

# MEDLEMSBLADET

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

© NUMMER 2 - 2023



**Sport**  
Bowling med  
Carlstad  
Hammarö IF

**Kaggen**  
En FUB-profil  
har lämnat oss.

**Länet runt**  
På länsdans  
med Patrasket  
i Filipstad

**FUB-profilen**  
Kurt väntar  
på en ny  
njure

# Hyr FUB-gården i Glava - En fantastisk miljö

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.

Det finns goda möjligheter till promenader och bad för den som önskar. På gångavstånd finns Glava Glasbruk som både har café, utställningar och museum på sommaren.

För aktuella priser och fler bilder besök [fub.se/varmland](http://fub.se/varmland)

Medlemmar i en FUB-förening har rabatterade priser

Gården bokas via FUB Värmlands kansli tel 054-15 26 51 alt 070 - 605 26 20

Det går även bra att maila in din förfrågan om bokning: [info@fubkarlstad.se](mailto:info@fubkarlstad.se)



## Skicka en kondoleans

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.

## Adressändring till FUB

Har du flyttat eller tänker du flytta?

Glöm inte att göra en adressändring till Kansliet.  
Detta för att du i fortsättningen skall få post från oss.  
Se kontaktinfo till höger "kontakta vårt kansli"

**FUB Karlstad med omnejd vill tacka** de sponsorer som har bidragit till att vår förening kan fortsätta att erbjuda våra medlemmar olika medlemsaktiviteter som resor och läger.

ICA Maxi Stormarknad Bergvik  
Karlstadshus, Aurena och OKQ8

## Kontakta vårt kansli

Kansliet finns på Norra Kyrkogatan 4 i Karlstad  
Här möter du Sofie Persson som jobbar här.

måndag & tisdag 09.00-12.00

onsdag: inga telefontider

torsdag: 09.00-12.00

Fredag: 09.00-12.00 endast telefontid

Vill du kontakta kansliet?

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

Vid besök på kansliet.  
Ring Sofie innan så att hon är på plats.



# MEDLEMSBLADET

Utgiven av FUB Värmland för barn, unga och vuxna med intellektuell funktionsnedsättning i Värmlands Län.

Tidningen ges ut med två nummer per år.

## 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  
Hemsida: fub.se/varmland  
Org-nr: 873200-6385

## ANSVARIG UTGIVARE

Annakarin Snahr

## REDAKTION

Markus Redman  
Sofie Persson  
Mariana Palmkvist

## LAYOUT

MT Trading & Design AB Kristinehamn

## TRYCK

Just Nu Tryck Karlstad

## MATERIAL

Texter skickas gärna  
i wordformat  
Bilder skickas separat.  
Mailadress: info@markuz.se

## OMSLAG

Kurt Bäckman, Säffle

## NÄSTA NUMMER

Utkommer under våren 2024



# LEDAREN

## Eldsjälar finns det?

Midsommardagen var fin och grusparkeringen var full av stora bussar, minibussar och personbilar. Nu var det ett tag sen, men den kvällen var jag stolt och glad.

Gunnarskogs IK hade som vanligt bjudit in personer inom LSS från hela Värmland till en tidig kväll med uppträdande av Fernandoz och Pia Pihlgrens orkester. Inträdet var gratis och kiosken var öppen.

Jag var stolt och glad för i folkvimlet träffade jag engagerade FUB-medlemmar. Markus från Kristinehamn som fixar vårt medlemsblad och som troligen har mest koll på dansband i hela Sverige. Markus föräldrar som engagerar sig för att det ska hända saker för medlemmarna i Kristinehamn och som alltid ställer upp när det är "Med alla sinnen".

Lennart från Säffle som engagerat sig i föreningen under många år och tycker det är viktigt att man har möjlighet att komma på dans. LG från Sunne som hade fått med sig dottern och andra från föreningen till Gunnarskog. Dessutom gjorde LG en FUB resa till Lotta på Liseberg under sommaren och var själv den största linslusen som skådats.

Doris från Filipstad varit med sina medlemmar på de flesta länsdanser under flera decennier.

