



November 2018

## Djamila Stålnäbb

verksamhetschef för Hållbar Utveckling, Landstinget Sörmland



Djamila besökte vårt ordförandemöte den 19 september där hon bland annat presenterade nya regler för bidrag till funktionshindersrörelsen i Sörmland.

Landstinget vill även skriva avtal med oss där vår gemensamma vision finns med.

Landstinget, Kollektivtrafikmyndigheten och Regionförvaltningen i Sörmland bildar tillsammans från och med 1 januari 2019 **Region Sörmland**.

Ordförande berättar mer om det här på sidan 2.

## Elisabeth Waldenius

ordförande för Funktionsrätt Sverige



Elisabeth gästade Handikappalliansens evenemang i Nyköping den 15 september. Evenemanget anordnades i samarbete med Funktionsrätt Sörmlands projekt Tillgänglig Natur - Ökad Livskvalitet.

Läs mer på sidan 5.

### Innehållsförteckning

Ordförande har ordet .....	2	Stroke Södermanlands länsförening ....	6
Annat smått och gott .....	3	Viking Line med ABF .....	7
Tillgänglig Natur - Ökad Livskvalitet ....	4	Neuro Södermanlands länsförbund .....	8

## Ny politisk ledning

Landstinget har nu fått en ny politisk ledning med Socialdemokraterna, Vård för pengarna samt Centerpartiet.

Vi har träffat Socialdemokraterna och Centern och vi hade en ganska stor samstämmighet mellan vad vi och de tyckte. Vård för pengarna ska vi bjuda in så vi får presentera oss och vårt program samtidigt som vi får möjlighet att lära känna dem och vad de tycker i våra frågor.

## Avtal Landstinget

Vi kommer att ingå ett avtal med Region Sörmland för åren 2019 - 2022. De har flera sådana avtal för de samarbetsorgan som finns inom idrotten samt bland studieförbunden osv. Regionen vill på detta sätt utveckla samarbetet och skriva in gemensamma målsättningar i avtalet. Det kommer säkert att ta en tid att hitta de rätta formerna, men både Regionen och vi tror på ett större samarbete.

Vår målsättning är att vi ska få större resurser så vi kan stödja våra medlemsföreningar.

## LRFF (Landstingets råd för funktionshindersfrågor)

Ny period och delvis nya ledamöter i vårt samarbete i LRFF.

Under kommande mandatperiod kommer vi att ställa våra frågor och krav till våra politiker. Det är bara de som kan förbättra våra möjligheter till ett OK liv.

Kom till våra **FÖRMÖTEN** och ställ din förenings krav!  
Följ sedan frågan i BEREDNINGEN och på RÅDET.

### Post och Besöksadress

Funktionsrätt Sörmland  
Eleonoragatan 18  
633 43 Eskilstuna  
016-13 87 90  
[kansli@hsod.se](mailto:kansli@hsod.se)

### Ansvarig utgivare

Helge Andersson  
016-51 95 86 eller 076-555 82 38  
Skicka material till:  
[resurs2@hsod.se](mailto:resurs2@hsod.se) eller  
[helge.andersson00@bredband.net](mailto:helge.andersson00@bredband.net)

## **Möjlighet att få nya medlemmar.**

I Sörmland finns det många nysvenskar och säkert finns det flera som har någon form av funktionsnedsättning och behöver den hjälp som våra föreningar kan ge. Eftersom de kommer från andra länder med en helt annan kultur och vanor blir det en utmaning och möjlighet för oss att få nya medlemmar.

Funktionsrätt Sörmland håller på att undersöka vilka möjligheter som finns att komma i kontakt med dem. Vi tror att vi ska samarbeta med våra kommuner. Vi startar i Eskilstuna för att sedan jobba vidare tillsammans med samarbetsorganen i de andra kommunerna.

Samarbetet med Region Sörmland ger oss också möjlighet att träffa och aktivera de personer som har fått ett FaR recept (fysisk aktivitet på recept). Alla dessa ska aktiveras på något sätt, genom att erbjuda dem att vara med i våra lokalföreningars aktiviteter t.ex. promenad, boule, yoga mm.

## **Annat smått och gott**

### **Nu blir vi fler!**

Vi har nu 27 medlemsföreningar i Funktionsrätt Sörmland. Vi vill önska STROKE föreningen i Södermanlands län mycket välkommen till oss. En presentation finns att läsa på sidan 6.

### **Hjälpmiddelscentralen Eskilstuna.**

22/23 sept. anordnades det öppet hus med ett 15-tal företag som visade sina produkter och intresset var stort bl.a. från vårdutbildningen.

