

# MEDLEMSBLADET

FÖR BARN, UNGA OCH VUXNA MED UTVECKLINGSSTÖRNING I VÄRMLANDS LÄN

© NUMMER 2 - 2018



## Sport

Fotbolls-vm har spelats i Sverige

## Dans

Bildreportage från Gunnarskog

## Resor

Reportage från sommarens resor

## Valet

Mitt val  
En studiecirkel

# Ledaren

Funderingar i en före detta ordförandes huvud!

”Den inre ringen” en viktig symbol i FUBs varumärke. I Karlstad har vi en spännande grupp. Vi samlas för att komma igång med en styrelse för Inre ringen.

Oj vad det händer saker när vi träffas, samtalet sköter sig själv.

Deltagarna har hur mycket som helst att prata om. Kloka saker som jag blir verkligen imponerad av. Det är en fröjd att få vara med och lyssna och vara stödjare. Vad vi pratar om kommer vi att berätta senare.

När man kliver av som ordförande känns det viktigt att inte kliva av tåget. Utan tvekan bär jag med mig mycket erfarenhet och även känslan att det funnits mycket mer att göra. Nu skulle jag kanske vilja läxa upp oss en del. Ibland bär jag känslan att vi har riktigt svårt att ta hand om nätverket FUB Värmland och FUB i de olika föreningarna.

Känslan att förstå att jag tillhör ett nätverk är verkligen svårt att arbeta med.

Ibland kanske FUB Värmland skulle ha särskilda arbetsgrupper som jobbar med olika verksamhetsområde. Visst har vi grupper, tyvärr är tillväxten bekymmersam.

Ett nytänkande kanske skulle vara på plats.

Möjligheten att utveckla ett nätverksarbete skulle kunna vara ett projekt där kanske Arvsfonden kunde vara intresserad.

En form av nytänkande och möjligheten att vi både som föräldrar och våra utvecklingsstörda skulle kunna vara med och jobba.

Framför allt möjligheten att, ursäkta min formulering, vi bättre hittar fram till vad och hur våra utvecklingsstörda tänker och vad de bär med sig för tankar om sitt eget liv.

Det är en konst att vara en lyssnare och förstå vad det kan betyda.

Hur skulle det vara om FUB Värmland frågade Lars Lerin? Att utveckla vår förmåga att vara lyhörda och på ett fint sätt släppa loss varandras kreativitet. Samtidigt som vi utifrån Arvsfonds projektet ger oss själva möjligheten att växa och känna att vi hittar ett arbetssätt där vi får fler att komma och växa in i nätverket.

Detta var lite lösa tankar från mig Lennart, antingen lägger vi det på is eller så kan vi ju börja tänka vidare.

Med vänlig hälsning

Lennart Björck!

## 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](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

Bo Tegetsam blev vald till  
”Årets eldstjäl 2018” i Grums.  
Foto: Helena Kallin

### NÄSTA NUMMER

Utkommer i början av december  
Manusstop 19 november 2018



FUB

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

# Bo Tegestam - Årets eldstjäl i Grums



Årets eldstjäl i Grums kommun heter Bo Tegestam och är 81 år gammal. På nationaldagen tilldelades han Grums kommuns nya utmärkelse Årets eldstjäl för sitt mångåriga engagemang inom FUB, föreningen för barn, ungdomar och vuxna med utvecklingsstörning och HSO, handikappföreningarnas samarbetsorgan, numera Funktionsrätt Grums.

–Jag har blivit rik, inte på pengar, men på erfarenheter, relationer och glädje, säger Bosse.

Det var på 60-talet, då Bosse gick in i en relation med en kvinna som hade fyra barn. Den äldste sonen Anders hade en utvecklingsstörning. Han upptäckte att livet för Anders inte var som livet var för andra barn. Bosse gick med i FUB, föreningen för barn, ungdomar och vuxna med utvecklingsstörning 1968.

Under årens lopp har det funnits många eldsjälar kring mig som hade förtjänat en sådan här fin utmärkelse som jag hade äran att få.

I mitten på 90-talet drabbades Bo av en allvarlig hjärtinfarkt som tog så pass illa att han blev förtidspensionär.

Då fick Bo minska på tempot och han började engagera sig mer på plats i Grums.

I början av 2000-talet startades HSO Grums, handikappföreningarnas samarbetsorgan, och Bo kämpade för att få till en lokal för föreningen i Grums.

Bosse har genom året arrangeras mängder med populära Ålandsresor, läger i Glava och resor till Västkusten.

Bosse vill även passa på att lyfta att FUB i Grums har fritidsverksamhet för personer med utvecklingsstörning. Det är en verksamhet som vi tycker har ett stort värde och som är ett komplement till Grums kommuns fritidsutbud. Till denna verksamhet behöver vi hjälp med fler fritidsledare. Även handikapprörelsen, inom Funktionsrätt Grums, är i stort behov av människor som kan vara oss behjälpliga ideellt. Vi är till åldern och de som har varit med från början är väldigt slitna. Det vore ovärderligt med personer som har ork och kraft kvar, säger Bosse.