Linda från Arvika som förnygrar stället genom att ta med sin tonåriga dotter till dansen och som genom sitt engagemang i FUB Riks kommer med nyheter från den stora FUB-världen.

Det fanns säkert fler eldsjälar där den här kvällen, men dessa personer är/har varit en del av FUB Värmlands styrelse.

När vi har våra styrelsemöten i Värmlandsföreningen pratar vi ofta om förnygring och hur vi ska få fler personer engagerade i våra lokalföreningar. Det behövs allt från den som kokar kaffe till personer som kan företräda våra medlemmar när det gäller de egna rättigheterna. Alla behövs på det ena eller det andra sättet.

Jag har ett förslag, vi gör en utbildningsdag där några personer från varje lokalförening får möjlighet att träffas och få information om FUB:s historia, LSS-lagen, olika begrepp och hur man är en god företrädare.

Är det något som låter intressant? Prata med ordförande för din lokalförening.

Men naturligtvis ska vi inte glömma bort det magiska med att träffa andra, dansa och umgås. Det är också en del av föreningslivet.

Önskar er bra höst, en God Jul och  
Ett Gott Nytt År 2024  
Annakarin Snahr



Foto: Frida Granström Sveriges Radio

# Intradagarna i Stockholm



18 – 19 september arrangerades Intradagarna i Stockholm. Platsen var Hotell Clarion, Skanstull. Intradagarna är två studiedagar om stöd och service till personer med intellektuell funktionsnedsättning. I år genomfördes dessa dagar för sextonde gången.

På Intradagarna kan man träffa andra FUB:are, forskare, politiker eller LSS-personal som alla är där för att få mer kunskap eller nya idéer. I år var det över 300 människor som var där. FUB Värmland var också representerat.

Det var många korta föreläsningar dessa dagar. Två av de som föreläste var Kia Mundebo och Conny Bergqvist. De pratade om hur viktigt det är att man har aktiviteter på dagarna även när man blir äldre och inte längre arbetar. Conny Bergqvist är pensionär

och talesperson för "Gott liv som äldre". Det är ett projekt som ville ta fram goda exempel när det handlar om aktiviteter efter pension. Conny berättar att det kan bli väldigt långa dagar om man inte har något att göra. Han uttrycker även: "Funktionsnedsättningen försvinner inte bara för att man blir pensionär".

En del i projektet Gott liv som äldre har varit att utbilda seniorexpert. I Karlstad har utbildning genomförts som studiecirkel i Vuxenskolan. Syftet med utbildningen är att deltagarna själva ska kunna komma med synpunkter om vad som är ett bra boende och bra aktiviteter för dem som är äldre med IF.

Text och foto: Linda Hansen Grundel



## Trevlig midsommardans i Gunnarskog

På midsommardagen var det dans i Gunnarskog. Fernandez, Pia Pihlgrens och Timmie Four spelade. Vädret var varmt och härligt. Många glada FUB:are från hela Värmland var på plats för att lyssna, dansa och fika. Detta har blivit till en riktig höjdpunkt på sommaren. FUB vill tacka alla i Gunnarskogs IK som gör detta möjligt. Tack även till alla orkestrar.

Text och foto: Markus Redman

# FUB har haft framtidskonferens

Under en helg i maj träffades många FUB:are i Stockholm. Där var det Framtidskonferens för första gången.

Vi delades in i grupper och samtalande om olika ämnen. Det var mycket intressant att höra hur andra föreningar jobbar med olika frågor. Från värmland deltog Markus Redman, Marianne Arnoldsdotter samt Linda Hansen Grundel.

En trevlig programpunkt var framgångssagorna. Här fick vi lyssna på vad olika föreningar gjort för att lyckats. Det handlade bland annat om att värva nya medlemmar, samverka med kommunerna och att engagera unga föräldrar i föreningen.

På lördagen avslutades dagen med middag. Det blev uppträdande av Funkismellon. Efteråt blev det Eurovision Song contest på storbild.

En viktig fråga vi tog upp är att FUB vill att FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning. Funktionsrätts-konventionen skall bli svensk lag.

