



Glödlampan

December 2017



Välkommen till invigningen av Handikappföreningarna Sörmlands Fiskeplattform söndagen den 22 april 2018!



Nära badplatsen Barvalappen utanför Eskilstuna har Handikappföreningarna Sörmland byggt en fiskeplats. I närheten finns också Fältstationen Rördrommen. Plattformen har byggts inom projekt Tillgänglig Natur med hjälp av bidrag från Norrbacka-Eugeniastiftelsen, Landstinget Sörmland, Eskilstuna kommun, Svenska Postkodstiftelsen samt sponsring från lokala företag.

Läs mer om invigningen inne i tidningen.



**Handikappföreningarna Sörmland önskar alla en
Riktig God Jul och ett Gott Nytt År.**



Innehållsförteckning

Ordförande har ordet	2	Följ med oss ut i vår!	6
Nu utvecklar vi arbetet i LRFF	3	Resebrev från Öster Malma	8
Ordförandemöte	3	Dyslexidag i Flen	9
Handikappföreningarna Sörmland	4	Inspirationskväll	10
Nytt avtal med Landstinget Sörmland	4	Bröstcancer och lymfödem	11
Blogginlägg, Funktionsrätt Sverige	5	Mustaschkampen	12
Inför Årsmöte 2018	5		

Besök oss på



och hsod.se

Ordförande har ordet

Var så god, ett nytt fylligt nummer av Glödlampan. Fyra sidor extra. Det är jätteroligt att göra tidningen. Den uppskattas, det tycker vi är roligt.

Tillsammans kan vi göra den ännu bättre, bli bättre på att spegla vad som händer inom Funktionshindersrörelsen i Sörmland. Alla föreningar som gör bra saker, som vi andra vill läsa om, skriv reportage och skicka det till oss tillsammans med några bilder.



NU FINNS VI PÅ FACEBOOK.

Gå in på vår sida och klicka på "Gilla"
så missar du inte några av våra nyheter!



Vid Ordförandemötet den 22 november 2017 fastställde ombuden nedanstående Verksamhetsplan för år 2018 och framåt.

STRATEGIER för att nå vår vision.

- Att tillsammans med våra medlemsföreningar föra Funktionshindersrörelsen i Sörmland framåt.
- Vi skall skapa långsiktiga goda relationer med våra politiker i Landstinget.
- Vi skall bilda en plattform på länsnivå som skall arbeta för en jämlik och väl fungerande hälso- och sjukvård.
- Vi skall arbeta för att knyta kunnigt folk från offentliga och privata sektor till oss.
- Möten skall beröra och väcka engagemang. Vi skall hitta metoder för att locka till fler och givande möten.
- För att funktionshindersrörelsen ska förnygras skall vi stötta medlemsföreningarna att hitta vägar för att nå ut till nya åldersgrupper.
- Inför valet 2018 skall vi ta fram ett antal frågor/krav som vi skall sälja in hos partierna så de kan använda dem till sina valmanifest.
- Projekt Tillgänglig Natur – Ökad Livskvalité

Ett ambitiöst program, en riktig utmaning. Om vi lyckas innebär detta bättre möten, kanske en del nya medlemmar samt få igenom förbättringar för många av våra föreningsmedlemmar.

Post och besöksadress

Handikappföreningarna Sörmland
Eleonoragatan 18
633 43 ESKILSTUNA
016-13 87 90
kansli@hsod.se

Ansvarig utgivare

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

Nu utvecklar vi arbetet i LRFF (Landstingets Råd för Funktionshindersfrågor)

Ett förslag är att varje förening har en fast punkt på dagordningen **LRFF - Förmöte**

Alla föreningar, både läns och lokal diskuterar på sina möten vilka frågor som man vill driva. Kom gärna med frågor som politikerna skall ta ställning till. Det innebär att frågorna måste vara väl underbyggda.

Frågorna går i tre steg

Förmöte → **Beredningen** → **Rådet**

Föreningarna presenterar sina frågor, i skriftlig form, på vårt **Förmöte**. Föreningens ordförande eller annan valt ombud är välkommen. Om någon förening har specialfrågor som vi som sitter i beredningen inte har kunskap om får representant från föreningen vara med på den punkten både i **Beredningen** och i **Rådet**.

Skriv in följande datum för Förmöterna 2018 i era kalendrar:

24 januari **4 april** **15 augusti** **17 oktober**

Vi kommer att köra med videokonferensanläggningen den 24 januari, om det fungerar bra fortsätter vi med den.