Hela artikeln om Bosse kan läsas på:

[http://www.mynewsdesk.com/se/grums\\_kommun/pressreleases/](http://www.mynewsdesk.com/se/grums_kommun/pressreleases/)

Text & foto: Helena Kallin

# Bosses ord om det nya medlemsbladet



Vid ett styrelsemöte 1973 ( kan vara fel på ett år) i FUB Karlstad med omnejd föreslog sekreteraren Stig Persson att föreningen skulle ha ett medlemsblad för att ge medlemmarna information om vad som händer i föreningen.

Det beslutades att ge ut ett medlemsblad och att Stig Persson fick ansvaret att förse bladet med innehåll.

Under 2-4 år gavs det ut som Karlstadsföreningens medlemsblad.

Då kom Stig med förslag att hela länet skulle ge ut bladet, och att föreningarna skulle vara behjälpliga med innehåll.

Så blev beslutet och därefter har vi gett ut bladet med 4 nummer per år med några få undantag.

Under dessa år har vi haft olika personer inkopplade på utformningen och innehållet. Efter Stig bland annat Gunnar Sewen och Nancy Bergström. Det har nog varit fler men dessa har jag glömt namnet på.

Personligen har jag under åren strävat efter att förbättra bladet både vad gäller innehåll som utseende.

Detta utan att nå fram. Framförallt har det varit en resursfråga. Det har varit ledsamt att inte kunna ge medlemmarna det man önskat.

Så kom medlemsblad nr 1 2018 i brevlådan. Glädjen när jag bläddrade i bladet hade inga gränser. Jag var totalt överrumplad, hade inte hört något om några förändringar och så har jag detta fina blad i mina händer.

En tår kom i ögonvrån och jag bläddrade och bläddrade. Äntligen kom det blad som vi har velat haft men inte förmått att skaffa.

Ett antal notiser som man känner igen sig i ,inre ringen startar i Karlstadsföreningen som betyder så mycket för mig personligen och så på sista sidan FUB-Profilen Markus Almberg.

Någon gång omkring 1992 var Marcus en av deltagarna i de läger som jag förestod i vår stuga i Glava Glasbruk. En vecka som jag minns med glädje och när Marcus tog fram sitt leende och lade huvudet på sned då var man såld.

Ett jättestort tack till alla inblandade i den nya tidningen och ett extra stort tack till Markus Redman.



# Funka för livet

mötesplats om funktionsnedsättning

## 12-13/9 - Karlstad CCC

Mässa och mötesplats om funktionsnedsättning, för privatpersoner med någon form av funktionsnedsättning, anhöriga samt hela professionen inom området.

Kom och ta del av utställares produkter och tjänster, inspirerande föreläsningar och stand up, samt prova-på-aktiviteter. P.g.a. allergier uppskattas det om du som besökare kommer oparfymerad.

### Mässans öppna föreläsningar:

12/9: 12.00 - 18.00  
13/9: 10.00 - 15.00  
**FRI ENTRE!**

12/9



**12.45 Jill Mattsson**

Enhetschef inom Funktionsstöd  
Vård- och omsorgsförvaltningen  
Karlstads kommun



**15.30 Niclas Wennerlund**

Grundare av föreningen Bara vanlig

- **Hälsa & funktionsvariationer**



**16.30 Anders "Järnmannen" Olsson**

Paralympiker & Parasportare

- **Det finns ingen gräns**

- *Vägen till ett framgångsrikt arbetssätt?*

*Att arbeta med personer inom LSS som åldras*

13/9

**10.30 Anna Hallgren**

Socionom/föreläsare/  
sexualpedagog

- **Sexualitet och  
funktionsnedsättning**



**12.00 Jonatan Grumsten**

- **Viljan att leva**

**11.20 Lisa Gustafsson**  
Kundansvarig på Iris Hadar

- **Funkar det, på jobbet  
och i skolan?**



**13.00 Thomas Oredsson  
& Christoffer Fernis**

Stand up om funktionsnedsättning

- **Snacka går ju....**

Läs mer om alla programpunkterna på [www.funkaforlivet.se](http://www.funkaforlivet.se)



KARLSTADS KOMMUN



Humana



Funktionsrätt  
Värmland



Svensk Tillgänglighet



KOOPERATIVET  
Hand i Hand

Scandic

Autoadapt

# Stor dansglädje i Gunnarskog



Dans på Midsommarafton i Gunnarskog har blivit en tradition. I år arrangerades dansen för tionde året. Som vanligt var det Fernandoz och The Revivals som spelade. Nytt för i år var att Pia Pihlgrens gjorde ett framträdande. Det är Gunnarskogs IK som arrangerar dansen.

Med åren har det bara blivit fler och fler som besöker dansen. Även i år blev det publikrekord. Det var en stor glädje bland publiken på dansbanan.

Det var Fernandoz som började spela. De framförde flera kända låtar. Låtar som de spelat in på olika skivor. Många var det som dansade. En del sjöng med i låtarna.

När Fernandoz spelat en stund var det dags för The Revivals att spela. Det är ett rock'n roll band från Säffle. Det var många som inte kunde sitta still när de spelade.

Sedan var det Pia Pihlgrens tur att börja spela. De är mycket populära. Det märktes på dansgolvet som blev fullt på en gång. Bandet spelade förr på många länsdanser.

Under sitt framträdande bjöd de på både sina egna och andras låtar. Pia tyckte det var jättekul att få spela och sjunga för de som var där. Att se glädjen på dansgolvet är enormt.

