



## Medlemsbrev april 2019

*Dags igen för FUB Stockholms medlemsbrev med bland annat en inbjudan till Inre Ringens Månadsmingel och ett reportage från vår vuxengymnastik. Du kan även läsa om hur vi försöker påverka staden i olika LSS-frågor just nu. Det finns en efterfrågan på sommaraktiviteter så vi är glada att vi denna sommar kan erbjuda inte bara en FUB-kryssning utan även ett antal sommarkurser i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan. Men först ska vi alla njuta av den vår som äntligen är här!*

### Aktuellt i FUB Stockholm

#### Månadsmingel med FUB Inre Ringen

26 april och 29 maj



#### Kom och häng med Inre Ringen på Månadsmingel!

Månadsminglet sker en kväll i slutet av varje månad och alla medlemmar i FUB är välkomna att delta. Under dessa mingel träffas vi och har trevligt tillsammans och gör olika aktiviteter. Exempel på aktiviteter är att kolla på film, snacka, sjunga karaoke eller spela spel.

Under våren ses vi fredagen den 26 april och onsdagen den 29 maj mellan kl. 18.00-22.00 på St Göransgatan 82 A, nära Fridhemsplan.

Är du medlem i FUB Inre Ringen betalar du fem kronor för fika. Alla andra får betala 15 kronor. Vi serverar varm korv med bröd, kaffe, te eller juice och popcorn för den som vill ha.



#### Vill du veta mer?

Kontakta Conny Bergqvist på 076 709 33 32,  
eller gå in på FUB Stockholms  
hemsida [www.fubstockholm.se](http://www.fubstockholm.se) eller  
Facebook-grupp, FUB Stockholm. .

*Sommaren är snart här och då kan det vara härligt att delta i en sommaraktivitet! FUB Stockholm arrangerar aktiviteterna tillsammans med Studieförbundet vuxenskolan.*

*Anmälan till sommaraktiviteterna görs till: [www.sv.se/stockholm](http://www.sv.se/stockholm) eller ring 08-679 03 30. Uppge om du är FUB-medlem vid anmälan.*

### Sommarkurs i "Skapande återbruk"



Vi tillverkar nya fat, skålar och skulpturer av gammalt porslin och glas.

Vi tittar på bilder och väljer vilken teknik vi vill jobba med: papper-maché, mosaik, målning eller annat.

Till nästa dag tar du med porslin eller glasburkar som du tröttnat på eller som är trasigt.

Du bestämmer dig för ett föremål att göra något nytt av och sedan börjar vi tillverkningen!

Läs mer här: [Sommarkurs "Skapande återbruk"](#)

### BÅTLUFFA sommaren 2019

Vi åker båt till olika öar i Stockholms skärgård.

Varje dag besöker vi en ny ö.

Båten går från en kaj i centrala Stockholm eller så åker vi buss eller tåg till bussen.

En dag äter vi lunch på restaurang.

Den andra dagen har du med dig egen lunch och pengar till kaffe eller glass.

Läs mer här: [Båtluff sommaren 2019](#)



### Skansendagen i augusti

**28 augusti är det äntligen dags för Skansendagen igen!**

Skansendagen, med parollen "ett Skansen för alla", är en återkommande aktivitet med fri entré för FUB-medlemmar som vi varit med och anordnat i många år. 2018 genomfördes Skansendagen den 29 augusti och det blev en härlig dag full med aktiviteter och musikuppträdanden. Totalt kom nästan 3 000 personer enbart för detta event.

Inbjudan med program till årets Skansendag kommer i juni.



Full fart på dansbanan på Skansendagen 2018.

## Jag Kan Cykla - Uppföljningshelg

28 - 30 juni



### Jag Kan Cykla välkomnar tidigare deltagare till en uppföljningshelg!

Samtliga cyklister som tidigare deltagit i cykelläger erbjuds möjlighet till tre dagars extra träning under ett tredagarsläger sista helgen i juni.

Jag Kan Cykla vill skapa fler möjligheter till att träna på att cykla på tvåhjulning och ser fram emot att träffa cyklister och familjer igen.

Upplägget är detsamma som vid tidigare cykelläger med ett pass á 90 minuter/dag med en till två ledare per cyklist.

