

Glödlampan

SEPTEMBER 2019



INVIGNING AV KALKBRO

Funktionsrätt Sörmland har i samarbete med Länsstyrelsen förbättrat tillgängligheten i Kalkbro naturreservat.



Läs mer på sidan 3

STYRELSEN I ARBETE

Nu kör vi vidare med kursen Styrelsen i arbete, vi erbjuder lokalföreningarna/länsföreningarna fyra utbildningstillfällen.



Läs mer på sidan 5

I DETTA NUMMER

Ordförande har ordet	2	Föreläsning om vaccinationer	6
Tillgänglig Natur	3-4	Marco Venegas	7
Styrelsen i arbete	5	Huvudvärksföreningen	8

Hösten smyger sig sakta men säkert på oss, en del tycker om höst och vinter medan andra vill ha sol och värme i stället. Det gäller att älska det läge man har och försöka förbättra det så mycket som det går. FRS jobbar nu med följande frågor som förhoppningsvis skall vara positivt för våra medlemmar.

I RRFF (Regionens Råd för Funktionshinderfrågor) driver vi:

- Att inte behöva använda Mobilt Bank-ID för att komma in på Serviceresor i Sörmland
- Fri parkering vid våra sjukhus
- Sjukresor från annat ställe än bostaden
- Projektet Tillgänglig natur

Efter en lyckad sommar har vi nu startat förberedelserna inför nästa år. Planeringen sker tillsammans med respektive lokalt samarbetsorgan. Det är viktigt att ni som förening hittar medlemmar som tycker det är roligt att träffas, umgås, röra på sig och hitta på roliga saker och som vill jobba med detta.

Utbildning

Ta del av erbjudandet i dagens tidning "Styrelsen i arbete". Det är en kurs som går på djupet. Hela styrelsen diskuterar hur vi ska få en bättre verksamhet, flera medlemmar och hur tar vi i mot våra gäster när de kommer till våra träffar.

Dessutom är vi aktiva i arbetsgrupper som Region Sörmland har:

- Läkemedelskommittén
- Kulturplanarbetet
- Tillgänglig externa Webben
- Om och nybyggnation Region Sörmland
- Kollektivtrafikmyndigheten
- Äldres hälsa och fallprevention

Post och Besöksadress

Funktionsrätt 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:
resurs3@hsod.se eller
ordforande@hsod.se



TILLGÄNGLIG NATUR – ÖKAD LIVSKVALITET

Funktionsrätt Sörmland har genom projektet i samarbete med Länsstyrelsen förbättrat tillgängligheten i Kalkbro naturreservat. Vi har anlagt en ny stig med mindre lutning, stärkt upp befintliga stigar samt byggt en förrådsbyggnad med handikapptoilet. Vi har investerat i stolar och bord som används vid projektets aktiviteter. Toaletten är upplåst året runt.

Gör en utflykt på egen hand eller med din förening!

Finansieringen till projektet kommer från Leader Södermanland. I projektet ingår också att anordna kulturarrangemang i Kalkbro med omnejd. Syftet är att göra landsbygden till en mer tillgänglig plats för alla och skapa möjlighet till naturupplevelser och fritidsaktiviteter utomhus för personer med funktionsnedsättning.



**Invigning
av Kalkbro.**



Uppträdande med Johanna Brun.



Kören Pax Röster sjöng stämningsfulla sånger.



Tänkvärda ord och många goda skratt när vi lyssnade till föredragshållaren Cathrine Tibbling.



Kören Corona hade en otrolig utstrålning och fångade publiken totalt. De bjöd på visor, dikter och allsång.



Temadag Historia. Pehr Bengtsson och Gert Magnusson engagerade genom att berätta om vad Kalkbro haft för betydelse genom åren, bland annat kalkbrytning, järnhantering och filminspelningar.



Friluftsdag vid Fältstationen Rördrommen, i samarbete med föreningen Hjärnkraft. Flera deltagare sa att de njöt av att komma ut och uppleva grönskan och lugnet.