Ordförandemöte



Eva Andrén

Eva Andrén var på besök hos Handikappföreningarna Sörmlands Ordförandemöte den 22 november och berättade om den nya regionsbildningen som snart ska ske, med arbetsnamn Region Sörmland. Eva är projektledare för regionsbildningen.

Det var intressant att höra hur det kommer att bli. Det kommer att handla om att slå ihop olika organisationer till en stor organisation. De organisationer som ska slås ihop är. Landstinget-, Regionsförbundet- och kollektivtrafikmyndigheten i Sörmland.

Just nu finns det möjligheter och utmaningar i länet och det finns stor möjlighet att utöka kontaktytorna. Länet ligger nära Stockholms län, vilket gör att det går att pendla lättare. Det betyder att det blir bättre möjlighet för invånarna och arbetsmarknaden. In och utpendling är en stor fördel för invånarna. Arbetslösheten är 20 % . Med hjälp av regionbildningen ska detta minskas.

Handikappföreningarna Sörmland

Handikappföreningarna Sörmland är en demokratisk samt politiskt och religiöst obunden ideell samarbetsorganisation bestående av läns och regionstäckande handikappföreningar med verksamhet inom Södermanlands län.

Handikappföreningarna Sörmlands vision är;

- Ett samhälle för alla, där alla människor är delaktiga på lika villkor.
- Ett samhälle där människor möts med respekt oavsett funktionsförmåga.
- Ett samhälle där det finns förståelse, respekt, mångfald och acceptans för olika kulturer samt motverka utanförskap och segregation på grund av kön, etnisk tillhörighet, nationella minoriteter, religion eller annan trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning, och ålder.
- Ett samhälle som tillvaratar människors olikheter och rättigheter är ett rikt samhälle.

Grunden för Handikappföreningarna Sörmlands påverkansarbete är FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning samt att verka för att konventionen blir känd och efterlevs inom Handikappföreningarna Sörmlands verksamhetsområde.

Genom Handikappföreningarna Sörmland samarbetar och stöttar föreningarna varandra för att övergripande gemensamma frågor ska få genomslag i samhället. Utgångspunkten är att tillsammans arbeta för att uppnå vår vision. Samarbetet ska präglas av respekt för varandras likheter och olikheter.

Handikappföreningarna Sörmlands uppgift är: att samordna medlemsföreningarnas insatser för att nå den gemensamma visionen och de gemensamma mål som formuleras i olika programhandlingar samt att underlätta och stödja medlemsföreningarnas arbete genom kontakt-, utbildnings- och informationsverksamhet

Nytt avtal med Landstinget Sörmland



*Eva Andrén, Åsa Kratz, Arne Ahlgotsson och Helge Andersson
Bakom kameran: Gunilla Backlund*

Handikappföreningarna Sörmland har inlett förhandlingar med Landstinget Sörmland angående nytt avtal.

Vi vill se en funktionshinderpolitik för riktig förändring

Den 30 november beslutar Riksdagen om en ny funktionshinderpolitik. Det är verkligen på tiden.

Regeringen har föreslagit ett nytt nationellt mål och en ny inriktning för funktionshinderspolitiken. Det nya målet är att uppnå jämlikhet i levnadsvillkor och full delaktighet i samhället för personer med funktionsnedsättning. Grunden ska vara FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning.

Till Funktionsrätt Sveriges glädje har Socialutskottet lagt till att målet om jämlikhet och delaktighet ska uppnås i ett samhälle som har mångfald som grund. Mångfalden är hela den grund som politiken måste vila på om vi fullt ut ska ta tillvara allas erfarenheter oavsett alla våra olikheter.

Funktionsrättskonventionen har varit giltig i Sverige sedan riksdagen beslutade att anta den 2008. Och det är drygt 17 år sedan riksdagen senast fattade beslut om en funktionshinderspolitik med målet om ett tillgängligt Sverige 2010. När vi ser tillbaka är det rimligt att fråga om vi inte rent av har backat från dessa mål.

Samhället är fortfarande inte tillgängligt, jämlikheten brister och personer med funktionsnedsättningar förlorar gradvis sina möjligheter att leva som andra. Det finns många exempel på att konventionen inte följs av politiska instanser, myndigheter och kommuner.

När riksdagen nu fattar beslut om en ny funktionshinderpolitik måste det vara med ambitionen att besluten ska leda till förändringar i verkligheten.

funktionsratt.se/blogg

Inför Årsmötet 2018

Kom med i gänget!