Det var en otroligt givande helg. Många goda tankar och idéer delades under helgen. Jag hoppas att detta blir ett återkommande evenemang. Det behövs sådana här träffar där man kan utbyta erfarenheter.

Text och foto: Markus Redman



## Med alla sinnen lockade i solskenet



Det blev som vanligt vackert väder när "Med alla sinnen" arrangerades. Platsen var Skutboudden i Brunskog. Många olika utställare fanns på plats. Dagen inleddes med allsång och trolleri av Roberto.

KMC Kultur och Media Center var på plats med sin fotostudio. Biblioteken i Arvika och Kil, Hjälpmedelscentralen, Autismföreningen, Parasport Värmland, Fritidsbanken och Studieförbundet Vuxenskolan var några av de andra utställarna. FUB Värmland informerade om vår verksamhet och sålde lotter.

En som drog till sig blickar var den 2,83 meter höga gycklaren Marcel Lindström. Det blev en trevlig dag med många besökare.

Text och foto: Markus Redman

# Nya arbetstidslagen - I den bästa av världar

Det är mycket oro nu, vad händer med arbetstiderna för den personal som jobbar på särskilda boenden och som personliga assistent?

Det skrivs i tidningar och pratas om detta på många ställen.

Hur ska det bli för de med personlig assistans, ska de byta personal under dagen? Kommer vi kunna åka på resa med övernattnig?

Det handlar om att lagar ska följas.

Arbetstidslagen, den säger att personal behöver 11 timmars dygnsvila på 24 timmar.

LSS är en rättighetslag, den säger att personer med varaktiga funktionshinder ska garanteras goda levnadsvillkor. Lagen ska ge möjlighet att leva som andra.

En person boende i gruppboend ska kunna åka på hockey, åka på Ålandskryssning och umgåås med vänner. Den enskildes behov ska tillgodoses.

Behov och intressen ska stå med i den genomförandeplan som varje person ska ha, både på boende och daglig verksamhet.

Blir inte behoven tillgodosedda pga. personalbrist så ska mer personal sättas in.

Den nya lagen kom 1/10 och på många ställen har kommunerna fått dispens för att få nya fungerande scheman till personalen.

Blir det försämringar vill vi i FUB veta, hör av dig!

Text: Annakarin Snahr

## I händelse av brand

Under ett möte på kansliet i Karlstad gick brandlarmet. Det var ingen brand som tur var. Vi som var med på mötet gick lugnt ut och samlades vid domkyrkan. Därifrån såg vi när brandbilarna kom. Efter en stund fick vi klartecken på att vi kunde gå in igen.

Detta fick oss att tänka på brandskydd. Hur ser det ut på ditt boende? Har ni haft någon brandövning? Vet du hur man skall göra om det börjar brinna? Vet du vart ni skall samlas? Det är viktiga frågor.

I föreningen Karlstad med omnejd kommer vi ha information om brandskydd. Detta sker i samarbete med Räddningstjänsten. De kommer med lättläst material.

Text: Markus Redman

## Länsdanser



11 November  
Gruvan Grums  
Froggy & hans vänner



15 december  
Holken Mariebergsskogen  
Fernandoz orkester  
Luciadansen

Alla danser pågår 18.00 - 22.00  
Entré: 100:- för samtliga  
Länsdanserna är rök och drogfria.

### Kaggen har lämnat oss



I början av september kom ett ofattbart sorgligt besked. En mycket känd Karlstadsprofil har hastigt gått ur tiden. Vi är oändligt många som kände Lennart och vi har svårt att förstå att vi inte kommer att mötas på stan eller bli uppringda av honom någonsin igen.

Jag har känt Lennart sedan slutet av 60-talet när han dök upp framför scenen när Pastellerna spelade, alltid med autografblocket och kameran i högsta hugg. Sedan dess har han och jag haft kontinuerlig kontakt, både när vi spelat i olika sammanhang i Karlstad, eller bara när vi stött ihop på stan.

Han brukade ringa mig minst två gånger per vecka, och då blev jag informerad om det mesta, men framför allt berättade han om alla musiker som varit med i olika grupper genom åren och vilka skivor han hade där hemma. Han tipsade mig om vilka låtar jag skulle lyssna på.