Flera besökare säger att detta är årets höjdpunkt. Att dansa till Fernandoz och Pia Pihlgrens är det bästa som finns. Det blev jubel bland publiken på dansbanan när sångaren Anders Nordlund berättade om publikrekordet.

Lennart Björck tackade som vanligt av orkestern. Sångaren Anders Nordlund gav som vanligt löfte om en repris nästa år. Det är något som vi ser fram emot.

Tack till Fernandoz, The Rivivals, Pia Pihlgrens och Gunnarskogs IK för en trevlig kväll. Vi ses nästa år igen.

För er som gillar Fernandoz kan vi påminna er om att de spelar på länsdanser. Det är den 13 december i Holken Mariebergsskogen.

Text & Foto: Markus Redman



Många tog sig en svängom till Fernandez



Fullt ös blev det när Pia Pihlgrens svängde loss



Anders Nordlund och Kalle Werner i Fernandez



Många ville köpa skivor med Fernandez



Kristian Jansson sjöng "Guld och gröna skogar"



The Revivals bjöd på svängig rock'n roll



Många var det som diggade The Revivals.



Pia Pihlgren bjöd på låtar från nya skivan.

# Varm dag ”Med alla sinnen”



Det blev en varm dag när ”Med alla sinnen” arrangerades. Som vanligt var det på Skutboudden i Brunskog.

Detta är en aktivitetsdag som riktar sig främst till personer som jobbar på daglig verksamhet eller går i särskola.

Dagen bjöd på ett blandat program. Teater Mimulus var på plats och visade sin verksamhet. Trollkarlen Roberto underhöll publiken med olika trollkonster. Bland annat det svävande bordet.

En musikgrupp som heter ”The Hottentotten Stompers” bjöd på fin musik. Olika djur som till exempel Hästar och kaniner fanns också på plats.

Det fanns många olika prova-på-aktiviteter. Man kunde testa att spela afrikanska trummor, lära sig med om biodling, måla, dreja och tova garn med mera.

På logen fanns olika utställare. Några av dem var landstingets hjälpmedelscentral, Arvika Bibliotek, Vuxenskolan och olika dagliga verksamheter. Arrangörer för dagen var FUB, Vuxenskolan och Autism- och Aspergerföreningen.

FUB fanns också på plats. Vi informerade om vår verksamhet, hade lotterier och delade ut olika saker som vi fått från bland annat 8-sidor.

Två av eldsjälarna bakom dagen är Rut Jontén Persson från FUB och Bosse Dalmo från Vuxenskolan. De var mycket nöjda med arrangemanget. Det är så roligt att se glädjen i alla deltagare.

Tack till alla som medverkade på Skutboudden. Speciellt tack till er som medverkade i FUBs monter.

Text & Foto: Markus Redman



# Årets skrapkalender

Runt den 21 augusti sände vi in ansökan till Länsstyrelsen i Dalarna för att sälja vår julkalender.

Vi räknar med att kalendrarna skall finnas på plats i Karlstad i mitten av september. Vinstplanen är klar och det är som vanligt ICA i Grums som levererar vinsterna, som vanligt en fin vinstlista som Bo Tegstam tagit fram.

Hoppas vi säljer slut på kalendrarna som vi gjorde förra året. Det är ett verkligt populärt arrangemang. Dragningen är redan gjord och det gör ju att när Du köpt en kalender kan Du skrapa fram vinsten direkt, det blir ju mer spännande om Du skrapar varje ruta på respektive dag.

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

Har Du några frågor kan Du ringa mig Lennart Björk 070-5276817 eller till FUBs kansli 054-152651



# MÖTESDAG 2018

## OM ATT VARA ANHÖRIG TILL NÅGON MED FUNKTIONSNEDSÄTTNING

Du är välkommen till en dag för inspiration, erfarenhetsutbyte och intressanta möten.

Medverkande:

Mikael Widoff, leg psykolog  
Eva Lehtonen, anhörigsamordnare  
Maria Sundholm, vård och stödsamordnare  
Veronica Kindbom, familjepedagog  
David Norlin, Fil dr  
Unique and Proud  
Mikael Nordmark  
Östra Teatern

Datum: 6 oktober 2018

Tid: 09.00 - 16.30

Plats: Folkets Hus Forshaga

Kursavgift: Anhöriga 250 kr,  
Personal från kommun och landsting: 350:-  
Avgiften inkluderar kaffe, lunch och mervärdesskatt.  
Specialpris för FUB-medlemmar - Kontakta kansliet för mer info

Sista anmälningsdag: 14 september 2018

För mer info:

Eva Lehtonen, Forshaga Kommun  
054 - 17 23 58 eva.lehtonen@forshaga.se

Carin Wallman, Karlstad Kommun  
054- 540 55 14 carin.wallman@karlstad.se

Katharina Johansson, Kils Kommun  
0554 - 192 17 katharina.johansson@kil.se

Administrativa frågor kontakta  
Mona Björn, Region Värmland  
054 - 701 10 07 mona.bjorn@regionvarmland.se