Rörelseträning utomhus. Anordnades i augusti-september i Eskilstuna, Katrineholm, Nyköping och Strängnäs. Deltagare säger att de upplever förbättrad rörlighet och en allmänt skön känsla i kroppen. Passen innehåller övningar från medicinsk yoga, sittjympa och mindfulness.

Missa inte kommande aktiviteter inom projekt Tillgänglig natur – Ökad livskvalitet!

Anmäl gärna din e-postadress till projektets nyhetsbrev!
Skicka din mejladress till resurs@hsod.se

Information om kommande aktiviteter lägger vi upp på hsod.se och på Funktionsrätt Sörmland på Facebook.

STYRELSEN I ARBETE

KOSTNADSFRI KURS GENOM ABF

Nu kör vi vidare med kursen **Styrelsen i arbete**, vi erbjuder lokalföreningarna/länsföreningarna fyra utbildningstillfällen.



Tillfälle 1: Vad behöver utvecklas i styrelsen och i vår verksamhet

Tillfälle 2: Hur lever vi upp till våra medlemmars krav och önskemål

Tillfälle 3: Säsongspanering samt budget

Tillfälle 4: Diskussionsforum på nätet

Om inte gruppen kommer överens om andra tider kör vi dagtid 13.00 – 17.00 samt kvällstid 18.00 – 21.00

Funktionsrätt Sörmland står för kursavgifterna samt fika och kursmaterial.

Vi planerar att köra kurserna i Eskilstuna, Katrineholm, Nyköping och Strängnäs. Om behov finns både dag- och kvällstid.

Hela eller nästan hela styrelsen bör gå, kursen bygger på att styrelsen snackar sig samman.

ANMÄL ERT INTRESSE PÅ HSOD.SE eller via mailadressen resurs3@hsod.se

Ju snabbare vi får in er anmälan desto snabbare får ni datumförslag och kursen kan starta.
Välkommen med er anmälan.

INBJUDAN TILL FÖRELÄSNING OM INFEKTIONER OCH VACCINATIONER

Läkemedelskommittén Region Sörmland föreläser för allmänheten hösten 2019.

Vi välkomnar äldre och närstående, föreläsningen är kostnadsfri!

- **Måndag 30 september Sunlight Hotel Conference, Nyköping**
- **Måndag 14 oktober Parken Zoo Pingvinen, Eskilstuna**

Samtliga tillfällen kl. 13.00 - 16.00

Inledning och allmänt om infektioner och antibiotika.

Björn Lundahl, informationsläkare, Läkemedelskommittén.

Urinvägsinfektioner för äldre - utredning och behandling.

Maria Remén, infektionsläkare, Infektions- och Lungkliniken
Sörmland/Marita Graff, smittskyddssjuksköterska, Smittskydd-Vårdhygien
Sörmland.

Fikapaus.

Läkemedelskommittén bjuder på fika.

Vaccinationer för äldre.

Maria Remén, infektionsläkare, Infektions- och Lungkliniken
Sörmland/Marita Graff, smittskyddssjuksköterska, Smittskydd-Vårdhygien
Sörmland.

Klok antibiotikaanvändning till rätt patient.

Maria Nordqvist, informationsapotekare, Läkemedelskommittén.

Avslutning med frågestund.

Välkommen!

Anmäl dig snarast på telefonnummer 016-585 80 50
Föreläsningarna kan bli fullbokade, först till kvarn gäller.

Arrangörer: Läkemedelskommittén Region Sörmland i samarbete med regionens pensionärsråd och regionens råd för funktionshinderfrågor.

INTERVJU MED MARCO VENEGAS

I avtalet med Region Sörmland har vi ett fokusområde, nämligen integration. "Att under avtalsperioden stödja medlemsföreningarna till att öka inkluderingen av personer med utländsk bakgrund inom Funktionshindersrörelsen". För att få lite hjälp med hur man ska tänka och arbeta med frågan har vi tagit kontakt med Marco Venegas, som kan de här frågorna. Vi gjorde en intervju med honom.