Jag är helt säker på att vi är många i Karlstad med omnejd som har liknande bild av Lennart och kan dela dessa minnen. Alla vänner och musiker jag talat med har samma.

Det är med stor sorg och saknad jag skriver detta. Lennart var en oerhört kärleksfull person och ville ALLA gott. Han visste också väl när något blev fel och orättvist, och försökte ställa allt till rätta. Han var vän med alla, och det tyckte han nog att vi också skulle vara. Livet är för kort för att kastas bort med ovänskap.

Saknaden är stor och vi är många som minns hans stora omtanke, hans varma och tveklösa bemötande och kärleksfullhet.

Text: Kerstin Andeby

### En musikkväll till Kaggens minne



Lennart "Kaggen" Kagebo hedrades med en musikkväll. Fredrik Andersson och Annelie Karlsson jobbar på Fritidsknuten. De hade innan Lennarts bortgång bokat in Kaggen med vänner. Efter hans bortgång beslutade de att genomföra kvällen i Lennarts minne med "Kaggens vänner".

Vännerna består av Peter Wanggren sång bas, Kerstin Andeby sång och gitarr, Anders Pellfolk på gitarr och sång samt Janne Johansson på klaviatur, sång och Johan Westling på sång.

Låtarna de spelade var alla från "Lennarts lista". En lista med låtar och artister som han tyckte mycket om. "Leende guldbruna ögon", "Min gitarr", "Ljus och värme", "Jag vill ha en egen måne" och "Farväl till sommaren" var några av låtarna som framfördes.

Kerstin Andeby pratade fint om Lennart och hans intresse för musiken. Det blev en härlig kväll med mycket allsång och musikalisk värme. Jag är övertygad om att "Kaggen" satt på ett moln där uppe och njöt av den fina konserten.

Text och foto: Markus Redman



# Profilen

**Namn:** Kurt Bäckman

**Bor:** I Säffle

**Ålder:** 55

**Intressen:** Bowling, odla grönsaker, vara ute i naturen, umgås med vänner.

## Berätta lite om dig själv

Jag bor i Säffle, och har fästmö i Kristinehamn, Bor i en egen lägenhet. Jag har bil och körkort och det betyder att jag har stor rörelsefrihet. Det är skönt att kunna komma ut när jag själv vill och slippa vara så beroende av andra.

Jag arbetar på Säbo-fastigheter. Där kör jag traktor och gräsklippare.

Det bästa jag vet är Tove och kärleken.

## Väntar på en ny njure

Jag väntar på en ny njure. Tills allt är klart betyder det att jag åker till Karlstad fyra gånger per vecka på Dialys. Dialys betyder att man renar blodet i kroppen.

Detta gör att jag inte orkar vara så aktiv som jag skulle vilja vara. På ett år åker jag ca: 2080 mil mellan Säffle och Karlstad.

Tack Kurt för en trevlig pratstund och för att du vill vara med i vårt medlemsblad.

Text och foto: Roger Särnsten

## Profiler sökes

Vill du vara vår nästa profil? Eller känner du någon som vill vara med? Kontakta oss gärna via mail på [info@fubkarlstad.se](mailto:info@fubkarlstad.se)





# Full fart på länsdansen i Filipstad

FUB Filipstad/Storfors arrangerade en länsdans i början av oktober. Dansen hölls på Folkets Hus Filipstad. Det lokala bandet Patrasket spelade. De spelar mycket dansant country, pop och rockmusik.

När musiken startade fylldes dansgolvet direkt. Glädjen gick inte att ta fel på. Några besökare valde att starta kvällen med fika. Goda mackor, korb med bröd, fikabröd och kaffe var något av det som serverades.

Detta var första dansen som föreningen arrangerade sen pandemin tog slut. Det var en härlig stämning hela kvällen. När bandet spelar Svenne Rubins "En gammal Amazon" blir det allsång från publiken. Många besökare gillade den varierande musiken. Föreningen vill tacka alla som kom och Patrasket för bra musik.