### Information

<b>Vad:</b>	Dagliga cykeltillfällen á 90 min
<b>När:</b>	Fredag till söndag 28-30 juni 2019, Grupp 1. kl 09.00-10.30 Grupp 2. kl 11.00-12.30 Grupp 3. kl 13.15-14.45
<b>Var:</b>	Liljeholmshallen, Mejerivägen 4, Stockholm
<b>Avgift:</b>	300 kr per deltagare
<b>Anmälan:</b>	bengt@fubstockholm.se

*Platserna är begränsade så anmälningstiden avgör.*

## Kom och dansa loss på Fryshuset

Vårens två sista FUB-danser!



Miss inte Claes Lövgrens orkester 10 maj



Miss inte Junix 24 maj

Kom och dansa loss och träffa kompisar på vårens två sista FUB-danser på Fryshuset!

Den 10 maj är det Claes Lövgrens orkester som står på scen och den 24 maj är det Junix.

För mer information om FUB-danserna och betalning,  
gå in på [fubstockholm.se](http://fubstockholm.se)

# Reportage - Glädjefylld gympa i Matteusskolan

**D**et är måndag kväll och snart dags för FUB:s vuxengympa i Matteusskolan. Ett tiotal deltagare ser fram emot ett gympapass med ledarna Lotta, Ida och Elin.

Gymnastiksalen ligger mitt i den stora pampiga skolbyggnaden, som är från 1900-talets början. På dagarna går här mer än 700 elever men nu är klockan sex och det är lugnt och stilla.

Lotta möter upp alla gympasugna i korridoren utanför gymnastiksalen, där de får vänta en liten stund, eftersom de inte har tillgång till salen förrän prick klockan sex. En annan grupp ska just avsluta sitt pass och ledarna Ida och Elin står beredda att ställa i ordning i salen genom att plocka fram redskap och förbereda musiken. De flesta har kommit med taxi och är redan ombytt och klara och redo för att börja.

Som vanligt börjar passet med en kort samling där alla sitter i en ring och berättar lite om veckan som gått. Förra måndagen var många sjuka men idag är nästan alla 14 på plats. De flesta har en assistent, förälder eller personal från sitt boende med sig. Och det är viktigt att även de är engagerade och hjälper till under passet för att det ska funka så bra som möjligt.

Under samlingen brukar de ha en liten presentationsrunda genom att skicka vidare en liten tygpåse till varandra och säga sitt namn. Henrik berättar att han varit sjuk ett tag och inte kunde komma förra måndagen, vilket han tyckte var mäkta trist.

Därefter börjar uppvärmningen med att man tänjer och sträcker på kroppen. Ännu är det lite lugnare musik som ljuder från högtalarna. Musiken är jätteviktig och funkar inte högtalarna ställer det till problem. Lotta, Elin och Ida har satt ihop en genomtänkt spellista som de spelar varje gång.

När de spelar Frans låt "If I Where Sorry" och "Leende guldbruna ögon" med Vikingarna är det många som rycks med och sjunger och dansar. Nästan alla kan låtarna utantill och sjunger med i refrängerna.





Johan och Matilda gör bollövningar tillsammans.

Efter pompom och bollövningar är det dags för konditionsträning och rörlighet och man springer och hoppar tills man blir svettig och andfådd. Ur högtalarna strömmar medryckande och fartig musik, allt ifrån melodifestivallåtar till discomusik och Mora Träsk. Här blir det även mycket spex och lek i övningarna och temperaturen stiger i lokalen.

När det är dags för hinderbana hjälper alla till att ta fram redskap enligt ett förutbestämt schema/mall som Lotta har med sig. Hon har ritat upp ett bildstöd på hur banan ska se ut i gymnasalen och den kan assistenter kika på när de sätter fram redskapen. Nu bärs tjocka mattor och bänkar fram och plintar rullas ut. Sedan är det full fart för att hinna med minst ett par varv på hinderbanan.

På de upp- och nervända bänkarna övar de balansgång, vilket kräver en del koncentration.

**N**är de spelar låten "We are One" till exempel då vet alla att det är dags att hämta sina blå och lila pompom flaggor som ligger förberedda på bänkarna. Det har blivit ett roligt inslag i träningen som verkar uppskattas av alla. Med flaggorna övar man smidighet och koordination.

Sedan är det dags för bollövningar och då reser sig även de medföljande upp, som kanske fortfarande suttit kvar på bänken, för nu ska alla vara med och kasta boll till varandra.