**Nka**  
Nationellt kompetenscentrum anhörig



KARLSTADS KOMMUN

**KILS  
KOMMUN**  
på rätt spår

**AHR**  
ANHÖRIGAS  
ÅRSFÖRBUND  
Anhörigföreningen i Karlstad AFK

Forshaga kommun



För barn, unga och vuxna  
med utvecklingsstörning

**Region  
Värmland**

**Attention**  
KARLSTAD / VÄRMLAND

**Funktionsrätt**  
Värmland

## KOMMANDE LÄNSDANSER I HÖST

**8 september**

Plats: Medborgarhuset Säffle

Orkester: Date

Kl 18.00 - 22.00

Arrangör: FUB Säffle

**6 oktober**

Plats: Folkets Hus Filipstad

Orkester: Patrasket

Kl 18.00 - 22.00

Arrangör: FUB Filipstad

**11 November**

Plats: Folkets Hus Gruvan Grums

Orkester: Sandins

Kl 18.00 - 22.00

Arrangör: Grums Kommun

# På gång i FUB Karlstad med omnejd

## KURS I HÄLSOSAM MAT I KRISTINEHAMN

Tillsammans lagar vi enkla ”nyttiga” maträtter. Om det finns tid kommer jag att guida er till en skön avslappning, göra enkla Qigongrörelser eller vi dansar till musik. Vi avslutar varje träff med en fika.

Under hösten kommer vi att träffas fem gånger på onsdagar kl 17.00-19.15 med start den 26/9, 3/10, 24/10, 31/10 samt 7/11.

Tid: kl.17.00 - 19.15

Lokal: Lokalen ligger i Brogårdskyrkan (lillköket och ungdomsrummet).

Kursledare: Carmen Kalemba



Matavgift: 150:-kr, betalas in på FUB:s postgiro via Nordea före kursstart: Postgironummer: 54 23 84 - 3

Om du är intresserad anmäl dig senast måndag 17 september till Sofie på kansliet tel. nr: 054-15 26 51 kl 09.00-14.00 eller via mail [info@fubkarlstad.se](mailto:info@fubkarlstad.se).

Om du är laktosintolerant, glutenintolerant eller har någon annan matallergi meddela vid anmälan eller ring Carmen 073-079 37 48.



## PYSSELGRUPPEN

Pysselgruppen startade upp sin verksamhet tisdagen den 28 augusti. De träffas på dagcenter på Våxnäs. Ventilgatan 5 i Karlstad.

Karin Wallen är ledare för pysslet. Både nya och gamla deltagare hälsas välkomna.

Anmäl dig till Karin om du vill vara med  
Telefon: 070 - 379 71 72  
[karinwallen@hotmail.com](mailto:karinwallen@hotmail.com)



## Stort tack!

Vi inom FUB Karlstad med omnejd vill tacka de företag i Karlstads kommun som har varit med och bidraget med pengar till vår förening, så vi har kunnat genomföra alla våra aktiviteter och läger för våra medlemmar samt ledare i vår förening under sommaren.



**GRUPPRESOR AB**

## TIPS PÅ AKTIVITETER

Styrelsen tar tacksamt emot tips på aktiviteter.

Vad vill du hitta på inom FUB?

Du kan ringa kansliet på 054 - 15 26 51 eller skicka ett mail på [info@fubkarlstad.se](mailto:info@fubkarlstad.se)

# STÖD FUB KARLSTAD MED OMNEJD KÖP SVERIGELOTTER!

**SVERIGELOTTEN** 



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

# Rapport från årets förbundstämma

Årets förbundstämma hölls i slutet av maj i Stockholm.

På förbundsstämman bestämmer ombud från FUB i hela landet vad Riksförbundet FUB ska arbeta med, och vilka som ska vara med i styrelsen.

Under förbundsstämman valdes ny kandidat till ordförandeposten, Harald Strand.

Den nya förbundsstyrelsen, från vänster i bild: Jan-Åke Wendel, Therese Nilsson, Elisabeth Langran, Monica Stjernsten, Gert Iwarsson, Elisabeth Sandlund, Monika Gebart, Krister Ekberg, Anders Lago,

Elisabeht Ingvarsson, Harald Strand, Annelie Sylvén Troedsson.

Tre stycken deltog i stämman från Värmland. De tänker fortsatt arbeta med att stärka LSS.



Text & Foto: FUB Riks

---

## På gång i Sunne/Torsby

### BUGGA MED FUB

De populära Buggkurserna fortsätter med Ulla och Staffan. Start onsdagen den 26/9 kl 17:30. Det kostar 100kr i avgift. Betalas kontant på plats.

### BOWLING

Vi håller till på Sunne Bowling på torsdagar klockan 17.00 - 18.00. Det kostar 20:- per serie och man väljer själv mellan 1-3 serier. Ingen föranmälan.



### BAD OCH SHOPPINGRESA TILL ÖREBRO

Vi gör en bussresa till Örebro den 20/10. Där man får välja på bad eller shopping. Pris per person 200 kr.



### SOMMARRESA MED VIKING CINDERELLA

Längre fram i tidningen kan du läsa om vår sommarresa vi gjorde med Viking Cinderella.

# Fotbolls-VM har spelats i Värmland



Den 5–18 augusti spelades fotbolls-VM för spelare med intellektuell funktionsvariation. Matcherna spelades i Karlstad, Kil, Arvika och Kristinehamn.

Söndag 5 augusti var det stor invigning på Tingvalla idrottsplats. Ett gäng glada FUB:are var på plats. Vi passade på att göra reklam för vår förening och delade ut broschyrer. Vi tittade på invigningen och matchen mellan Sverige och Tyskland. Över 1200 besökare såg matchen.



