

# Aktivistkit 2023

Årets tema: **Hälsa – ett livsviktigt tema**


*En verktygslåda för FUB:s lokalföreningar och länsförbund inför Aktivistveckan 2023.*



## INNEHÅLL

## SIDA

<b>Aktivistveckan 2023</b>	3
<b>Hälsa - ett livsviktigt tema</b>	4
<b>Det här kan ni göra i er förening</b>	6
Skriv en lokal insändare	6
Aktiviteter i er förening	8
Se bortom FUB!	10
Digitala tips	12
Temadag om hälsa	14
<b>Kontakt</b>	15



*"Det kan vara svårt och veta hur man kan leva hälsosamt, särskilt om man inte har någon i sin närhet som kan hjälpa till med det. Många personer som bor på gruppboväder kommer inte ut lika mycket som personer som inte bor på gruppboväder, bland annat på grund av underbemanning."*

*– Markus Petersson, Ordförande Inre Ringen Sverige*

# Aktivistveckan 2023

**Årets tema:** Hälsa – ett livsviktigt tema

## Vad är Aktivistveckan?

FUB:s Aktivistvecka är en årlig, nationell vecka för engagemang, aktivism och gemenskap. FUB och Inre Ringen är viktiga röster för att alla med intellektuell funktionsnedsättning (IF) ska kunna leva ett gott liv och vara delaktiga i samhället. Under Aktivistveckan går vi samman för att tillsammans informera och utbilda om frågor som är viktiga för personer med IF. Ni kan under Aktivistveckan ha en aktivitet, eller flera! Alla lokalföreningar och länsförbund är välkomna att delta utifrån sin egen förmåga.

## Vad är aktivism?

Aktivism är när individer och/eller grupper gör aktiviteter för att påverka och skapa förändring i samhället. Det kan till exempel handla om att försöka påverka politiker och beslutsfattare eller att skapa opinion. Att skapa opinion betyder att man försöker stärka sin egen röst genom att gå ihop med andra som också tycker att något i samhället behöver förändras. Ju fler vi är som går ihop - desto starkare blir våra röster.

## När är Aktivistveckan?

Årets Aktivistvecka är 2-8 oktober 2023 (vecka 40) och sker överallt i landet.

## Vad finns i det här Aktivistkitet?

I det här dokumentet har vi samlat information kopplat till årets tema. För tips på fler medlemsaktiviteter, vänligen se information under "Bilagor" på [www.fub.se/aktivistveckan](http://www.fub.se/aktivistveckan).

*Använd gärna Aktivistkitet under hela året, inte bara under Aktivistveckan!*

# Hälsa – ett livsviktigt tema för FUB:s Aktivistvecka 2023



## *Den ojämlika hälsan*

Hälsan är inte jämnt fördelad mellan olika grupper i samhället. Faktorer som utbildning, inkomst och kulturell bakgrund har stor betydelse. Människor med funktionsnedsättningar har generellt sämre förutsättningar än övriga befolkningen. Personer med intellektuell funktionsnedsättning (IF) tycks dessutom ha större risk för ohälsa och ohälsosamma vanor än personer med andra funktionsnedsättningar.

Det är betydligt vanligare att personer med IF har fetma, diabetes och högt blodtryck än övriga befolkningen. En svensk studie som undersökte ungdomar i gymnasiesärskolan visade att de både hade sämre kondition och att det var vanligare med riskfaktorer för hjärt- och kärlsjukdom, jämfört med ungdomar som läste andra gymnasieprogram. En studie som genomfördes 2013 på vuxna som bor i LSS-bostad visade att hälften hade fetma. Även psykisk ohälsa bland personer med IF och autism är högre än i den övriga befolkningen. Både förekomsten av schizofrenidiagnoser och ångestdiagnoser är sju gånger vanligare, enligt Socialstyrelsen.

## *Vikten av fysisk aktivitet*

Enligt Folkhälsomyndigheten bör vuxna varje vecka vara fysiskt aktiva på måttlig intensitet i minst 150 – 300 minuter. Denna rekommendation gäller alla vuxna, dvs. även personer med IF. Fysisk aktivitet bidrar till ett ökat välbefinnande och bättre psykisk hälsa. Men en stillasittande fritid är betydligt vanligare hos personer med IF; studier visar att endast 9 procent uppnår den rekommenderade mängden fysisk aktivitet och kvinnor i mindre omfattning än män.