Text och foto: Markus Redman



## Trevlig sommarresa

Vi anordnade en trevlig sommarresa. 36 medlemmar deltog i resan till Göta kanal. Vi hade strålande sol under hela dagen.

## Årets julbord

Årets julbord blir på Hotell Hertig Karl. Inbjudan kommer till berörda medlemmar.

## Härlig höst

Vilken höst vi har haft. Mycket svamp, bär och sol Härligt! Skön fortsättning hälsar FUB i Filipstad-Storfors.



Text och foto: Ulla Grönqvist



## Skyltsöndag söndag 3 december kl 12.00

Finns vi på Gruvan Folkets Hus i Grums med lotteri och försäljning av korgar.

Ni är hjärtligt välkomna till oss.

Vi bjuder på glögg och pepparkakor

**Vi syns på Gruvan i Grums**



### Trevlig sommarfest

Innan vi tog sommarlov hade FUB Sunne/Torsby sin årliga sommarfest. De grillade korv och gick tipspromenad. Efter det blev det dans till fin musik på logen.

Det var en härlig dag med fantastiskt väder. Alla nöjt och hade det mycket trevligt.

Text och foto: Amanda Fredriksson



### Kryssning med Viking Line Cinderella

Vi har även varit i väg på båtresa igen med Viking Line Cinderella. Denna gång spelade Schlagerfeber och Easy kit. Vi sjöng och dansade hela kvällen lång. De spelade många kända låtar. Vi åt god mat. Det var härligt väder under hela resan.



Text och foto: Amanda Fredriksson

Följ oss på facebook  
[facebook.com/fubsunnetorsby](https://facebook.com/fubsunnetorsby)

# Sommarresa till Liseberg

Vi har varit på resa till Göteborg i somras. Där vi gick på Liseberg. Några var även på Lotta på Liseberg.

Vi bodde på ett fint hotell nära centralen. Det blev en mycket trevlig resa.  
Text och foto: Amanda Fredriksson



# Höstens aktiviteter igång

Nu är hösten här. Vi har startat upp våra aktiviteter igen.

Bowlingen som vanligt. Vi har även startat vår nya populära aktivitet gymna. På båda dessa aktiviteter kan alla vara med. Vi anpassar oss efter deltagarna.

Text och foto: Amanda Fredriksson



## FUB VÄSTRA VÄRMLAND

FUB Västra Värmland erbjuder sina medlemmar att följa med på Julmarknad i Brunskog söndagen den 26 november.

Gratis buss och inträde för medlemmar  
Bussen går från Årjäng 08.30  
Arvika 09.30  
Bussen går åter kl 14.30

Massor med utställare, lotteri, tunnbrödsbakning och Nissepromenad. Det finns kaffeservering, våfflor, klengås, kolbullar, hamburgare/korv och julbuffé att köpa. Ta med kontanter, vissa utställare tar swish och kort.

Anmälan senast 24 nov till Annakarin 070-2328891



# Härlig stämning med Pia Pihlgrens

Länsdansen i Säffle blev en härlig upplevelse med Pia Pihlgrens orkester. Dom bjöd på sig själva och spelade upp till dans. De fångade upp både dom som bara ville hänga vid scen och de som var danssugna. En del fick även låna en mikrofon och sjunga med.

Det blir säkert inte sista gången Pia sjunger i Säffle. Hon och orkestern är mycket omtyckt bland våra medlemmar

Text och foto Roger Särnsten



## Julbord med FUB Säffle

Säffle lokalförening kommer att ha ett Julbord för sina medlemmar. Söndagen de 10 december kl 13:00 på Medborgarhuset.



## Årets Julkalender

FUB Karlstad med omnejd kommer även i år sälja julkalendrar.

Kalendrarna kostar 25 kr styck  
Vi har 1000 som vi behöver sälja.

Hör av dig till Sofie på kansliet  
om du vill köpa eller sälja.

Även i år kan man vinna presentkort  
på Bergvik, Ikea och i Centrum Karlstad.

## Vi behöver bli fler medlemmar som kan engagera sig inom FUB

Har du någon släkting eller kamrat som vill bli medlem och vara med på våra roliga aktiviteter vi gör inom FUB eller som vill vara med och påverka sin röst i samhället.