Det blev invigningstal av vår landshövding Kenneth Johansson. Karl-Erik Nilsson som är ordförande i svenska fotbollsförbundet. Linnéa Björndahl som jobbar på svenska parasportförbundet.



Sverige inledde VM på allra bästa sätt. I halvlek stod det 2-2 Det blev en stabil och klar seger över Tyskland med 7-3

Vinnare av INAS fotbolls-VM blev Saudiarabien. De mötte Argentina i finalen. Slutresultatet blev 2-0. Matchen spelades på Tingvalla i Karlstad. Stefan Schwarz och Sven-Göran "Svennis" Eriksson delade ut priset i VM-finalen av INAS World Football Championships 2018.



Text & Foto: Markus Redman

## LITE FLER BILDER FRÅN INAS FOTBOLLS-VM



## Jossans Café i Forshaga

Jag öppnade mitt café i april 2014. Jag öppnade för att jag ville ha ett jobb som var roligt. Jag har en loppisbod också. Där finns det böcker, filmer, cd-skivor och lite annat.

Jag och en kompis till mig Mirna, bakar varje tisdag. Vi får hjälp av våra personliga assistenter. Det är lite olika saker vi bakar, chokladbollar, drömmar, sockerkaka, hallongrottor, m.m

Sen brukar jag äta lunch och sen smakar jag på smeten! Det är livet!

En annan kompis till mig, Malin är med och jobbar i mitt café varje vecka. Jag tycker det är roligt att ha en kollega.

På fredagar har vi öppet och säljer fika, mackor och våfflor. Det känns roligt att ha ett café. Jag är så

glad att jag kan bjuda in mina kompisar och jag tycker det är roligt när det kommer mycket folk som jag kan prata med.

Jag har mitt café i missionskyrkans lokaler i Forshaga och det är öppet fredagar kl 11-15.

Mitt café gör mig glad.

Jag längtar efter att gå dit varje vecka!

Text. Jossan: Foto: Rebecca Lindman Dahl



### Trevligt läger i Glava

Det blev ett härligt Glavaläger FUB Karlstad med omejd hade i Augusti. Detta tillsammans med några Fubvänner och två ledare.

Vädret kunde inte varit bättre. Vi startade med buss från Karlstad. Det blev ett första stopp vid Värmskogs café. Därefter for vi vidare för att installera oss i härliga Glava.

Vi tog oss en promenad ner till sjön med både fotdopp och vanligt dopp. Vi träffade härliga och trevliga grannar. Även några hundar som doppade sig.

Kvällen spenderade vi på fina altanen. Det blev mycket god mat. Nästa dag åkte vi till en fin park i Arvika och tittade. På hemvägen köpte vi pizza. Spelade spel och musik gjorde vi också.

Sista dagen blev en tur med shopping. Det blev många glada skratt när vi provade olika hattar. Det blev en fin avslutning på restaurang i Arvika. Vi som var med tar med oss många trevliga minnen från denna resa.



Text och foto: Ilona Svantesson



### Populärt tårtkalas

Den 24 juli hade vi tårtkalas i Mariebergsskogen, vi var ett 30 tal som var där och fikade med hemgjord marängtårta med jordgubbar som Sofie, Ulla Tångring, Ann-Kristin Byström och Karin Karlsson hade bakat tillsammans på kontoret. Även fler från festkommittén var med och hjälpte till på plats.

Det var en varm och solig dag men vi hade tur och fick plats i skuggan under de trevliga pergolan som finns inne på Mariebergsskogen. En del passade även på att åka rundturståget Konrad Höök och några åkte även båtbusen till kalaset.

En trevlig och uppskattad eftermiddag med besökare både från Karlstad, Hammarö, Kil, Forshaga och Grums.



Text och foto: Sofie Persson

### Sommarfest i Kristinehamn lockade många besökare



I början av augusti höll FUB Kristinehamn sin årliga sommarfest. Platsen var vid MIK Varnans gård i Sundby. I år var intresset stort. Ett 40-tal deltagare var med och roade sig.

Det började med en klurig tipspromenad. God mat i form av kassler, potatissallad och grönsallad med bröd och dryck bjöds det på. Vädret var riktigt fint. Varmt och gott.

Ett stort prisbord fanns det till de som kämpat med tipspromenaden. Efter maten blev det en musikquiz som Markus Redman hade snickrat ihop.

Det blev en riktigt trevlig fest.



Text och foto: Markus Redman

### Trevlig kryssning med FUB Sunne/Torsby

FUB Sunne/Torsby hade en båtresa den 24 Maj med Viking Line Cinderella. Det var 47 gada medlemmar från Sunne, Torsby och Hagfors som drog i väg.

Ombord på båten fick vi dansa till Drifers med Erika Sjöström. Vissa hade turen att få bli fotograferade med henne.

En fin tur då vi hade solen framme hela tiden. Det gjorde att vi kunde sitta på däck och sola på hemvägen.

Resan var delvis sponsrad av Fryksdalens sparbank som hade gett oss ett bidrag på 10000kr.



Text och foto: Lars-Göran Fredriksson

### FUB Västra värmland på INAS fotbolls-vm



Som du kunnat läsa om på annan plats i tidningen har det varit fotbolls-VM.