Hindren för fysisk aktivitet är särskilt stora för personer som är beroende av andra för att vara fysiskt aktiva, det gäller i hög grad personer som är i behov av insatser enligt LSS. Kunskapsnivån hos personalen och det faktum att det finns tillräckligt med personal påverkar personer med IF:s möjligheter till fysisk aktivitet, liksom möjligheterna att bryta långvarigt sittande. Möjligheten till fysisk aktivitet påverkas även av svårigheten att få LSS-insatsen ledsagning för dem som bor i gruppboende eller serviceboende. Ett annat hinder kan vara att personer med IF många gånger behöver praktiskt stöd i form av påminnelser, uppmuntran och motivation för att komma i gång.

### *Hälsosamma matvanor*

Lika viktigt för hälsan som fysisk aktivitet är maten vi äter. Men det är inte lätt att göra hälsosamma val i ett samhälle som många gånger uppmuntrar till ohälsosamma matvanor. Har man en intellektuell funktionsnedsättning kan det vara ännu svårare. Personer med IF har rätt att få stöd att förstå hur mat kan påverka hälsa och sjukdom och vad som är bra mat utifrån individens behov och förutsättningar.

Personalen i LSS-verksamhet har ett stort ansvar för att inspirera till hälsosamma matvanor. De kan behöva utbildning och kompetensutveckling kring näring, kostråd och matlagning.



### **Källor**

Hälsan spelar roll: [www.halsanspelarroll.se](http://www.halsanspelarroll.se)

Insatser och stöd till personer med funktionsnedsättning, Socialstyrelsens lägesrapport 2020.

Riktlinjer för fysisk aktivitet och stillasittande – Kunskapsstöd för främjande av fysisk aktivitet och minskat stillasittande, Folkhälsomyndigheten, 2021.

Mat och måltider i gruppboende, Livsmedelsverket (hämtad 230525).

# Det här kan ni göra i er lokalförening

## Skriv en insändare till lokaltidningen på tema hälsa

Vill ni skriva en insändare till lokaltidningen på tema hälsa under aktivistveckan? Genom insändare är det enkelt att nå både politiker och allmänhet med sitt budskap.

I den här mallen finns förslag på insändare och en lista på tips på goda exempel från kommuner som prioriterar arbetet med hälsa för personer med funktionsnedsättning. Ser ni något på listan som saknas i er kommun och som ni tror skulle vara bra för personer med intellektuell funktionsnedsättning? Lägg in det som förslag på satsning i insändaren!

### Goda exempel från kommuner

- Digital träning. Ta fram målgruppsanpassade träningsfilmer som användaren kan titta på hemma i egna lägenheten eller tillsammans med grannar i gemensamhetsutrymme i LSS-bostad.
- Träningslotsar som kan besöka samtliga LSS-bostäder för tips och peppning kring träning.
- Inför friskvårdstimme på daglig verksamhet.
- Utlys stegräknartävling där boende och personal utmanas att gå fler steg varje dag.
- Garanterade hälsosamtal med legitimerad personal till alla som tillhör LSS.
- Kommunala mötesplatser där alla kan komma och träna.
- Genomför en hälsomässa där medborgare och personal i kommunen bjuds in för att dela egna initiativ och ta del av andras goda exempel.
- Samarbeta med FUB och Parasport för att ta fram anpassade aktiviteter för personer med funktionsnedsättning.
- Fritidskonsulenter med kunskap om olika funktionsnedsättningar och resurser att genomföra aktiviteter.
- Gratis utlåning av utrustning och fritidshjälpmedel.

## Förslag titel på insändare

- FUB vill se politiska initiativ för bättre hälsa för personer med intellektuell funktionsnedsättning.
- Personer med intellektuell funktionsnedsättning har rätt till en god hälsa.
- Hälsa är livsviktigt – satsa på hälsofrämjande insatser för personer med intellektuell funktionsnedsättning.