**Marco
Venegas**

Jag har jobbat ett antal år med integrationsfrågor i ett invandrartätt bostadsområde i Nyköping, nämligen Brandkärr. Genom mitt sociala arbete har jag kommit i kontakt med människor med olika bakgrund som bor i Nyköping.

Vem ska man ta kontakt med?

Först och främst föreningar och deras styrelser. Ta kontakt med invandrarföreningar, hitta nyckelpersonerna i de olika grupperna och vara tydlig med vad det är man vill åstadkomma. Hela listan på de invandrarföreningar som finns registrerade i en kommun hittar man hos kommunen. I Nyköping är det kultur- och föreningsenheten.

Hur ska vi tänka när vi tar kontakt med olika invandrargrupper?

Att ta kontakt med invandrargrupper i sig är inte så svårt. Det svåra är att skapa långvariga kontakter och förtroende hos grupperna. Det vill säga att man ska planera för ett långsiktigt arbete.

Hur kan vi förbereda oss?

Ett sätt är att läsa på särskilt om de kulturella skiljelinjerna som finns i de aktuella invandrargrupperna. Ett annat sätt är att ta initiativ till att kontakta några av de invandrarföreningar som finns i den aktuella kommunen.

Det viktigaste för mig är att alltid visa respekt för de grupper man träffar, och vara tydlig med det man vill åstadkomma.

Vilka bekymmer kommer vi att möta?

Jag tror att de bekymmer man möter är att de aktuella föreningarna behöver tid för att förstå vad man är ute efter. I många länder i världen finns inte den här sortens hjälp eller guidning att få och därför kan det vara lite svårt att relatera till.



HUVUDVÄRKSFÖRENINGEN I SÖRMLAND

Vi driver frågor som rör personer med migrän, Hortons huvudvärk och annan svår huvudvärk. Vi verkar för ökad livskvalitet inom vardagens alla områden och det gör vi genom att informera om de olika huvudvärksformerna och dess konsekvenser samt påverka beslutsfattare på alla nivåer. Det kan gälla allt från tillgång till specialist i neurologi, behov av allomfattande rehabilitering till att underlätta situationen i skolan och på arbetsmarknaden genom stöd och saklig information.

Vi stödjer forskningen inom området genom Hjärnfonden. Vårt mål är att skapa en samhällsutveckling som ger alla med migrän, Hortons huvudvärk och annan svår huvudvärk oavsett ålder, bakgrund och boendeort, full delaktighet och jämlikhet inom alla samhällsområden.

Det här vill vi

Vi vill att alla personer med svår huvudvärk ska ha en så god livskvalitet som möjligt. Vi vill att föräldrar och anhöriga ska omfattas av detta också.

Vi vill att personer med svår huvudvärk ska ha en god skolgång, och vid behov tillgång till adekvata stödresurser, ett utvecklande arbetsliv utan diskriminering, god fritid och ett gott familjeliv. Det vill säga det som alla människor önskar sig av livet. Vi tror att ökad kunskap motverkar fördomar.

Spänningshuvudvärk är den vanligaste typen av huvudvärk bland både barn och vuxna. Den kan kännas som ett åtstramande band över pannan, hjässan eller som en tyngd uppifrån. Ibland känns det som en för trång mössa. Värken kan också sitta i nacken, käkarna eller tinningarna. Spänningshuvudvärk kan komma i perioder och sitta i från timmar till flera dygn. Huvudvärken är ofarlig, men den kan öka och minska under dygnet och blir ofta sämre under dagen.

Lider du av någon form av huvudvärk ta kontakt med vår ordförande Frida Lundström på frida.lundstrom89@gmail.com. Hon kan berätta om Huvudvärksföreningen Sörmland, vilken verksamhet vi har och hur vi kan driva frågor mot Region Sörmland som underlättar ditt liv.