gruppen Unique & Proud framträdde på Sandgrund.
Foto: Markus Redman

NÄSTA NUMMER

Utkommer i början av september
Manusstop 20 augusti 2018



FUB

För barn, unga och vuxna
med utvecklingsstörning
VÄRMLAND

Kurs i hälsosam mat i Karlstad

Under våren i Karlstad har det arrangerats en kurs som heter Hälsosam mat. Totalt har det varit fem kurstillfällen. Ledare för kursen har varit Carmen Kalemba. Kursen har arrangerats av Studieförbundet Vuxenskolan i samarbete med FUB Det var ett härligt gäng som deltog. På kursen fick de lära sig lite mer om nyttigare matalternativ. Tid för dans och sång fanns det alltid. Tack till er alla som bidrog till en fantastisk kurs hälsar Carmen.



Här är alla vi som var med på kursen Martin, Ronja, Myrna, Chatrine, Jenny, Niklas, Kerstin och Inga-Lena



Med Färgglada scarfar tyckte vi det var roligt att röra på sig.



Här lärde vi oss ett nyttigare frukostalternativ med Kesella, frukt och frön



Rapport från Åldern har sin rätt

Linda Hansen Grundel har varit på en heldagskonferens i Stockholm som FUB och Svenskt Demenscentrum anordnat gemensamt med hjälp av bidrag från Allmänna arvsfonden. Programmet för denna dag var en mängd olika föreläsare som pratade om allt från ålderns sjukdomar till att få bestämma själv över sitt liv.

Dagen började med inledning från dagens konferencier, Anders Wieslander, och Wilhelmina Hoffman, geriatriker och chef för Svenskt Demenscentrum. Man berättade om hur man arbetat för att få denna dag till stånd.

Nästa punkt stod Boel Karlin och Lars Sonde, Svenskt Demenscentrum, för. Här presenterades det nya kunskapsstödet, både bok och webbutbildning. 85 personer har arbetat med dessa och webbutbildningen finns på Demenscentrums hemsida.

Därefter kom Conny Bergqvist, föreläsare, och Cecilia Olsson, specialpedagog. Deras punkt handlade om att få vara delaktig i sitt eget liv-Hela livet. Det talades om olika delar av självbestämmande, från att vara den primära orsaken till vad som händer i ens eget liv till vad personalen är till för. Det talades också om vad som händer när man går i pension. Lönebidrag utbetalas bara fram till 67 års ålder och därefter är det många som blir helt sysslösa för man har inte heller rätt att vara på daglig verksamhet. Det gjordes en jämförelse med Österrike där man börjar planera för aktiviteter efter pension redan 1 år i förväg. Dessa talare har också arbetat med Ninjakoll.

Strax innan lunch pratade Wilhelmina Hoffmann och Margareta Lunde-Martinsson, sjuksköterska, om vad åldrande gör med kropp och själ. Vad som är normalt åldrande och vad som inte är det.

Vi har nu den första generationen av personer med intellektuell funktionsnedsättning (IF) som når högre i ålder. Dessvärre så vet vi också att dessa personer generellt äter mer medicin och det påtalades vikten av att behandlande läkare måste vara insatt i diagnosen hos personen. Man har inte en högre smärtröskel bara för att man har IF utan en annan smärtkommunikation.

Efter lunch var det Barry Karlsson, neuropsykolog, och Wilhelmina Hoffmann som intog scenen. När glömska blir en sjukdom hette detta avsnitt. Det finns uppemot 100 olika sjukdomar eller skador som påverkar hjärnans funktion. Den allra vanligaste är Alzheimers. Ungefär 2/3 av alla med demenssjukdom har Alzheimers. Det finns ungefär 150 000 demenssjuka i Sverige idag.

Nästa talare var Kia Mundebo från FUB. Hon pratade om att ge stöd vid sorg och förlust. Alla människor har olika reaktioner på sorg och man måste vara medveten om att sorgereaktionen kan vara fördröjd. Alla människors sorg ska tas på allvar

och inte förminskas. Hon gjorde en liknelse med en person på ett boende vars favoritpersonal skulle sluta. Övrig personal menade på att den som skulle börja istället säkert skulle tyckas lika mycket om, men detta förändrar ju inte sorgen och saknaden.

Därefter talade Britten Askestad, sjuksköterska, om vård i livets slutskede. Vad som ingår i palliativ vårdfilosofi.