För 300 kronor per år blir man en del av något mycket viktigt! Om någon i din familj vill bli medlem kostar det bara 60 kronor per år.

Ni får vara med på våra lokala aktiviteter, ni får vår lokala medlemstidning och även delta på våra lokala länsdanser runt om i Värmland.

Kontakta kansliet om du har frågor om medlemskap eller om du vet någon som vill bli medlem.  
Kontakt FUB:s kansli 070-605 26 20  
eller mejl: [info@fubkarlstad.se](mailto:info@fubkarlstad.se)

Läs mer på webbplats [www.fub.se/varmland](http://www.fub.se/varmland)



## Projektet Gott liv som äldre, Seniorexpert

Nu har FUB Karlstad med omnejd startat upp termin 4 på vår studiecirkel, Gott liv som äldre, cirkelledarna utbildar våra deltagare till seniorexpert. Vi träffas på onsdagar och vi pratar om olika ämnen, fikar tillsammans och har gymnastik.

Under hösten kommer våra seniorexpert utbildas sig till att bli en bättre talare. Hur de får fram rätt budskap när vi ska ut på uppdrag och träffa politiker och tjänstemän i kommunen.

Några av våra deltagare var med på socialchefsdagarna på KCCC. De fick berätta om projektet Gott liv som äldre och vad de har lärt sig under utbildningen och hur de ser på framtiden när de blir äldre



Bakre raden från vänster, Christina Åberg cirkelledare & Ulla Tångring seniorexpert  
Framre raden från vänster Sven Arvidsson, Ing-Marie Johansson, Maria Carlsson, Susanne Björn seniorexpert, Kia Mundebo projektledare.

## Lägerresa till FUB-gården i Glava

Även i år hade FUB Karlstad lägerresor till FUB-gården i Glava. Det är ett mycket populärt och uppskattat läger av våra medlemmar och även ledarna som följer med. Den här sommaren hade vi två läger under en vecka i juli. Det var många olika aktiviteter på schemat som den årliga resan till Värmskogscafé för att äta räksmörgås. Några shoppade i Arvika och det blev även ett besök till fordons muséet.



Från vänster, Karin Karlsson, Lennart Jönsson, Kaija R, Birger Karlsson deltagare, Christina Åberg ledare

## Kommande aktiviteter

Halloweenmys  
fredag 3 november

Julmys på FUB  
lördag 2 december

Luciadansen  
15 december (OBS!! Nytt datum)  
Mariebergsskogen Karlstad

Julgransskakning med  
Fritidsknuten 15/1

## Pysselgruppen

Välkomna att vara med på pysselgruppen i Karlstad. Vi träffas på tisdagar klockan 17.30-19.15  
Adress: Ventilgatan 5 på Wåxnäs.

Vid frågor kontakta kansliet 070-605 26 20, info@fubkarlstad.se  
Eller till Karin V som är en av ledarna 070-379 71 72

Hälsningar Karin, Eva och Margareta

## Bingo i Kristinehamn

Sista onsdagen i varje månad är det bingokväll.

Lokalen är Reumatikerförbundets lokal på Enserudsgatan 23.  
Tid: kl 18.00 Anpassade brickor och lugnt tempo anpassat för alla. Glöm inte ta med eget fika till pausen.

OBS! Ingen Bingo sista onsdagen i december. Vårens bingo startar 31 januari 2024.

## Presentation av länsförbundet

Länsförbundet representeras av medlemmar ur alla våra lokalföreningars styrelser. Genom länsförbundet samordnas vissa aktiviteter för lokalföreningarna i länet, till exempel kurser och seminarier. Länsförbundet är med och påverkar vissa politiska frågor som regionen har ansvar för. De gör vi bland annat genom Funktionsrätt Värmland. Länsförbundet finns även till stöd för våra lokalföreningar när de så önskar. Länsförbundet är även samordnare av länsdanser och driver FUB-gården i Glava

- FUB Karlstad med omnejd
- FUB Filipstad/Storfors
- FUB Västra Värmland
- FUB Sunne/Torsby
- FUB Grums
- FUB Säffle