FUB Västra Värmland fanns på plats på Solviksvallen i Arvika. Där gjorde de reklam för FUB.

Strålände väder och mycket folk besökte både matchen och FUBs bord.

På bilden syns Linda Grundel Hansen i Arvika. En medlem med ett stort engagemang.



### Dags för årets regnbågsvecka i Årjäng

I slutet av augusti arrangeras det en regnbågsfest i Årjäng.

Förra årets Regnbågsfest blev ett mycket uppskattat evenemang, där många olika grupper och medverkande genomförde fantastiska arrangemang!

Nu tar vi nya tag för att Årjäng återigen ska sjuda av aktiviteter där olika människor tillsammans kan ta ställning för allas lika värde, mot diskriminering, sexism, rasism och homofobi.

FUB anordnar under veckan några aktiviteter:

27/9 kl 10.00 Dagcenter Älgen, Ågyskolan  
Anna-Lena Knutsson valansvarig i kommunen berättar om demokrati, kommunens uppbyggnad och hur valet gick på ett sätt så alla förstår.

29/9 kl 18.30 Biblioteket Årjäng.  
Allas rätt till kommunikation  
Ann Jansson Lärare/Specialpedagog  
Alternativa sätt att kommunicera.  
Hur kan man förmedla hur man mår om man inte har något tal?

Text: Annakarin Snahr

**Mer information om Regnbågsfesten i Årjäng hittar du på facebook:  
[facebook.com/regnbagsfestarjang](https://facebook.com/regnbagsfestarjang)**



### Trevlig och solig Västkustresa

Dag 1 startade vi vår resa till Strömstad med minibuss från FUB i Karlstad.

Efter halva resan gjorde vi ett stopp för lite lunch i Dals Långed. När vi kom fram till våra stugor på Seläters camping lastade vi ur våra väskor och handlade lite mat inne i Strömstad. På kvällen åt vi gemensam middag som Maria, Ann-Kristin och Ingrid hade fixat.

Dag 2 åkte vi till stranden, några badade och en del satt i skuggan. På kvällen var vi vid campingen och umgicks tillsammans.

Dag 3 gjorde vi Strömstad med lite shopping och fika. Vi gick och tittade på de fina kanalerna som finns i Strömstad "Lilla Venedig" som Maria kallar det. Där åt vi jätte goda och stora pizzor.

Dag 4 började vi dagen med brunch innan vi åkte på en utflykt med färjan som tog oss över till Sandefjord, en trevlig båttur med mycket sol och vi åt den goda buffén som fanns.

Dag 5 packade vi ihop och städade våra stugor innan vi startade resan hem till Karlstad. Vi stannade vid Dals Långed för lunchbuffé.

Det var en trevlig resa med fint väder tycker Maria Carlsson.



Text: Maria Carlsson

# TACK!

#### TREVLIG SOMMARFEST

Tack till Mona, Rolf och Markus Redman, Paula Malm och Jimmy Aspsäter för den trevliga sommarfesten i Kristinehamn.

Det är alltid lika trevligt.

Från: Folke, Johan och Jennifer.

#### FINA TRÖJOR

Tack till MT Trading & Design för fin service i samband med tröjorna som vi beställde.

Från: FUB Värmland

#### FIN DANSKVÄLL I GUNNARSKOG

Tack Fernandoz och Pia Pihlgrens för en fin spelning i Gunnarskog på midsommar. Ni ska veta vad roligt det är för alla som är där.

Från: Markus och Mikael Redman



---

## LÄNET RUNT

---

### Från ett härligt läger i Glava

FUB Karlstad hade två läger i Glava i år. Här kommer Björns reportage om lägret.

Dag 1. Vi började vår resa till Glavagården med ett stopp i Värmskog för att äta räkmacka. Efter det åkte vi och hämtade nyckeln och då köpte jag godis, dricka och en tidning.

När vi kom fram till Glava installerade vi oss i huset. Jag "Björn" satte mig en stund med min ipad medans de andra tog en promenad till stranden. Jag tog även lite kort med min ipad.

På kvällen åt vi gemensam middag, grillad kyckling och potatissallad.

Dag 2. Vi åkte till Arvika och åt lunch på Scandic hotel och gick runt och tittade lite, på hemvägen åkte vi till några loppisar. Då köpte jag några kort på olika kungafamiljer, drottning Margareta från Danmark och drottning Silvia.

På kvällen tog de andra en promenad men jag stannade kvar i huset.

Dag 3. Vi började med att städa huset inför hemfärd och tog en tur till stranden för att bada.

På vägen hem stannade vi vid Nyängen i Grums och åt mat. Vi hade fint väder och resan var ganska bra tycker jag.

Text och Foto: Björn Jansson



---

### Full fart på Liseberg

I mitten av augusti annordnades det en resa till Liseberg. Lena Rohdin och hennes dotter var med på resan och avger följande.

Lunchen intogs på värdshuset i Lilla Edet

Erikas kusin med fru och barn kom med och hängde med oss en stund, det uppskattade vi mycket.

Vi såg Sven-Bertil Taube när han testade ljudet på scenen (han skulle uppträda på kvällen)

Vi åkte mycket karusell, och åt god mat. Sen försökte vinna choklad, men det lyckades vi inte med. Det blev en trevlig dag i Göteborg.