Sista punkten för dagen stod Sara Henriksson och Maria Erlandsson för. De jobbar på ett boende i Karlstad och de ville inspirera till ett gott arbetssätt.

Under hela dagen var det också små stunder av underhållning från en grupp som heter Medis 5.

Detta var en helt fantastisk dag med kunniga och engagerade talare. Jag åkte därifrån med huvudet fyllt av ny kunskap och väskan full av material.

Text och foto: Linda Hansen Grundel

Dans i Gunnarskog på Midsommardagen

Den 23 juni på midsommardagen är det dags för dans på Gunnevi Festplats i Gunnarskog.

Detta har blivit en tradition. I år är det nionde året i rad som dansen anordnas. Som vanligt är det Fernandoz som kommer spela upp till dans. Tiden är 17.00 - 20.00

Det kommer finnas servering där man kan handla kory, dricka och godis.

Arrangör är Gunnarskogs Idrottsklubb.



Från dansen 2017 Foto: Markus Redman



Med alla sinnen på Skutboudden i Brunskog

Välkommen torsdag 31 maj 2018

- En hel dag fylld av upplevelser och möjlighet att prova på olika aktiviteter.
- Njut av stunden och lyssna på musik, teater eller högläsning.

Programmet har inte fastställts ännu, utan planering pågår för fullt.
Vi kommer att ha scenprogram på utescenen, trollkarlen Roberto, hunduppvisning, bokbord, lotterier, prova på målning, slöjd, keramik och många andra saker.
En massa utställare förstås!

Mat kan du köpa på restaurangen (ska förbokas) eller ha med dig egen matsäck och möjligheten finns att grilla. Allt precis som tidigare år men en del nyheter också!

Boka redan nu in torsdag den 31 maj för en härlig dag!

Vi återkommer med inbjudan/program när det blir klart!

Lite mer fakta om dagen:

Det är gratis inträde, men ta gärna med egen korv att grilla.
Lunch, 80 kr och mellanmål finns att köpa. Lunchen serveras som buffé.

Gratis
inträde!

Anmäl till skutboudden@telia.com eller per tel 0570-521 35 om du vill äta buffé, så att vi vet att maten räcker till alla. Anmälan om lunch senast 15 maj. Anmäl även om du önskar specialkost

Har du frågor ring till :

Bosse Dalmo 054 - 221542 eller FUB, Rut Jontèn Persson 0570 - 146 35.



VÄLKOMMEN!

Det händer i FUB Västra Värmland



Morodals- festivalen



LÖRDAG 16 JUNI 2017

FUB Västra Värmland och Falken tillsammans arrangerar en resa till Morodalsfestivalen Sand, Nordväst om Kongsvinger.

Sång och musik – Åka båt – Åka raggarbil - GRATIS
Köpa mat / Loppis och andra inköp – OBS Norska pengar

Vi erbjuder dig som medlem en lägre kostnad för upplevelsen i Norge.

Medlem i FUB eller Falken 250 svenska kr (resa och inträde)
Icke medlem 350 svenska kr (resa och inträde)

Betalas till Falkens BG 5624-9048 (Glöm inte namn på betalarna)
Falken swish 1230916718

Avresa Årjäng busstation 09.00
Avresa Arvika Busstation 10.00
Avresa Åmotfors, Torget 10.30

ANMÄLAN SENAST TORSDAG 31 MAJ TILL FALKENS KANSLI
Telefon: 073 - 44 44 173 E-mail: hmf.falkidrott@gmail.com
Öppet vardagar mellan 09.00 – 13.00

ANHÖRIGKVÄLL I ARVIKA

Välkommen till en anhörigkväll i Arvika
Träffa olika föreningar.
Plats: Parkhallen Folkets Park
Onsdag 30 maj kl 18.00 - 21.00

FISKEKVÄLL I ÅRJÄNG

Nu är det dags för årets fiskekväll i Årjäng
Detta sker med Nordmarksfiskarna.
Plats: Furskogtjärn
Tisdagen 14/8 kl 17.30 – 20.00



GRATISBUSS TILL

MIDSOMMARDANSEN

Följ med på bussen till dansen i Gunnarskog
på midsommardagen lördag 23 juni

Avresa sker från följande platser:
Västanås gruppboende 14.40
Blomstervägen gruppboende 14.50
Busstation Årjäng 15.00
Tivoliplatsen Arvika 16.10