Lotta berättar att många till en början var lite rädda för att få bollen på sig, men nu har de flesta kommit över den känslan och alla är med och kastar. I övningarna tränas både balans, koncentration och samarbete när man ömsom kastar, studsar och rullar bollen till varandra. Bollen rullas även runt magen och mellan fötterna för att band annat få bättre kroppskänedom.

**"De flesta har blivit väldigt bra på balansgång och utvecklats mycket under våra övningar" - Lotta**

På nästa station ligger rockringar utlagda på golvet som man ska skutta och hoppa i. Därefter ska man ta sig över plintar och hoppa ner i en mjuk röd tjockmatta. Det här kan kännas lite läskigt de första gångerna, men ofta infinner sig en härlig känsla efteråt, när man väl har vågat hoppet.

Efter en intensiv timme avslutas passet med avslappning och när lyset släcks i salen ligger alla stilla och lyssnar till låten "Du vet väl om att du är värdefull". Musiken, tystnaden och mörkret gör att det blir en mysig och avslappnad atmosfär.

## Lotta leder passet tillsammans med döttrarna Ida och Elin

**L**otta Adolfsson leder FUB Stockholms vuxengymna tillsammans med sina döttrar Elin och Ida. De är mycket engagerade alla tre och tycker det är kul att variera träningen så att det ska passa alla så bra som möjligt.

Lotta har lett gymmapasset i nästan åtta år och flera i gruppen har också varit med och gympat nästan lika länge. Genom åren har hon utvecklat passet med både hinderbanor, bollövningar och diverse kul inslag som att träna med pompoms.

Passet är noga uttänkt för att deltagarna ska få chansen att utveckla både koncentration, balans och kondition. Programmet för kvällen är spikat sedan lång tid tillbaka och följer ett välkänt mönster, där alla vet ungefär vad som kommer att hända. Huvudsyftet är att passet ska vara både roligt och lustfyllt, men det är också viktigt att man får träna både kondition, rörlighet och balans.

Lotta, Elin och Ida finslipar programmet lite hela tiden för att förbättra övningarna, men gör aldrig för stora förändringar samtidigt. Spellistan är också samma varje gång. Ibland byter man ut någon melodifestivallåt som blivit extra populär. Det är viktigt att låtarna passar ihop med övningarna.

**”Jag tycker också det är viktigt att man får träna på att samarbeta med andra vid till exempel bollövningar och att sätta tillbaka redskap vid passets slut” - Lotta.**

Ida och Elin har varit ledare tillsammans med Lotta i ett par års tid. Till en början var Ida vikarie för en annan ledare, men nu är hon ordinarie och leder bland annat bollövningarna.

Tidigare var de själva elever på Matteusskolan, och är födda och uppvuxna i närområdet i Vasastan. På måndagar är det förstås skönt att de har gångavstånd till gympan då de har en del material att bära på.

På onsdagar är Lotta även ledare för FUB:s bowling. För tio år sedan startade hon aktiviteten på Birka Bowling som idag även utökats till två dagar i veckan. Men Lotta är bara med på onsdagar, då hon till vardags jobbar heltid på en daglig verksamhet i Spånga.



## I väntan på taxi hem

**E**fter passet berättar Monica att hon älskar gympan och sällan missar ett pass. Hon tycker om nästan alla övningar och tycker det är kul att dansa och sjunga till musiken.

-Jag har varit medlem FUB länge, säger hon. Och berättar att hon även tycker om att gå på FUB-danserna på fredagarna i Fryshuset. En favorit är dansbandet Barbados och när de spelar är hon alltid där.

-De är bäst att dansa till, säger Monica.

Sedan kommer Monicas taxi och det är dags att åka hem till Zinkensdamms gruppboende på Södermalm. Johan bor i Danderyd och medan han väntar på sin taxi berättar han att han minns när de även studsade bollar i korgar, vilket han tyckte var kul. Men det gör de inte längre berättar Lotta. -Det var ganska svårt och nu är det nya övningar som gäller.