Valberedningen hälsar att de behöver ha hjälp med att hitta lämpliga kandidater till styrelsen samt till LRFF (Landstingets Råd för Funktionshindersfrågor). Vi är ett härligt gäng och som försöker utveckla och förstärka vår roll i samhället. Se artiklar i tidningen.

Valberedare styrelsen:

Mona Sandström, 070-880 56 41, jogero25@yahoo.se

Frågor angående LRFF:

Helge Andersson, 076-555 82 38, helge.andersson00@bredband.net

Följ med oss ut i vår!

Man blir friskare och gladare av att komma ut i naturen. Under året har Handikappföreningarna Sörmland anordnat åtta utflykter inom projekt Tillgänglig Natur. Vi har fått höra från deltagarna att det varit roligt och intressant. Det är så mycket lättare att ta sig ut när man har sällskap med andra.

Vi fortsätter med fler utflykter under 2018. Nedan följer tips på det vi tänkt anordna under april till juni. Träffarna anordnas under förutsättning att vi hittar finansiering. Detaljerad information kommer längre fram. Håll utkik på webbsidan, Facebook och kommande nummer av Glödlampan.

**Boka in datumen i era kalendrar redan nu.
Välkommen till Handikappföreningarna Sörmlands projekt
Tillgänglig Natur – Ökad Livskvalitet**

**Välkommen till invigning av
nya fiskeplatsen vid Sörfjärden, utanför Eskilstuna,
söndag 22 april 2018 kl. 11.00 – 16.00.
En dag med många aktiviteter för alla åldrar.**

Kom och invig vår nya fiskeplattform.
Vem får första fisken?
Är du osäker på hur man gör har vi en instruktör från Å! Fiske som ger råd.
De har även utrustning att låna ut.
Smakprov på grillad fisk.



Delta i fisketävling.
Besök Fältstationen Rördrommen.
Titta på fåglar och lär dig mer om de sorter vi ser.
Titta på utställningar om fåglar och fladdermöss.
Lär dig hur man slungar honung.
Njut av naturen.
Fika och umgås.

Anordnas tillsammans med Funktionsrätt Eskilstuna, Strängnäs Tillgänglighetskrets, Å! Fiske och Fältstationen Rördrommen

Gå in på vår hemsida och anmäl dig!

Välkommen på invigningen av Ulvhälls hällar i Strängnäs. Onsdag 9 maj



Nordiska Konstförbundet har byggt en 500 meter lång promenadslina. Följ rampen som startar intill Ulvhälls Herrgård. Upplev konstverk och sevärdheter i den omkringliggande naturen. Träffa några av konstnärerna. Njut av utsikten över Mälaren. Delta i festligheter och olika aktiviteter.

Handikappföreningarna Sörmland och Strängnäs Tillgänglighetskrets är inbjudna att delta vid invigningen som anordnas av Nordiska Konstförbundet.

Välkommen till en familjedag på Strandvik i Katrineholm. Söndag 3 juni.



Njut av idyllen vid DHR:s sommarhem. Fika i paviljongen. Hör vågorna klucka och känn doften från blommorna. Prova på boule och andra spel. Gå på tipspromenad runt trädgården.

Anordnas tillsammans med Handikappföreningarna Katrineholm.

Resebrev från den 18 nov 2017

Julmarknad Öster Malma

Lördag morgon träffades ett 50-tal medlemmar på E:18 för att med buss åka på julmarknadsresan anordnad av Handikappföreningarna Sörmland. Vädret var lite kylslaget dessutom med regn i luften men icke för ty, humöret och förväntningarna var stora.

Via Strängnäs och vidare mot mitten av Sörmland och 1600-talsslottet Öster Malma smög vi fram med en superfin buss och en erfaren chaufför. Från Läggesta letade vi in oss på betydligt smalare och kuperade sörmländska vägar mot Björnlunda trakten och slottet Öster Malma.

Väl framme mötte oss långa fordonsköer trots den tidiga lördagsmorgonen. Efter att en parkering anvisats för bussen var det bara att ge sig ut på upptäcktsfärd då ju slottsområdet förutom julmarknad också bjöd på en stor Wildlife park innehållande mycket av vår svenska djurfauna.



Första anhalten blev slottscaféet och en kopp kaffe varefter vi hamnade vid "Älg hägnet" där en ståtlig tjur huserade med ko och kalv, hjortar, vildsvin och tjäder följde strax därpå. Där fanns också ett stort antal vadarfåglar i hägnade dammar.