Anmälan till Annakarin Snahr 070 - 232 88

ÅRSMÖTET

FUB Västra Värmland har haft årsmöte.
Styrelsen ser ut som följer:
Ordförande: Annakarin Snahr
Sekreterare: Linda Hansen Grundel
Ledamot: Ingegerd Bryntesson
Ledamot: Cajsa Åhs
Ledamot: Mattias Fällman
Ledamot: Dan Werre
Ersättare: Per Olsson
Ersättare: Bengt-Olof Lindqvist
Ersättare: Mikael Karlsson
Ersättare: Mirja Ekholm



Inre Ringen startas upp i Karlstad

I Karlstad håller vi på att starta en "Inre ringen". Förenklat kan man säga att "Inre ringen" är en mötesplats för de som har funktionsnedsättning. Gemenskapen ger möjlighet att öka inflytandet, påverka vardagen och förändra samhället.

Om man har en utvecklingsstörning, så kan man ha svårare för vissa saker. Man behöver mer tid för att säga det man vill ha sagt. Man behöver göra saker i fler steg och få vissa ord förklarade för sig på ett annat sätt.

Gruppen kommer bestå av medlemmar med funktionsnedsättning tillsammans med några handledare. Träffarna kommer hållas på kansliet Norra Kyrkogatan 4 i Karlstad.

En första träff hölls i Karlstad den 18 april. Där man bland annat berättade om vad Inre Ringen innebär. Ett 15-tal medlemmar var på plats för att ta del av informationen.

Bosse Dalmo från Vuxenskolan var på plats. Han informerade om olika studiecirkel som föreningen kan arrangera med stöd från dem.

Är man bra på något kan man själv bli cirkelledare.

Det var ett givande möte. Där har vi nu sått ett frö till något som kan bli riktigt bra.

Är du inte medlem i lokalföreningen Karlstad med omnejd men tycker detta låter spännande ändå? Då är du också välkommen att kontakta oss.

Mer om Inre Ringen finns att läsa på FUB Riks hemsida: www.fub.se/inre-ringen-sverige

Text: Markus Redman, Foto: Lennart Björk



På gång hos FUB Sunne/Torsby

FUBBLAN

Välkomna till fritidsgården fubblan!

Det blir två tillfällen under våren:

8 Maj Bingokväll

5 Juni Tacokväll

Tiden är 18.00-19.30

Tacokvällen kostar 20:-



SOMMARFEST PÅ HEMBYGDSGÅRDEN

Välkommen på sommarfest på hembygdsgården den 10 Juni klockan 15.00 Det bjuds på korv med bröd och dryck. Tipspromenad och underhållning.

Anmälan till Lars-Göran 076 - 83 96 414

Senast 3 Juni

RESA I HÖST

Vi planerar en resa till hösten.

Ladda duttonnan.....

VI PÅMINNER OM MIDSOMMARDANSEN

Vi påminner om dansen i Gunnarskog på midsommardagen den 23 Juni kl. 17.00 - 20.00

Dansen är gratis och man tar sig dit själv.

FÖLJ OSS PÅ FACEBOOK

Har du facebook får du gärna gilla vår sida.

Där informerar vi om vad som är på gång.

<https://www.facebook.com/fubsunnetorsby>

BUGG MED FUB

Vi drar igång en omgång till med bugg, vi håller till på Logen som vanligt. Det blir fyra gånger:

2 Maj, 9 Maj, 16 Maj, 30 Maj

Tiden är 17.30 - 19.00

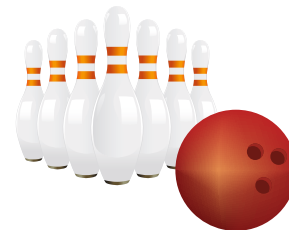
Det kostar 100kr att vara med på buggkursen.

Betalas kontant på plats. Ingen föränmälan.

BOWLING

Vi håller till på Sunne Krog & Bowling på torsdagar klockan 17.00. Det kostar 20:- per serie och man väljer själv mellan 1-3 serier.

Ingen föränmälan



ÅRSMÖTET

FUB Sunne/Torsby har haft årsmöte.