Allt från terränggående permobiler till hörselfrågor. Så som dyslexi- och hörselhjälpmedel, larm av skilda slag som t.ex. "kom ihåg" larm. Rollatorer och cyklar m.m. Ja utställningen var väl värd ett besök!

Tilläggas bör att det serverades kaffe och äppelkaka samt korv med bröd så ingen behövde känna sug efter något ätbart.

SVT var på plats med lokal reporter vars alster visades på Sörmlands lokal-TV kl. 18:00 samma dag.

Sammanfattningsvis en väl arrangerad dag avseende funktionshinderfrågor.

Vid Pennan: Sven-Erik Fritz. FRS.



# Tillgänglig Natur – Ökad Livskvalitet

Sommaren och hösten 2018

**Familjedag på Strandvik** i Katrineholm, 3 juni. Funktionsrätt Katrineholm bjöd in till sin årliga familjedag vid Strandvik. I år arrangerades det i samarbete med projekt Tillgänglig Natur – Ökad Livskvalitet.

Det var en strålande och mycket trivsamt dag. Omkring 140 deltagare kom för att umgås och fika i de härliga omgivningarna samt delta i tipspromenad och spel.



Linda Aldebert, kommunekolog och miljöstrateg på Katrineholms kommun, var inbjuden för att tipsa om besöksmål och berätta om framtida tillgänglighet till friluftsliv i kommunen. Hon visade även hur man kommer igång att använda Naturkartan, som bland annat innehåller kartor, bilder och information om naturområden i Katrineholm. Naturkartan finns som webbsida och app.

**Rörelseträning utomhus vid Strandvik** i Katrineholm anordnades vid tre tillfällen i augusti-september på gräsmattan intill Duveholmssjön – en underbart vacker och rofylld plats.



Vissa deltagare var till en början tveksamma men så småningom var alla med - till och med busschauffören.

Deltagarna var väldigt nöjda och positiva. Varje tillfälle lockade 18-20 personer.

**Rörelseträning utomhus vid Pilkrog** på Djurgården i Eskilstuna, anordnades vid tre tillfällen i september-oktober.



Första tillfället var vädret kyligt och blåsigt. Vi körde ändå, rustade med varma kläder och varsin filt. Efterföljande två tillfällen var det däremot mildt, härligt höstväder. Flera av deltagarna var lyriska efter att ha varit med.

*"Det händer så mycket positivt i kroppen".*

## Vad är rörelseträning?

Passen innehåller övningar från medicinsk yoga, sittjympa och mindfulness. Det läggs upp på ett sådant sätt att vem som helst kan vara med, oavsett funktionsnedsättning. Övningarna gör dig pigg, avslappnad, förbättrar hållningen och balansen och ger en allmänt skön känsla i kroppen. Ledarna som vi anlitar har självklart utbildning och de ser till att varje pass blir en unik och positiv upplevelse. Vi har förhoppning om att fortsätta anordna detta under år 2019, så håll utkik!

**"Handikappalliansen på vandring"** anordnades vid hamnen i Nyköping, 15 september. Elisabeth Waldenius, ordförande i Funktionsrätt Sverige, gästade evenemanget och höll ett uppskattat föredrag för omkring 60 besökare. Temat för dagen var hälsa och samverkan.

Besökarna gick en bit av Hälsans stig, där det för dagen fanns stationer där föreningar presenterade sig och sin verksamhet.



Man fick också prova på medicinsk yoga och hjärt-lungräddning.

Det var en uppskattad dag för både arrangörer och besökare. Föreningarna såg det positivt att arrangera någonting gemensamt och planerar att göra mer framöver. I november anordnas en träff för att planera vårens aktiviteter.

Information om kommande aktiviteter lägger vi upp på [hsod.se](http://hsod.se) och på Funktionsrätt Sörmland på Facebook

### Gå med i en planeringsgrupp!

Projekt Tillgänglig Natur – Ökad Livskvalitet startar verksamhet i Eskilstuna, Katrineholm, Nyköping och Strängnäs.

Genom ökad samverkan föreningarna emellan får människor chansen att må lite bättre! Inför våren 2019 har vi bland annat på gång studiecirkel inom tema djur och natur. Kom och var med på en planeringsträff! Hör av dig till projektledaren: Sofia Palmer, [resurs@hsod.se](mailto:resurs@hsod.se), 016-13 87 85.

Tack Funktionsrätt Sörmland för Ert välkomnande av vår förening. Vi ansluter oss till de andra länsföreningarna under Ert paraply. Spontant känns det mycket bra att ha Ert stöd.

Vi är en länsförening som bildades för 4 år sedan för STROKE föreningarna i Södermanland. Idag är det Nyköping och Eskilstuna som är aktiva föreningar. Uppstart av Strängnäs är på gång, där ses en grupp en gång per månad i nuläget.