### **Mall Förslag på insändare**

*Att ha en god hälsa är en mänsklig rättighet. Enligt FN:s funktionsrättskonvention har personer med funktionsnedsättning rätt att åtnjuta bästa möjliga fysiska, psykiska och sociala hälsa. Tyvärr visar forskning att alla inte har tillgång till god hälsa i Sverige. Personer med intellektuell funktionsnedsättning är en grupp som riskerar att oftare blir sjuka än övriga befolkningen. I gruppen är det vanligare med obesitas, diabetes och högt blodtryck. Det är dessutom vanligare med psykiska sjukdomar.*

*Enligt Folkhälsomyndighetens rekommendationer bör vuxna vara fysiskt aktiva på måttlig intensitet i minst 150–300 minuter per vecka eller minst 75–150 minuter av fysisk aktivitet på hög intensitet per vecka. Forskning visar att endast en av nio vuxna med intellektuell funktionsnedsättning når rekommenderad nivå av fysisk aktivitet.*

*Detta är mycket allvarligt och får stora konsekvenser, både för den enskilde och för samhället. FUB (**lokalföreningens namn**) kräver att (**Kommun**) prioriterar hälsa för personer med intellektuell funktionsnedsättning!*

**Här kommer förslag på satsningar som (**Kommun**) kan göra:**

*(välj från listan på goda exempel eller om ni har egna förslag på satsningar som kommunen kan genomföra).*

## **Tips på aktiviteter att göra i er lokalförening!**

### **Hyr skolans gympasal!**

Hör av er till skolor i er kommun och se om ni kan hyra deras gympasal. Där kan ni bjuda in till medlemsaktiviteter och använda salens alla redskap!

### **Besök en 4H-gård!**

Samla ihop ett gäng och kolla upp var närmaste 4H-gård finns! Se om ni kan få en guidad tur och hälsa på alla olika djur.

### **Starta en studiecirkel om hälsa!**

Samla ihop ett gäng och starta en studiecirkel om hälsa. Se det som ett långsktigt arbete, det finns många olika delar av hälsa som man kan täcka in i en studiecirkel.

### **Ha ett aktivistdisko!**

Passa på att ha ett disko under aktivistveckan! Bjud in medlemmarna till en härlig kväll med dans, musik och mingel! Om ni är osäkra på vilken musik ni ska dansa till, kan ni använda er av Riksförbundets Spotify-lista.

### **Gå och bowla!**

Vi vet att många lokalföreningar är vana vid att gå och bowla tillsammans. Bowling är en aktivitet som på ett bra sätt lyckas kombinera rörelse med glädje och möten, vilket gör den till en utmärkt medlemsaktivitet under årets aktivistvecka.

### **Bjud in till tipsrunda med tema hälsa**

En enkel och rolig aktivitet som passar många är tipsrundor på särskilda teman. Passa på att se vad era medlemmar kan om just hälsa. Avsluta med nyttig och god fika. Bjud in brett, låta fler än era medlemmar få vara med. Passa på att berätta om FUB, och värva nya medlemmar.



### **Gå på skogspromenad!**

Ni har väl inte missat FUB:s promenad "Från A till B med FUB"? Varje år uppmanar FUB sina medlemmar att gå på promenad under #aktivistveckan. Gör er A till B-promenad till en skogspromenad och kombinera den med information om skogen, lär er till exempel vad man kan äta eller inte ute i naturen.

### **Gå Studieförbundet Vuxenskolas studiecirkel Nya hälsokörkortet!**

Studieförbundet Vuxenskolan har tagit fram en studiecirkel om hälsa för personer med intellektuell funktionsnedsättning. Studiecirkeln innehåller 10-15 teman, den bygger på samtal utan pekpinnar och krav. Googla på "Nya hälsokörkortet" så hittar ni mer information.

### **Bjud in till yoga, eller annan fysisk aktivitet**

Känner ni någon som tycker om att yoga? Bjud in till ett yogatillfälle (eller annan fysisk aktivitet) och låt era medlemmar få prova på!

### **Stegräknartävling**

Initiera en stegräknartävling där ni bor! Vem kan gå (eller rulla) längst under Aktivistveckan? Det viktigaste är såklart inte att vinna, utan att ni har kul på vägen!

### **Träna med Friskis & Svettis**

Flera lokala Friskis & Svettis gym har särskilda pass som fungerar bra även för personer med intellektuell funktionsnedsättning. Kanske kan det bli en gemensam aktivitet för era medlemmar? [På deras webbsida \(friskissvettis.se/traning/funktionsvariation\)](http://friskissvettis.se/traning/funktionsvariation) kan ni läsa mer.