Styrelsen ser ut som följer:

Ordförande: Lars-Göran Fredriksson

Sekreterare: Amanda Fredriksson

Ledamot: Caroline Holm

Ledamot: Caroline Haglund

suppleant: Jan-Ove Nilsson

Kassör: Anna Mattsson

KOMMANDE LÄNSDANSER I SOMMAR

19 maj

Plats: Forshaga Folkets Hus

Orkester: DJ Froggy Boy Disco

OBS! Kl 19.00 - 23.00

Arrangör: Karlstad Kommun

8 juni

Plats: Folkets Park Arvika

Orkester: Perry Band

OBS! Kl 19.00 - 23.00

Arrangör: Arvika Kommun

10 Augusti

Plats: Skruvstadsparken, Grums

Orkester: Poptimisterna

Kl 18.00 - 22.00

Arrangör: Grums Kommun



Gömslen - Utställning hos Lars Lerin

Hos Lars Lerin på Sandgrund finns det fram till den 25 maj en spännande utställning.

Det är Franstorps verkstäder. Det är 5 olika verkstäder som är dagligverksamhet. De olika verkstäderna är:

Bild och form, Läderverkstaden
Målarsnick., Redaktionen, Snicken

Har Du möjlighet att under våren besöka Sandgrund och utställningen Gömslen kan jag lova att Du inte blir besviken.

Du måste samtidigt passa på att besöka Lars Lerins fantastiska konsthall.

När Du besöker utställningen från Franstorps verkstäder skall Du ha gott om tid. Det finns så mycket detaljer att titta på.

Den lilla byrån som står fritt på golvet. Fyra lådor som Du kan öppna, du behöver tänka och öppna lådorna på ett särskilt sätt,

Fjärilskongerna som hänger taket, stanna upp och titta noga. Både Du och jag har jobbat med

pärplattor. Stanna upp och titta på vad man kan göra med pärlor, helt underbart vackra saker.

När Du tittar på trämöblerna så kolla hur fint men har ”tappat” hörnen. Riktiga mästerverk.

Det känns riktigt spännande och tänk om vi skulle kunna utveckla våra fina dagliga verksamheter.

Vi kanske skulle kunna arrangera studiebesök på Franstorps verkstäder och samtidigt ha en träff med någon FUB förening i Stockholm och Riksförbundets kontor.

På nästa sida kan du se bilder från vernissagen och den efterföljande festen på Värmlands museum.

Fler bilder finns på vår hemsida www.fubvarmland.info.se

Text: Lennart Björk, Foto: Markus Redman

Bildsvep från vernissagen Gömslen



Här ser du några bilder från vernissagen den 25 maj på Sandgrund. Det var mycket folk som kommit dit för att njuta av härlig konst. Unique & Proud uppträdde. På kvällen var det fest på Värmlands museum. Det blev trollkonster och uppträdande av bandet Southern Truck.



På gång i FUB Karlstad med omnejd

LÄGER PÅ FUB-GÅRDEN I GLAVA

Förra årets läger blev en succé. Därför utökar vi i år till tre lägerperioder. De som var med förra året kan berätta att det var mycket trevliga läger.

Period 1: 30 juli – 1 augusti

Period 2: 6-8 augusti

Period 3: 13-15 augusti

DANSRESA TILL GUNNARSKOG 23 JUNI

Det blir dansbuss till Gunnevi Festplats på midsommardagen. Fernandoz spelar upp till dans. Bussen starar i Kristinehamn och fortsätter mot Karlstad och Grums.

SOMMARFEST I KRISTINEHAMN

I början av augusti hålls årets sommarfest i Kristinehamn. Exakt datum är inte bestämt än. Det blir tipspromenad, överaskningar, förtäring av mat och dryck.



DAGSTUR TILL LISEBERG

Söndag 19 augusti blir det en dagstur till Liseberg. Här finns massor att göra. Åka karuell och äta karamell, eller pröva lyckan på något chokladhjul.

I parken finns aktiviteter för de flesta.

Även för de som inte gillar att åka karusell.

Bussen avgår från Karlstad och stannar även i Grums.

SEMESTERRESA TILL VÄSTKUSTEN



Vi arrangerar en semesterresa till Västkusten i år. Här hittar vi på mycket trevliga och spännande saker. Från och med Söndag 1 juli – torsdag 5 juli

KULTURFESTEN PÅ HAMMARÖ

Årets kulturfest på Hammarö kommun arrangeras lördag 2 juni kl 15.00-20.00

Det blir blandade aktiviteter. Kvällen avslutas med dans till levande musik. Försäljning av hamburgare, korv, fika med mera...

Platsen är Skoghalls parken.

UTSKICK TILL AKTIVITETERNA

Separata utskick till de olika aktiviteterna kommer skickas ut i slutet på maj månad.