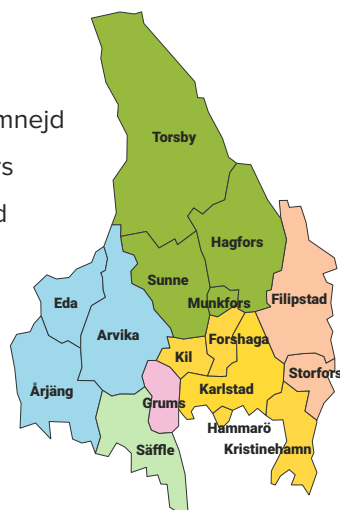


Foto: Frida Granström SR



**Annakarin Snahr**  
Årjäng  
FUB Västra Värmland  
Ordförande



**Alva Hansen**  
Arvika  
FUB Västra Värmland  
Ledamot



**Markus Redman**  
Kristinehamn  
Karlstad m omnejd  
Ledamot



**Lars-Göran Fredriksson**  
Sunne  
FUB Sunne/Torsby  
Ledamot



**Doris Johansson**  
Filipstad  
FUB Filipstad/Storfors  
Ledamot



**Anette Dahlman**  
Grums  
FUB Grums  
Ledamot



**Linda Hansen Grundel**  
Arvika  
FUB Västra Värmland  
Ledamot



**Sune Boss**  
Karlstad  
FUB Karlstad m omnejd  
Kassör



**Roger Särnsten**  
Säffle  
FUB Säffle  
Ledamot

### FUB Värmlands årsmöte 2024

FUB Värmland har årsmöte söndagen den 7/4 kl 13.00 på Västra Kyrkogatan i Karlstad. På vårt möte kommer Nine Karlsson Norman jurist från Agera Värmland. Hon pratar om diskriminering mot personer med funktions-nedsättning och hur man kan jobba mot detta. Mer information längre fram.

**Missa inte vår hemsida**  
[fub.se/varmland](https://fub.se/varmland)

**Vi finns även på facebook**  
**FUB Värmland**

### Sommarfest i Kristinehamn



I början av augusti hade FUB Karlstad med omnejd en sommarfest i Kristinehamn. Vi hade tipspromenad och grillade korv. En trevlig kväll med många deltagare.

Text och foto: Markus Redman

# Parabowling med Carlstad Hammarö IF



Glädjen går det inte ta fel på. Bowling är det bästa sporten säger en av deltagarna. Det är måndag. Vi är på plats i Bowlinghallen X-näshallen. Här tränar och spelar Carlstad Hammarö IF parabowling.

Vad skiljer Parabowling från vanlig bowling? Inte så mycket egentligen. Du kan spela sittandes i rullstol eller stående. Om du har svårt att få iväg klotet av egen kraft kan du använda en särskild ränna som du släpper klotet i. Denna kallas Gotlandsränna. Det finns även staket som man kan fälla upp för att klotet inte skall hamna i rännan. Tack vare dessa hjälpmedel kan de med funktionsnedsättning tävla mot de som inte har det.

Till skillnad från många andra sporter finns inget eget Parasportförbund inom Bowling. De är inkluderade i svenska bowlingförbundet. Alla personer med funktionsnedsättning är välkomna att spela bowling. Vill du tävla och tillhöra en förening? Då kan du ta kontakt din lokala bowlinghall. De kan hänvisa dig vidare till en förening. I Värmland

finns tre parasportföreningar inom bowling. Carlstad/Hammarö IF grundades 2015. I föreningen finns 86 aktiva spelare i varierande åldrar. De tränar en till två gånger i veckan. De åker även runt och delar i flera olika stora tävlingar runt om i Sverige.

Pratar man Bowling och Karlstad får man ju inte glömma att nämna Kurt "Jubal" Lundqvist. Sedan 1973 har han varit aktiv inom parabowling. Han började med en grupp på Sätters vårdhem. En grupp som fick namnet Sätters bowlingklubb. 1977 startades IF Hammaren. Då gick man med i Värmlands Handikappidrottsförbund. "Jubal" har genom året fått en rad fina stipendier och utmärkelser för sitt arbete inom bowlingen.