Vi har under dessa 4 år genomfört flera gemensamma träffar för medlemmarna med föreläsare och underhållare som gjort mötena givande, intressanta och upplysande. Länsföreningen vill skapa möjligheter för föreningarna att vidga sina vyer på olika fronter.

Gemensamma träffar i föreningarna är svårt, då avståndet känns långt och kommunikationerna för medlemmarna är olika. I år har vi genomfört föreläsningar om Hjärntrötthet i Nyköping, Eskilstuna och Strängnäs.

Med vänliga hälsningar  
Eva Klevefelt, ordförande



Funktionsrätt Sörmland  
önskar alla läsare  
och medlemmar  
en riktig god jul  
och ett gott nytt år

Kansliet är stängt från 21 dec kl. 12.00  
och öppnar igen mån 7 jan kl. 08.00

Som medlemsorganisation hos ABF Sörmland har ni möjlighet att ta del av Viking Lines konferenspriser, vilket innebär 20 % rabatt.



Vi har flera resealternativ för både ABF Sörmland och era medlems-samarbetsorganisationer, allt ifrån våra skärgårdskonferenser över dagen till dygnskonferenserna på ett eller flera dygn, men även möjligheterna att stanna på destinationerna på Åland eller på det finska fastlandet i Helsingfors och Åbo.

- Skärgårdskonferens Kapellskär-Mariehamn
- Skärgårdskonferens Stockholm- Mariehamn
- Dygnskonferens Stockholm- Mariehamn med m/s Viking Cinderella
- Dygnskonferens Stockholm-Åbo med m/s Viking Grace eller m/s Amorella
- Två dygnskonferens till Helsingfors med en dag i Helsingfors

<https://www.vikingline.se/konferens-och-gruppresor/>

På de publicerade priserna på ovan länk har ni alltid 20 % rabatt på våra ordinarie konferenspriser genom ABF-avtalet och när medlems-samarbetsförbunden vill anordna någon aktivitet så är de alltid välkomna att slå mig en signal så kan jag (Peter Rangwe) hjälpa dom att sätta ihop en resa allt ifrån den lilla styrelse, ordförandekonferensen till medlemsaktiviteter ombord eller på våra destinationer.

Vi kan ofta även hjälpa till med logistiken till och från evenemanget för m/s Viking Cinderella samt m/s Rosella.

Viking Line Skandinavien AB

Peter Rangwe

Avtalsansvarig ABF

Mobil: 070-452 41 45

E-mail: [peter.rangwe@vikingline.com](mailto:peter.rangwe@vikingline.com)

Vi är en ideell och fristående organisation som styrs av dig som medlem genom din lokalförening. Vid årsskiftet 2017/2018 hade vi 458 medlemmar. Drygt 300 med Neurologiska diagnoser, övriga är familj och stödmedlemmar. Våra lokalföreningar är Strängnäs, Östra Sörmland, Västra Sörmland och Eskilstuna.

Vi sitter med i olika referensgrupper som funktionsrättsråd, landstingsgrupper av olika slag mm. Vår styrelse ska bestå av representanter från de olika lokalföreningarna. (just nu saknas representanter från Eskilstuna och Strängnäs). Numer kör vi med videokonferensmöten på respektive ort för att slippa resor.

Länsförbundets ändamål är att i samhällslivet verka för att personer med neurologiska sjukdomstillstånd eller funktionsnedsättningar skall få sina behov och rättigheter tillgodosedda och därigenom få förbättrade levnadsvillkor.

Detta gör vi genom att:

- Medverka till att bryta isolering och skapa gemenskap.
- Bevaka intressefrågor som är regionala och samarbeta med lokalföreningarna i dessa.
- Genomföra regionala aktiviteter som t.ex. resor, utflykter, föreläsningar, månadsmöten, bad och annan rekreation.



Årets Neurodag firades på Träffen i Nyköping den 29:e september.

På bilden ser du Kerstin Kjellin till vänster och till höger Ann-Christine Johansson som är vice ordförande på länet och ordförande i Östra Sörmland. Med på bilden är även Ann-Christines servicehundar.

Vi hade Kerstin Kjellin som föreläsare och hon är invald i Neuros förbundsstyrelse. Kerstin berättade om LSS tillkomst och hur lagen har förändrats genom åren. En ny utredning är tillsatt men i nuläget (oktober 2018) när vi inte har någon regering, vet vi inte hur det slutar. Kerstin berättade också hur förbundsstyrelsen arbetar och vilka anställda som finns där.

Har du frågor eller funderingar så kontakta oss gärna. Gå in på [neuro.se](http://neuro.se) och leta rätt på din lokalförening. Där finns våra kontaktuppgifter.