Vid frågor ring kansliet 054-15 26 51 eller Jan Fredriksson 070 - 855 37 44.

HJÄLP TILL SOM LEDARE

Önskar du hjälpa till som ledare på våra aktiviteter? Hör gärna av dig! .

SEMESTERSTÄNGT PÅ KANSLIET

Kansliet kommer ha semestertängt under veckorna 27 - 29 och vecka 32.

KONTAKTA KANSLIET

Kansliet når du på telefon: 054 - 15 26 51 eller via e-post: fub.karlstad@telia.com

Lennart Björk avtackades på möte



FUB Karlstad med omnejd höll sitt årsmöte den 11 mars. Platsen var Skoghalls Folkets Hus. Innan årsmötet bjöds det på mycket god lunch.

Per Söderberg som är socialchef i Hammarö kommun höll ett föredrag. Han informerade bland om hur man arbetar inom Hammarö kommun i olika frågor som berör våra medlemmar. Per berättade även om samverkan med FUB.

En dansgrupp från Dansstudion Karlstad underhöll oss. Stjärnorna och Solarna heter dem. De har funnits i ca 4 år, och dansar via Karlstad dansförening i Dansstudions lokaler. Ledare är IA Pettersson. Den består av ungdomar och vuxna med funktionsvariationer som älskar dans och musik. De är mycket duktiga och bjöd på en härlig show.

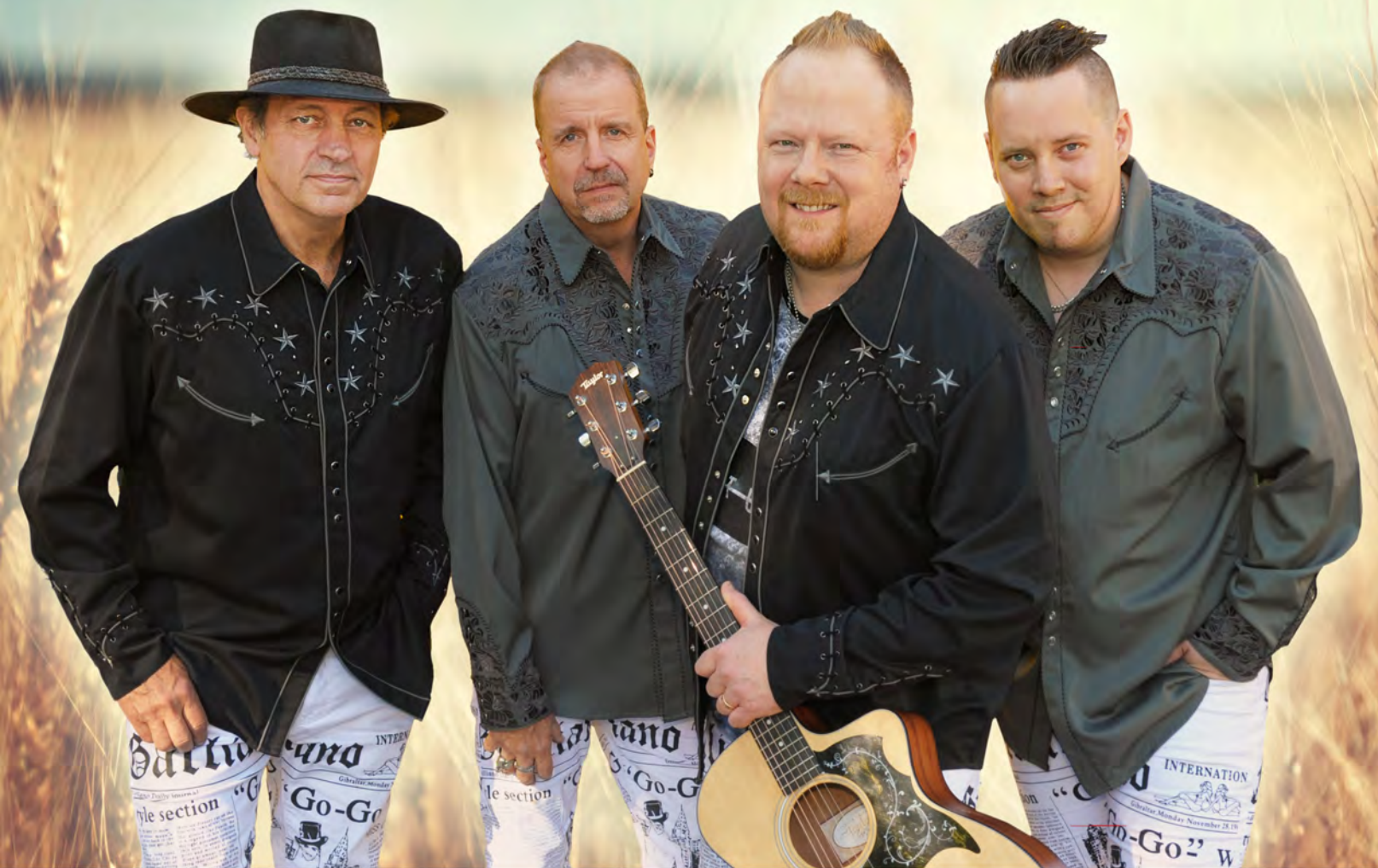
Bosse Tegestam berättade att Lennart Björk avgår som ordförande i FUB Karlstad med omnejd. Bosse höll ett mycket fint tal till Lennart. Han berättade vilket fantastiskt engagemang och arbete Lennart har gjort under alla år i föreningen. Under mötet ut nämndes Lennart till hedersmedlem i föreningen. Tidigare har vi en hedersmedlem i Bo Tegestam. Som ny ordförande i förening valdes Jan Fredriksson från Hammarö.