Alla jag pratar med säger att "Jubal" är en fantastisk ledare. Han ser möjligheterna hos varje spelare.



Text och foto: Markus Redman

## Tips på Parasporter

På hemsidan [www.parame.se](http://www.parame.se) finns det tips på flera olika Paraidrotter för dig som har någon form av funktionsnedsättning. Många föreningar har lag för personer med en intellektuell eller neuropsykiatrisk funktionsnedsättning (NPF). Vissa föreningar har även lag för personer med rörelsenedsättning.

Det finns bland annat parafriidrott hos IF Göta, Enkeljympa på Friskis & Svettis, Innebandy, Bordtennis hos Kristinnehamns BTF och bowling hos Carlstad/Hammarö IF

Besök hemsidan och se om just du hittar något som kan passa. Rörelse i vardagen ger glädje och man träffar också nya vänner.

## BAKSIDAN

# Alla vill vi må bra

Så var det dags igen för ett nytt nummer. Ett nummer som är nytt på många sätt. Denna gång är tidningen tryckt på ett nytt tryckeri. Just nu tryck i Karlstad. Fördelarna är många. Man kan få ut tidningen relativt snabbt. Men det bästa är att de trycker adressen direkt på tidningen. Vi behöver inte klistra på en massa adresslappar. Skönt! Och med vi menar jag min familj som varit snälla och hjälpt till.

När man gör en tidning som denna är det många funderingar. Vad skall vi skriva om? Vad vill ni medlemmar läsa om? Självklart blir det en massa material från våra lokalföreningar. Det är ju där som allt det roliga händer. Resor, danser, träffar och annat skoj. Jag vet att det är många som tycker det är kul att se sig själv på bild. Har du tips på vad du vill läsa om i kommande medlemsblad får du gärna hör av dig. Detta är ju en tidning av medlemmar för medlemmar. Jag är lika stolt varje gång jag får ett färdigt medlemsblad i min hand. Vi klarade av att fylla ett nummer igen. Då mår jag bra.

På tal om att må bra. Det är viktigt att må bra och att ha en bra hälsa. Att gå på hälsokontroller är också viktigt. Har man en intellektuell funktionsnedsättning är trygga vårdkontakter betydelsefullt. Att få träffa samma läkare varje gång är inte lätt. Läkare som kan förstå hur jag fungerar. Det är inte helt lätt. Trots lagstiftningar, som syftat till och skapat en förändrad syn på personer med IF, är hälsan för vår målgrupp långt ifrån den samma som för personer utan IF. Det är inte alls bra. Detta är ett ämne som tål att diskuteras. Hur skapar vi bättre hälsa för personer med IF? Får du den vård och hjälp av regionen som du önskar? Vad är dina erfarenheter i kontakt med vården? Berätta gärna för oss.

Vi är många olika handikappföreningar som jobbar med samma typ av frågor som rör vården. Funktionsrätt Värmland är en paraplyorganisation för organisationer som samlar människor med funktionsnedsättning och deras anhöriga.

Vi inom FUB kan vara med och påverka. Det gör vi genom att framföra våra åsikter till Funktionsrätt Värmland. Tillsammans är vi starkare. Vi kan dock bli ännu starkare genom fler medlemmar i våra lokalföreningar. Vi behöver bli fler medlemmar. Framför allt yngre medlemmar.

På flera håll i landet finns Ung i FUB. Ung i FUB är ett ungdomsnätverk för FUB:s unga medlemmar mellan 15–30 år. Tyvärr finns ingen sådan grupp i Värmland än. Men det kanske kan bli verklighet i framtiden? Hur skall vi få unga nya medlemmar in i våra lokalföreningar? Ni förstår att det finns mycket att göra inom FUB. Jag tycker det är lika roligt att koka kaffe som att sitta i möten med kommunen.

Ha en fortsatt fin höst  
samt en God Jul och ett Gott Nytt År

Markus Redman  
FUB Karlstad med omnejd

*Markus Redman*