Text och Foto: Lena Rohdin



# Camp Novas hjältar ställs ut på Kristinehamns Historiska

Daglig verksamhet Camp Nova i Kristinehamn ställer ut fotografier. Det är från sitt fotoprojekt HJÄLTAR. Detta kommer ske på Kristinehamns Historiska museum i september.

Projektet är en Kristinehamnsvariant utav succéutställningen Ikoner som turnerat runt i landet. Den har visats upp på bland annat Värmlands museum. Istället för att porträttera ikoner har de medverkande valt ut sin egen hjälte att gestalta på bild.

Kulturgruppen - som är en sammanslagning mellan arbetsgrupperna media, drama och musik på Camp Nova - ligger bakom denna satsning där arbetshandledare och deltagare tillsammans jobbat för att driva projektet i hamn. Men det är deltagarnas visioner som legat i fokus.

De har varit engagerade i hela skapandeprocessen från bildidé till genomförande och färdigt resultat.

Många har bestämt fotomiljö och några har till

och med varit med och tillverkat sin egen kostym och rekvisita.

På utställningen kommer man få se allt ifrån vardagshjältar så som städaren "Bo" till den körsbärslikörälskande avataren Zupermissan.

Den 12e september kl. 10.00 är det vernissage. Sedan kommer bilderna sitta uppe fram tills den 25e oktober.

Text: Petra Bergqvist, Foto: Emma Ax



## 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.

Kom i håg att hålla en god ton och var vänlig mot varandra.



## BINGO I KRISTINEHAMN

Kristinehamn & Storfors reumatikerförening inbjuder alla handikappföreningar att delta i våra populära bingokvällar.

Speldagar är sista onsdagen i augusti - november

Vi spelar föreningslokalen som finns på Enserudsgatan 23 i Kristinehamn

Start kl 18.00 med en paus efter några spel. Varje bricka kostar 50:-

Medtag gärna fika till pausen.

Reumatiker  
förbundet



# Mitt val 2018

I början av sommaren startade vi en studiecirkel inför valet i september. Vi har varit en liten idog grupp som träffats måndagar, just nu när valet närmar sig träffas vi varje vecka. Vi har haft ett studiematerial, Mitt Val genom Studieförbundet Vuxenskolan. Vi har hållt oss nära studiematerialet samtidigt som vi har jobbat med de frågor som är aktuella för oss inom FUB. Här redovisar vi frågeställningar som vi i några punkter kommer att lämna över till de som jobbar i valstugorna på torget i Karlstad.

Vi kommer också att besöka valstugorna och de olika partierna för att mer konkret arbeta vidare med de frågeställningarna som Du kan läsa här!

Materialet är framtaget av deltagarna i studiecirkeln under senvåren och sommaren 2018.

Sammanställt genom Lennart Björk FUB

## 1 LÄTTLÄST INFORMATION

Vi upplever en stor brist på lättläst informationsmaterial inom LSS området. Kommunens information i lättläst har stora brister. Vi kommer att fråga efter lättläst material i de olika valstugorna. Det är ju mycket nödvändigt att det finns bra trycksaker med stor text. Inte minst av demokratiska skäl.

## 2 KULTURHUS I KARLSTAD

För några år sedan var vi från FUB kallade till överläggningar om det blivande kulturhuset i Karlstad. Det var i det nuvarande bibliotekshuset där olika grupper skulle kunna få lokaler för sina olika verksamheter. Det kändes spännande och inspirerande. Det har blivit tyst om den frågan och idag undrar vi från FUB vart frågan har tagit vägen. Det är fortfarande en angelägen fråga med lokaler med god tillgänglighet och hög servicenivå för personer med olika funktionshinder. Tillgänglighet är en skarp fråga som är ytterst angelägen.!

## 3 HAB ERSÄTTNING

Staten skall satsa pengar i den dagliga verksamheten för att utveckla och förstärka deltagarnas ekonomi. Insatsen skulle ges under ett år. Vad vi har förstått har Karlstads kommun bestämt sig för att tacka nej till det statliga bidraget. Anledningen är att statens bidrag skulle täcka ett år framåt, sedan får kommunen finansiera det hela med egna medel. Vi tycker det är märkligt, den ersättning som deltagarna får när man deltar i den dagliga verksamheten är ju mycket blygsam, 47 kronor per dag.



## 4 UTVECKLING AV DAGLIG VERKSAMHET

Den dagliga verksamheten behöver utvecklas och förstärkas. Man måste skapa en bra verksamhet för de som kommit in i pensionärsåldern. Över huvud taget är gruppen 65 år och äldre bortglömda och blir lätt isolerad.

## 5 FRITIDSVERKSAMHETEN PÅ KNUTEN

Verksamheten på Knuten, gamla Kupan. En verksamhet som behöver ett ordentligt lyft och utvecklas. Ord som vi hört från deltagare. "Under all kritik" och "Soppa utan dess like": Den verksamheten behöver och måste få ett ordentligt lyft, utvecklas med krafttag.

# På gång i FUB Säffle

## GRILL OCH TIPSPROMENAD

Den 12 augusti hade vi en grill och Tipspromenad i kanalvillan det var 57 anmälda. Tyvärr var inte vädergudarna med oss denna gång, grillningsförbud gällde i hela kommunen så vi fick ordna det mesta inomhus.