Text & Foto: Markus Redman



Midsommardans på Gunnevi

FERNANDOZ



MIDSOMMARDAGSDANS TILL FERNANDOZ

GUNNEVI FESTPLATS GUNNARSKOG

23 JUNI KL 17.00 - 20.00

SERVERING FINNS!

FRI ENTRÉ



FUB Värmlands ombudsmöte hölls i Karlstad

FUB Värmland har haft sitt ombudsmöte. Det var den 25 mars i Karlstad. Ett givande årsmöte med 15-tal medlemmar på plats. Under mötet avtackades Lennart Björk som ordförande. En ny styrelse valdes. Glädjande nog kan vi konstatera att FUB Sunne/Torsby åter igen är representerade i styrelsen. Mycket roligt.

Den nya styrelsen ser ut som följer:

Ordförande: Anna-Karin Snahr - Årjäng

Ledamot: Doris Johansson - Filipstad

Ledamot: Lnda Hansen Grundel - Arvika

Ledamot: Lars-Göran Fredriksson - Sunne

Ledamot: Roger Särnsten - Säffle

Ledamot: Markus Redman - Kristinehamn

Kassör: Sune Boss - Karlstad

Ersättare: Sune Boss - Karlstad

Ersättare: Monica Larsson - Filipstad

Ersättare: Marinette Larsson - Säffle

Ersättare: Caisa Åhs - Arvika

Ersättare: Inga-Lill Högberg - Filipstad



Lennart Björk avtackades som ordförande av nye ordförande Annakarin Snahr.

ANHÖRIG DAG 6 OKTOBER

Vi påminner redan nu om anhörigdagen den 6 oktober. I år kommer den att hållas i Forshaga.

Mer info kommer i nästa nummer.

FUB KARLSTAD MED OMNEJDS STYRELSE

När FUB Karlstad med omnejd hade sitt årsmöte valdes en ny styrelse.

Den ser ut som följer:

Ordförande: Jan Fredriksson - Hammarö

Kassör: Sune Boss - Karlstad

Ledamot: Ulf Persson - Kristinehamn

Ledamot: Lena Rohdin - Karlstad

Ledamot: Ilona Svantesson - Hammarö

Ledamot: Rose-Marie Abrahamsson - Forshaga

Ledamot: Martha Jansson - Karlstad

Ledamot: Kristina Hedqvist - Hammarö

Ledamot: Ester Wästlund - Karlstad

Ersättare: Lena Bakke - Karlstad

Ersättare: Liselott Tryggvesson - Kil

För fullständing förteckning för styrelsen, festkommité. Besök vår hemsida www.fubkarlstad.nu

**STÖD FUB KARLSTAD MED OMNEJD
KÖP SVERIGELOTTER!**

SVERIGELOTTEN 



Vill du köpa eller sälja lotter? Kontakta kansliet. Tel: 054 - 15 26 51

Full fart på länsdansen i Kristinehamn

Det var fullt ös både från scenen och på dansgolvet. Det var länsdans i Kristinehamn den 14 april. Alvenfors från Gullspång spelade upp till dans. Mycket folk kom på dansen från hela Värmland och även från Karlskoga och Degerfors. Alvenfors är ett band som verkligen bjuder på sig själva. Det blev även några gästframträdanden av bland annat Lennart Kagebo som sjöng "Ljus och värme". Kaffe, korv och smörgåsar gick åt som smör i solsken. Jonas Hagberg som har hand om

fritidsverksamheten inom Kristinehamns kommun var mycket nöjd med kvällen. Även Alvenfors var mycket nöjda. Det pratas redan om att de ska få komma tillbaka nästa år. Något som vi ser fram emot.