## Tips - se bortom FUB!

Det finns massor av bra verksamheter och projekt som på olika sätt arbetar för att tillgängliggöra fritiden och främja hälsan för FUB:s medlemmar. I det här stycket lyfter vi andra verksamheter och projekt som vi tycker är särskilt bra.

### Fritidsbanken

En aktiv och meningsfull fritid bidrar till individers fysiska och psykiska välmående. På Fritidsbanken kan ni gratis låna utrustning för fritidsaktiviteter. Fritidsbanken finns på drygt 125 ställen runtom i landet. Det finns inga krav på att gå med i någon förening för att kunna låna utrustningen. Ni kan när som helst komma och låna det ni behöver. Fritidsbanken är till för alla, men kanske framförallt för personer som har en lite högre tröskel att vara aktiv på sin fritid. Det går att besöka Fritidsbanken ensam eller samla ihop ett gäng från sin FUB-lokalförening och göra det tillsammans!

Fritidsbanken – Alla får låna! Allt är gratis!



### Parasport Sveriges projekt "Tillsammans"

Tillsammansprojektet arbetar för att få fler barn och ungdomar med intellektuell funktionsnedsättning i rörelse och minska tröskeln att vara med i en idrottsförening. Projektet riktar sig mot hela familjen som målgrupp. Projektet vill skapa möjligheter för barn och unga med intellektuell funktionsnedsättning att träna tillsammans med familj och vänner, vilket i sin tur kan öka chanserna för ett långsiktigt idrottande och välmående. Projektet ser också att vara delaktig och aktiv i en idrottsförening ger en aktiv och meningsfull fritid, vilket i sin tur kan leda till bättre allmän hälsa.

Besök Parasport Sveriges hemsida.

Projektet Tillsammans | Parasport Sverige.

# TILLSAMMANS

/ETT PROJEKT FRÅN  PARASPORT  
/SVERIGE

## **Suicide Zero**

Suicide Zero arbetar för ett samhälle utan självmord. Självmord är ett stort samhällsproblem, varje år tar runt 1500 personer livet av sig. Det finns mycket okunskap, tabu, rädsla och stigma kopplat kring självmord. Suicide Zero gör allt för att lyfta frågan, identifiera samhällsbrister och sprida kunskap. Det gör de bland annat genom att utbilda. De har en utbildning som heter Våga fråga, de har öppna grundläggande föreläsningar.

På deras hemsida kan ni se när de planerar att ha öppna föreläsningar, [Våga fråga - en suicidpreventiv utbildning som kan rädda liv \(suicidezero.se\)](http://suicidezero.se).

## **Hjärnkoll**

Hjärnkoll är en intresseorganisation som arbetar för att öka kunskapen kring psykisk ohälsa. De har omkring 300 ambassadörer som delar med sig av sin erfarenhet av psykisk ohälsa, antingen egenupplevd eller som anhörig till någon med psykisk sjukdom. Hjärnkoll och deras ambassadörer vill visa att psykisk ohälsa inte är något att vara rädd för. De gör det genom att föreläsa och upplysa om hur det kan se ut för olika personer beroende på diagnos eller andra erfarenheter. För många är det jobbigt att prata om psykisk ohälsa, därför kan det underlätta att göra det i grupp med en utomstående person.

På deras hemsida kan ni läsa mer om deras verksamhet och ta kontakt för att boka en ambassadör till exempelvis ett medlemsmöte, [Välkommen till Hjärnkoll! - Hjärnkoll \(hjarnkoll.se\)](http://hjarnkoll.se).

## Digitala tips

Det finns också mycket bra material som är digitalt, här tipsar vi om några:

### Hälsans stig

På [www.hjart-lung.se](http://www.hjart-lung.se) kan du hitta Hälsans stiger som ligger nära dig. Hitta din närmaste Hälsans stig, och kombinera med FUB:s initiativ "Från A till B med FUB".

[För dig som vill gå Hälsans stig – HjärtLung \(hjart-lung.se\)](http://www.hjart-lung.se)



### FUB Stockholms Hemmagymna

FUB Stockholms lokalförening spelar in videos när de gör gymna till ABBA och låtar från Melodifestivalen. Deras hemmagymna är något som passar att göra både ensam och i grupp.