Vi blev där också påmind om vädrets makter genom ett mäktigt regn och hagelskur varför vi ökade steglängden mot julmarknadens inomhusaktiviteter. Hela marknaden genomsyrades av viltprodukter där vi noterade att inget egentligen saknades, här kunde det inhandlas fasaner, hjort och vildsvin såväl hel som i bit men vad vore en marknad utan de traditionella "knallarna" och en julmarknad bör ju innehålla julsaker som dörrkransar och ljusställningar i dom mest fantasifulla former.

Nåväl här fanns naturligtvis också mat och dryck men som vanligt var man tvungen att vara utrustad med tålmod då köerna verkade oändliga så också till toaletter o.d.

Sammanfattningsvis fick vår resevärd Gunilla väldigt positiva omdömen av dagen, när vi vid tretiden åter embarkerade bussen för returfärd mot Strängnäs och Eskilstuna lite frusna och säkerligen lite trötta.

En trevlig upplevelse tyckte Unni och Jag.

Sven-Erik Fritz.

Söndag den 26 november genomförde Dyslexiförbundet Sörmland en Dyslexidag i Flen i samarbete med ABF Flen.

Var en mycket lyckad dag med många besökare. Och det som var extra roligt var att det var så många besökare som ännu inte är medlemmar. Det visar på att vi verkligen nått ut till den breda allmänheten i Sörmland. Och mycket glädjande att så många av besökarna under hela dagen var ungdomar.



Dagen inleddes med Drop-in information om appar och teknik som hjälper oss med dyslexi.



Lisbeth Flodman och
Hampus Hedström
Foto: Ingela Pedersson

Efter det en föreläsning med Youtube-stjärnan Hampus Hedström. Han ser sin dyslexi som en styrka och uppmanar oss att sikta högt.

– "Hade jag varit duktig på att läsa hade jag kanske inte blivit en pratare och då inte varit där jag är i dag"

Efter avslutad föreläsning fick, de som ville, fota sig tillsammans med Hampus, få autograf och en egen pratstund med honom.



Petra Nylén och Niklas
Nilsson

Dagen avslutades med en föreläsning av årets Dyslexiprisvinnare Föreläsarduon DYSSE – Petra Nylén och Niklas Nilsson.

De tog oss med in i huvudet på personer med dyslexi. Jämför med den digitala världen. Och påpekar att det verkligen inte handlar om att vi har sämre intelligens än personer som inte har dyslexi. Bara bra och dåliga dysse-dagar.

Det var två mycket uppskattade föreläsningar med tre personer som verkligen bjuder på sig själva.

Även TV Sörmland var på plats och gjorde ett väldigt bra reportage

Bakom kameran och vid tangentbordet:
Lisbeth Flodman
Dyslexiförbundet Sörmland

Den 21 november hade Funktionsrätt Eskilstuna en informationskväll på E18. De som var inbjudna var 3 st. olika enheter från Eskilstuna kommun, Nuevo, Unga på väg och IPS-enheten.



Marianne Fällman

Unga på väg med Marianne Fällman började och berättade om deras verksamhet. Ett projekt på kommunen där de försöker fånga de ungdomar som står utanför utbildning, AF och ekonomiskt bistånd. De som av olika anledningar kanske ramlat mellan stolarna. De får hjälp att hitta sin väg, hjälp med kontakter och stöttning att komma vidare.



Anna Ekström och Anna Sörman

Sedan fortsatte Nuevo (Anna Ekström och Anna Sörman) som berättade hur de också motiverar och hjälper ungdomar som via AF eller ekonomiskt bistånd kommer till dem. De får hjälp att förstå våra olika myndigheter, ex vad som händer om de hamnar hos Kronofogden, hur de ska hantera sin ekonomi och kunna hitta en yrkesväg – de får också möjlighet att praktisera. De få även lära sig

laga matlådor (enormt duktiga ungdomar och god mat lagar de också säger jag som fått tillfälle att smaska i mej en rotfruktslåda med kyckling) och helt enkelt hantera vardagen och de krav de ställs inför.