Text & Foto: Markus Redman
Bild på Alvenfors : Pressbild

Alvenfors orkester



Full fart på golvet



Sångaren Peter sjunger lite speciellt för Therese



Johan i dansens virvlar



Lennart bjöd på Ljus och värme



Anette och Daniel tog sig en dans

Det händer hos FUB Säffle

POPULÄRT LOPPIS

FUB Säffle har haft en stor Loppis. Denna gick av stapeln på Medborgarhuset lördagen den 21 april. Intresset var stort. De fyllde lokalerna med 62 st loppisbord. Föreningen kan nästan skryta med att vi har Säffles största loppis. Det blev en mycket lyckad dag för FUB.

UTSTÄLLNING MED FÖRENINGAR

FUB Säffle kommer att vara med i en utställning. **AKTIVA SÄFFLE** heter utställningen. Där kommer all föreningsverksamhet i Säffles kommun kommer att vara med. Arrangör är Säffle Kommun i samverkan med föreningslivet. Allt sker lördagen den 12/5 kl:10:00-14:00 på Medborgarhuset.



Medborgarhuset i Säffle

LÄNSDANS MED DATE

Den 8 september blir det länsdans med Date på medborgarhuset. Date har spelat hos oss flera gånger. Bandet är kända från melodifestivalen och dansbandskampen. Tiden är 18.00 - 22.00



Dansbandet Date

FUB SÄFFLES STYRELSE

FUB Säffle har haft årsmöte. Den nya styrelsen ser ut som följer:

Ordförande: Roger Särnsten

Sekreterare: Ambulerande

Kassör: Ulrika Mattsson

Ledamot: Marinette Larsson

Ledamot: Kurt Bäckman

Ledamot: Kajsa Gunnarsdotter.



SOMMARTIDER PÅ KANSLIET I KARLSTAD

*Kansliet kommer ha semesterstängt
under veckorna 27 - 29 och vecka 32*



RECEPTHÖRNAN

FISKGRYTA MED SPARRIS FÖR FYRA PORTIONER



Detta behöver du:

- 600 g torskfilé
- 1 tsk salt
- 250 g färsk grön sparris
- 100 g salladslök
- 3 dl crème fraiche + lite grädde eller mjölk
- 1 msk fiskfond
- 1 tsk torkad dragon
- 2-3 dl råris (beroende på hur mycket du äter)

Så här gör du:

1. Börja med att koka råriset i saltat vatten
2. Skär fiskfilén i bitar och salta den.
3. Bryt av de nedersta av sparrisen
4. Skala löken
5. Skär sparris och lök i bitar
6. Koka upp crème fraiche, fiskfond och dragon i en gryta
7. Lägg i fisken. Låt sjuda på svag värme i 3-4 minuter.
8. Lägg ner sparris och lök när 1 minut återstår.

Klart!

Servera grytan med kokt råris

Garnera ev. med färsk dragon

Tips: torskfilé kan bytas ut mot gösfilé

LINSSOPPA MED KOKOSMJÖLK FÖR YRA PORTIONER



Du behöver

- 2,5 dl torkade röda linser
- 2 tärningar grönsaksbuljong
- 5 dl vatten
- sesamolja
- ca 400 g krossade tomater
- 400 ml kokosmjölk
- 1 msk curry
- salt och peppar

•200 g halloumi

•0,5 kruka Koriander

Gör så här

1. Skölj linserna och låt rinna av.
2. Hetta upp en stor kastrull med lite olja och fräs linserna.
3. Tillsätt krossade tomater, kokosmjölk och curry.
4. Avsluta med buljongtärning och vatten.
5. Låt koka under lock i 15 minuter.
6. Smaka av med curry, salt och peppar.
7. Skär halloumin i tärningar
8. Stek i en panna med lite olja medan soppan kokar.
9. Häll upp soppan i djupa tallrikar, toppa med lite olja, strö över de krispiga halloumitärningarna och garnera med koriander!