[Hemmagymna \(fubstockholm.se\)](http://fubstockholm.se)



### GoGlad

GoGlad är en app som är till för att använda vid promenader. Appen motiverar till aktivitet. Appen har tagits fram för att förbättra fysisk, psykisk och social hälsa på ett roligt sätt.

Appen finns tillgänglig på AppStore och Playbutiken.



## MatGlad

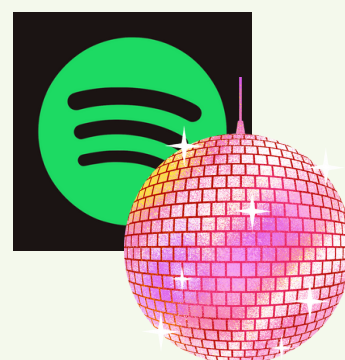
MatGlad är en app och digital kokbok. Den innehåller bilder och tydliga instruktioner för matlagning. MatGlad är ett hjälpmedel för att kunna planera och laga dagens alla måltider.

Appen finns tillgänglig på alla plattformar, den finns också på webben på [www.matglad.nu](http://www.matglad.nu).



## Riksförbundet FUB:s Spotifylista!

Planerar ni att ha ett disko, gympa eller promenad under Aktivistveckan och är osäkra på vad ni ska lyssna på? Använd er gärna av Riksförbundet FUB:s Spotifylista.



Scanna QR-koden till höger med din mobilkamera, eller [klicka här för att komma till spellistan](#).



## Nyhetsbrev Tillsammansprojektet (Parasport Sverige)

Parasport Sveriges projekt Tillsammans har ett månatligt nyhetsbrev för hela familjen. I nyhetsbrevet får man bland annat utmaningar att göra och fakta om träning, kost och hälsa.



# Håll utkik - snart kommer Riksförbundets Temadag om hälsa!

Riksförbundet FUB har tagit fram en temadag om hälsa. Dokumentet innehåller metoder för att prata om både fysisk och psykisk hälsa.

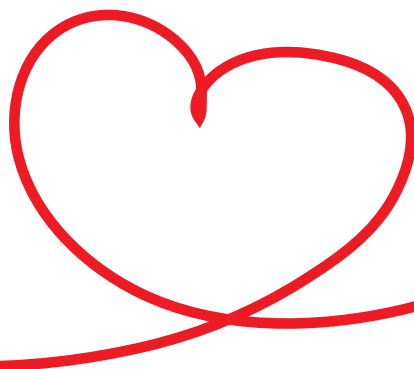
Det innehåller också praktiska övningar för föreningar att använda sig av, antingen under en temadag om hälsa eller under egna medlemsaktiviteter.

Ni kan använda er av hela dokumentet eller utvalda delar. Dokumentet kommer med tidsangivelser för varje punkt.

Håll utkik i FUB:s nyhetsbrev och på vår hemsida, dokumentet kommer under sommaren.

Kontakta Marcus Nilsson om du vill ha mer information om temadagen.

E-post: [marcus.nilsson@fub.se](mailto:marcus.nilsson@fub.se)





# Vill ni veta mer om Aktivistveckan eller vill ni bolla era idéer med andra?

## **Kontakta Riksförbundet**

Marcus Nilsson, föreningsutvecklare & samordnare Ung i FUB  
marcus.nilsson@fub.se | 08-508 866 65

Rebecka Hartshorne, föreningsutvecklare & kommunikator  
rebecka.hartshorne@fub.se | 08-508 866 54

## **Prata med andra lokalföreningar**

På [fub.se/hitta-din-lokalforening](https://fub.se/hitta-din-lokalforening) finns kontaktuppgifter till FUB:s lokalföreningar. Ta gärna kontakt med andra föreningar för att få inspiration inför och under Aktivistveckan.

## **Gå med i FUB:s Facebookgrupp för engagerade inom FUB**

Ställ frågan om Aktivistveckan i vår Facebookgrupp för engagerade inom FUB, där får du snabb kontakt med andra föreningar. Genom att prata med andra engagerade kan ni få tips och idéer för lokala aktiviteter som fungerat bra för andra föreningar.

På Facebook, sök på "[Anställda, förtroendevalda och ideellt engagerade inom FUB-rörelsen](#)" så hittar ni gruppen.