## EN DAG I PARKEN

Den 18 augusti var vi med och arrangerade "EN DAG I PARKEN". Detta gjorde vi tillsammans med alla föreningar inom Funktionsrätt Säffle. Här fanns fika, loppis, pröva på att rida, lyssna på Glädjespridarna med Timmie Spångberg. Riksdagsledamoten Daniel Bäckström var på plats. Han höll ett invigningstal som berörde oss alla.

## LÄNSDANS MED DATE

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



## MIDSOMMARDANSEN I GUNNARSKOG

Vi anordnade en bussresa till Gunnarskog och den trevliga midsommardansen. Det blev en fullastad buss med 44 dansanta personer. Alla trivdes, dansade, fikade och hade det jättetrevligt



*Två glada tjejer. Linda Särnsten och Pia Pihlgren*

## CIRKELUTBILDNING MED VUXENSKOLAN

Vi kommer att ha en cirkelutbildning tillsammans med Vuxenskolan under oktober.

"NÄR JAG INTE LÄNGRE ÄR MED ANHÖRIGSTÖDFUNKTIONSVARIATION".

Studiecirkeln är ett sätt för föräldrar att närma sig frågan om framtiden och få samtala med andra i liknande situation.

Mer information om utbildningen kan fås av FUB Säffles lokalförening.

## NYA ÖPPETTIDER PÅ KANSLIET I KARLSTAD

Från och med 1 september kommer kanslitet på Norra Kyrkogatan 4 i Karlstad har nya öppettider.

Måndag - Torsdag 09.00 - 14.00, Fredagar 09.00 - 13.00

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



# RECEPTHÖRNAN



## Tomatsoppa med basilikacrèm

### Ingredienser

- \* 1 stor gul lök
- \* smör eller margarin till stekning
- \* 4 färska tomater
- \* 1 burk krossade tomater
- \* 2 msk tomatpuré
- \* 1 grönsaksbuljongtärning
- \* 5 dl vatten
- \* salt och peppar
- \* 1 dl mellan- eller vispgrädde

### Basilikacrème

- \* 2 1/2 dl crème fraiche
- \* 1 kruka färsk basilika

### Gör så här:

Skala och hacka löken. Fräs den i lite matfett.

Skär de färska tomaterna i små tärningar. Blanda lök, krossade tomater, färska tomater, tomatpuré, grönsaksbuljongtärningen och vatten i en rejäl kastrull. Låt koka ca 10 minuter. Smaka av med salt och peppar.

Mixa allt med stavmixer eller i en matberedare. Späd med grädde för att få soppan krämig.

Basilikacrème: Finhacka rejält med färska basilikabladd och blanda med crème fraiche. Klicka i soppan strax före servering eller servera bredvid.



## Goda Scones

### Ingredienser

PORTIONER: 8 st

- \* 4 dl vetemjöl
- \* 2 tsk bakpulver
- \* 2 krm salt
- \* 50 g smör eller margarin
- \* 2 dl mjölk

\* ost eller marmelad till servering.

Sätt ugnen på 250°C.

### Gör så här:

Blanda vetemjöl, bakpulver, någon av smaksättningarna (se Tips nedan) och salt i en bunke. Finfördela smör eller margarin i mjölblandningen. Tillsätt mjölk och rör snabbt ihop till en kladdig deg.

Klicka ut 2 kakor, 8 bullar eller en längd på en plåt med bakplåtspapper (för 8 st).

# På gång i FUB Filipstad/Storfors

## ÅRETS SOMMARRESA

Sommarens resa gick till Lindesbergs trädgård, Arboga med lunch och shopping. Vidare till Lunedet. En bra resa tyckte vi alla.

## MIDSOMMARDANSEN I GUNNARSKOG

Vi deltog i Länsdansen i Gunnarskog på midsommardagen. En mycket trevlig kväll med härlig musik och mycket dans.

## EN SKÖN HÖST

Vi önskar alla våra medlemmar en skön höst.



## LÄNSDANSEN I FILIPSTAD

Vi välkomnar alla till vår länsdans i Filipstad. Den 6 oktober arrangeras dansen. Platsen är som vanligt Folkets Hus i Filipstad. Tiden är 18.00 - 22.00

Bandet som spelar är Patrasket. Ett härligt band från Filipstad. De spelar varierad dansant musik.



## 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](mailto:info@fubkarlstad.se)

Fler bilder finns på [www.fubvarmland.info.se](http://www.fubvarmland.info.se)





**SOMMARBILDEN:** Denna sommarbild tycker jag passar bra att visa upp när vi går mot mörkare tider. Den är tagen från ett tågfönster på Fryksdalsbanan. Fotografen heter Mikael Redman. Vill du se fler bilder? Se på hans facebookside [facebook.com/mickez-fotosida](https://www.facebook.com/mickez-fotosida)



*Jimmy Aspsäter*

## **FUB-PROFILEN**

**Namn:** Jimmy Aspsäter

**Ålder:** 53

**Bor:** Lägenhet i Kristinehamn

**Jobbar:** Arbetslös men hoppas snart på jobb

**Intressen:** Böcker och idrott

### **Det bästa med FUB:**

Att få kontakt med andra medlemmar. Gemenskapen

### **Vad ser du fram emot i höst?**

Att vi skall få fart på "Inre Ringen". Det är intressant att själv kunna vara med och påverka olika saker som berör min vardag.