På gång i FUB Filipstad/Storfors



SOMMARRESA TILL ARBOGA

Årets sommarresa går till den mysiga staden Arboga och Nostalgibyn. Det blir mat och shopping. Vi återkommer med brev gällande datum och tider.

ÅRSMÖTET

FUB Filipstad hade ett givande årsmöte. Platsen var hotell Hertig Karl. Ett 45 tal medlemmar deltog i årsmötet.

MÅLERI

Onsdagsgruppen kommer att träffas under våren för att målar. Det blir fem tillfällen.



HYR 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

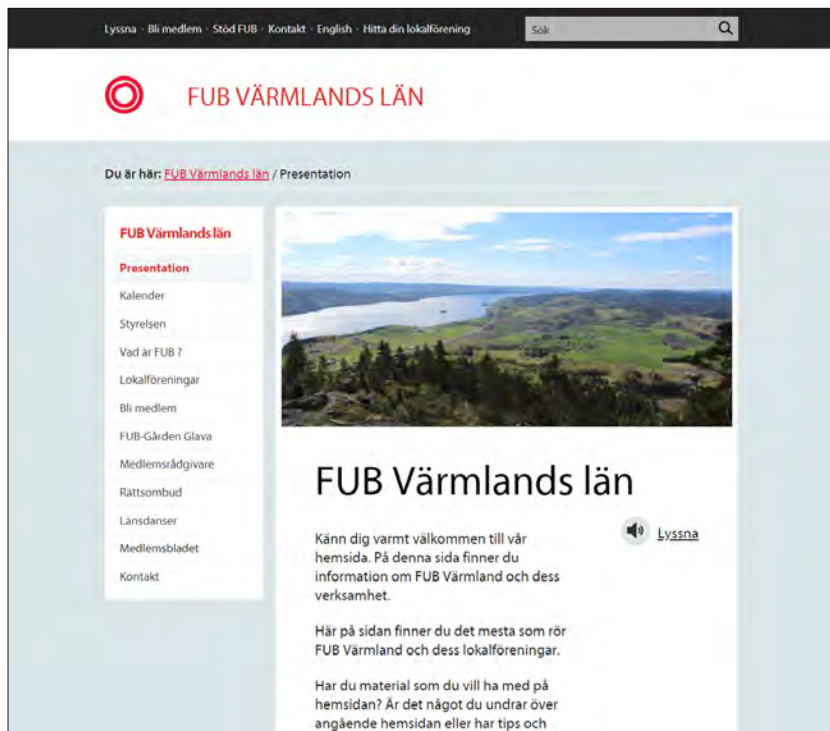
Medlem :450 kr/dygn, veckopris 2700 kr
Icke medlem: 950kr/dygn, veckopris 5700 kr
Städning ingår inte i priset.

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

Fler bilder finns på www.fubvarmland.info.se





FUB Värmlands hemsida

FUB Värmland har en ny hemsida.

Här hittar du nyheter och information om FUB och vår verksamhet. Tanken är att vi framöver även kommer ha bilder från länsdanser och övriga evenemang.

Har du tips på vad du vill läsa om på vår hemsida? Då får du gärna höra av dig till kansliet.

Du väl om att även alla lokalföreningar kan ha en hemsida helt gratis hos FUB? Behöver er förening hjälp med detta kan ni kontakta Viktora Sjöström. Hon jobbar på FUB Riksförbund. Tel: 08-508 866 38 E-Post: victoria.sjostrom@fub.se

FUB VÄRMLAND PÅ FACEBOOK

FUB Värmland har en facebookside. Sök på FUB Värmland så kommer vår facebookside fram. Där kan du gilla oss och ta del av information och tips på olika evenemang. Du kan även delta i olika diskussioner.



FUB-PROFILEN

Namn: Markus Almborg

Ålder: 39

Bor: Med min underbara Catharina på Herrhagen i Karlstad. Vi trivs jättebra där.

Jobbar: På Max Hamburger-restaurang i Karlstad

Intressen: Bowling och Gymmet

Det bästa med FUB: Det bästa med att vara med i FUB är att man får träffa så många vänner.

Vad ser du fram emot i sommar?
Ålands kryssningen med FUB.
Alltid lika trevliga kryssningar.

Tack Markus för intervjun!

Vill du vara med här eller känner du någon som vill?
Kontakta kansliet då.