Sist men inte minst kom IPS-enheten

(Anna Krait och Adam Merivirta) **IPS** står för **I**ndividuell **P**lacering och **S**töd. Samma sak där att de kommer från AF, FK

eller ekonomiskt bistånd. Här har vi alla åldrar och det som är kännetecknade är att de har olika varianter på funktionsnedsättningar. De kartläggs tillsammans med en arbetsspecialist, vad de kan, hur mycket de vill arbeta och med vad. I den här satsningen ingår även det som i kommunen heter 150-jobb. De får sedan prova på var de kan arbeta och hur mycket. En del kanske bara orkar 1 timme om dagen andra klarar av 40-timmarsvecka. Det viktiga är att de får hjälp utifrån sina möjligheter.

Så känner ni någon som skulle behöva få hjälp eller råd. Kontakta Lisbeth Flodman, ordförande Funktionsrätt Eskilstuna, som har informationsbroschyrer från enheterna.

Vid pennan:
Christina Karlsson

Bröstcancer och Lymfödem



Under hösten har Bröstcancerförbundet Aurora arrangerat två föreläsningar på E18. Tema för föreläsningarna var Bröstcancer och Lymfödem, och föreningen hade bjudit in föreläsare inom de aktuella teman.



Antonis Valachis

Den första föreläsningen anordnade vi tillsammans med Onkologkliniken MSE då vår eminente onkolog Antonis Valachis talade om icke-systostatiska läkemedel vid spridd bröstcancer, Anna Agdestein, dietist talade om mat efter cancer.



Vi fick också träffa de nya bröstsjuksköterskorna.



Helena Janlöv Remnerud

Föreläsningen om lymfödem hölls av Helena Janlöv Remnerud och handlade om lymfsystemet och dess funktion och hur man själv kan lindra besvär. Lymfödem kan drabba på många olika sätt men hos oss bröstopererade orsakas det av att man vid operation många gånger måste ta bort lymfkörtlar i armhålan. Besvären kan uppstå även många år efter en operation.

Bägge föreläsningkvällarna var välbesökta med 30-40 deltagare och föreningen passade på att sälja Rosa Bandet-produkter samt bjöd deltagarna på något att dricka samt frukt som ICA Ekängen hade skänkt till aktiviteterna.

För Bröstcancerförbundet Aurora är det viktigt att informera sina medlemmar om aktuella behandlingsmetoder för bröstcancer och ett sätt att träffa sina medlemmar, gamla och nya. Vi fick t ex fem st nya medlemmar vilket är mycket glädjande.

Text och bilder, Arja Leppänen och Ingegerd Ekström



Glöm inte att titta in på vår Facebook-sida.





Näckrosbröderna

Mustaschkampen



Under november och december genomförs Mustaschkampen. Den har som mål att få in pengar till "Fonden mot prostatacancer". Vi i Näckrosbröderna var 3/11 i köpcentrat Präntaren i Strängnäs och fick mellan kl 10-15 in 2 100 kr till fonden. Det finns nu tre insamlingsbössor i affärer i Präntaren

11-12/11 var vi i Sundbyholm, Eskilstuna, vid de V 75 lopp som genomfördes under lördagen och söndagen. Vi sålde många mustaschpins och stora blå märken. Vår insamling i bössorna gav nästan 5 000 kr till fonden.

15/11 genomförde vi ett informationsmöte i Seniorcentrum Eskilstuna. Urologen Gunnar Trygg föreläste. Han gav oss bra information och lockade fram några skratt.

Vår ordförande har kontaktats av Eskilstuna-Kuriren och P4 Sörmland. Det resulterade i ett radioprogram om dyra läkemedel för de med spridd prostatacancer. I E-K fanns det 29/11 en stor artikel om hur en av våra medlemmar upplevt sin behandling av prostatacancer.

Jan Cederhus, ordförande för Näckrosbröderna

Vi har som tradition att en förening skall presentera sin verksamhet på tidningens sista sida. Tyvärr fick det inte plats den här gången då vi hade mycket annat vi ville dela med oss av. Men vi vill gärna fortsätta den traditionen och vi föreslår följande föreningar att presentera sig 2018:

Mars:	Bröstcancerföreningen Aurora	Deadline feb
Juni:	Dyslexiförbundet FMLS Sörmland	Deadline maj
Sept:	Näckrosbröderna, Patientföreningen mot Prostatacancer i Sörmland	Deadline aug
Dec:	Mag- och tarmföreningen i Södermanland	Deadline nov

Bekräfta att det är ok till resurs2@hsod.se

**Handikappföreningarna Sörmland önskar alla en
Riktig God Jul och ett Gott Nytt År**

Nytt år, nya möjligheter!