### Information om gympan:

- ◆ **Plats:** Matteusskolans gymnastiksal, Vanadisvägen 16 i Vasastan
- ◆ **Tid:** Måndagar 18.00-19.00
- ◆ **Pris:** 500 kr/termin för medlemmar i FUB och 800 kr/termin för icke-medlemmar. Om du vill prova på en gång kostar det ingenting.
- ◆ **Ledare:** Lotta, Ida och Elin Adolfsson



# Intressepolitik - Styrelsen informerar

## Fokus på minskade avslag och förbättrad ekonomi

### LSS-utredningen

LSS-utredningen som pågått i flera år kom med sitt förslag den 10 januari i år. Även om det finns enskilda delar i förslaget som FUB ser positivt på, är ändå helheten en besvikelse. Förslaget innebär en helt ny LSS-lag, där många insatser kvarstår, i ny skepnad, med nya namn. FUB ville istället att LSS-lagen skulle återupprättas, så som det ursprungligen var tänkt 1994 när lagen kom. LSS är en rättighetslag där lagstiftaren ville ge människor med intellektuell funktionsnedsättning möjlighet att "Leva ett liv som andra". Under 25 år har myndigheter, förvaltningar och domstolar på olika sätt etablerat en praxis som innebär att vi nu är långt ifrån de ursprungliga intentionerna med lagen.

Den 13 januari publicerades den sakpolitiska överenskommelsen med 74 punkter mellan de fyra partier som nu bildar regeringsunderlag. Punkt 63 handlar om personlig assistans, och har redan lett till att de värsta exemplen på förlorad assistans för ett 50-tal personer med andnings- och sondmatningsbehov nu skall kunna få hjälp. Också den vårbudget som regeringen la fram 12 april innehåller ytterligare lite medel till LSS, men är fortfarande en bråkdel bara sett till det antal som förlorat assistans. De fyra partierna är sannolikt inte ense om hur att gå vidare med utredningens förslag, och inte heller om övriga LSS insatser ingår i överenskommelsen.



### FUB:s engagemang

FUB Riksförbundet har både själva och i samarbete med främst Funktionsrätt Sverige följt och försökt påverka utredningen. FUB driver nu frågan om att hela utredningen skall skickas ut på remiss. Flera politiska företrädare menar att detta inte skulle gagna våra medlemmar, utan vill istället gå vidare direkt med vissa delar som brådskar, exempelvis förslaget att Staten skall bli huvudman för all assistans till vuxna. FUB träffar företrädare för alla politiska partier i syfte att påverka direkt.

Lokalt har vi i FUB Stockholm gått vidare med vår samverkan med staden enligt LSS 15:7. En paragraf som ger oss som intresseorganisation särskild rätt till samverkan. Vi har haft ett möte under våren och där bl a lyft frågor om varför så många medlemmar får avslag på olika LSS-insatser. Vi efterfrågar också statistik på hur utvecklingen ser ut. Staden har generellt varit mycket positiva till vår samverkan, men hänvisar exempelvis beträffande statistik över avslag att staden för närvarande saknar digitala verktyg för detta. Man lovar däremot att verka om möjligt för att detta finns i framtiden.



## Höjd habiliteringsersättning - ett måste

Vi har också kraftfullt lyft frågan om höjd habiliteringsersättning för de som deltar i daglig verksamhet. Staten införde förra året ett särskilt statsbidrag för detta, och har i år gått vidare med sikte på att detta skall gälla i tre år till att börja med. Vi försöker på olika sätt argumentera för att Stockholm stad bör söka statsstödet och kunna höja ersättningen. FUB:s senaste version av rapporten "Fångad i fattigdom" visar att det fortfarande fattas ca 3.000 kr/månad för våra medlemmar varje månad.

HSO Stockholm har bytt namn till Funktionsrätt Stockholm. De nominerar ledamöter till stadens 27 funktionshinderråd. FUB är representerade i flertalet av dessa. Vi försöker också via dessa kanaler att påverka Staden i frågor som är viktiga för våra medlemmar.

**Text: Torbjörn Dacke, ordförande i FUB Stockholm**



Krister Ekberg och Torbjörn Dacke vid årets årsmöte i mars.

## Rapport - Fångad i fattigdom?

**Riksförbundet FUB har uppdaterat rapporten "Fångad i fattigdom?".**

Fortfarande är gruppen vuxna personer med intellektuell funktionsnedsättning oerhört ekonomiskt utsatta.

Läs rapporten här: [Rapport Fångad i fattigdom](#)



## Nästa medlemsbrev

**Nästa medlemsbrev kommer i juni!**

**FUB Stockholm**  
S:t Göransgatan 84, 3 tr  
112 38 Stockholm

**Epost:** [info@fubstockholm.se](mailto:info@fubstockholm.se)  
**Hemsida:** [www.fubstockholm.se](http://www.fubstockholm.se)  
**Tel:** 08-600 16 74

