

Glödlampan

DECEMBER 2019



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



Vi vill tacka föreningarna, medlemmarna och samarbetspartners för ett väl genomfört 2019.

I DETTA NUMMER

Aktuellt.....	2	Tillgänglig Natur - bildkollage	6
Viktig information.....	3	Tillgänglig Natur.....	7
Julhälsning och mötestider.....	4	Hjärnkraft	8
Tillgänglig Natur.....	5		

AKTUELLT

Som nybliven ansvarig utgivare för Glödlampan vill jag passa på att berömma redaktionen för ett strålande engagemang och resultat, vilket vi ska ha som mål att fortsätta med.

Funktionsrätt Sörmland har också fått en ny tillförordnad ordförande (vice) då ordinarie Helge Andersson lämnat uppdraget och tagit en timeout fram till årsmötet 2020.

Målsättningen med tidningen var och är att skapa en informationskanal till föreningens alla medlemmar (ca 9000) där pågående aktiviteter såväl som nya förslag och idéer speglas. Som läsare, har ni säkert redan erfart, att det hänt en hel del 2019, varav en del sammanfattas inne i tidningen. Vi har noterat kommande portohöjningar från 1 januari 2020, vilket påverkar distributionen av tidningen men den kommer att finnas på samtliga länets lokalavdelningar att hämta, utgivningsdag meddelas på vår hemsida. Om du vill få tidningen – inkom med din mejladress.

Utgivningen är fortsatt beräknad till 4 ggr om året.

Vi efterlyser medlemmars tyckande och därmed förslag på tidningens innehåll. Glöm inte att det är er medlemstidning och påverka därför innehållet.

Vidare så är vintern på god väg och vad gäller kylan så märks den också i samhällsklimatet, kanske särskilt för oss med funktionsnedsättningar vilket får stora konsekvenser i vardagen. Särskilt påverkas rörelsehindrade att komma ifrån "köksbordet" då utemiljön gör det i det närmast omöjligt. Det är då vi måste sluta oss samman i föreningslivet och visa att vi vill något helt annat, vi är inte en utgift utan en investering som drastiskt kan minska såväl kommunernas som regionens vårdutgifter med aldrig så lite förståelse och hjälp.

Med det vill Funktionsrätt Sörmland önska alla sina medlemmar en GOD JUL och ett GOTT slut.

**Styrelsen gm.
Sven-Erik Fritz**

Post och Besöksadress

Funktionsrätt Sörmland
Eleonoragatan 18 A
633 43 Eskilstuna
016-13 87 90
kansli@hsod.se

Ansvarig utgivare

Sven-Erik Fritz

Skicka material till:
resurs3@hsod.se eller
kansli@hsod.se

VIKTIG INFORMATION

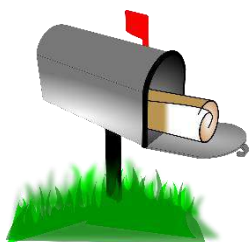
Nya priser och villkor för betalning av porto med frankeringsmaskin.

Varje år justerar PostNord priser och villkor på sina tjänster. Det är viktigt att vi som föreningar vet vilka priser och villkor som gäller.

Gäller från
1 januari
2020

Förändring av tjänsten Ekonomibrev Enstaka in- och utrikes.

På senare tid har efterfrågan på Ekonomibrev (B-post/Föreningsbrev) minskat kraftigt vilket gör att PostNord nu slår samman tjänsten 1:a klass brev Enstaka från januari 2020.



Det innebär att enstaka frankostämplade försändelser endast kan skickas som 1:a-klassbrev och når kunderna i stora delar av Sverige redan dagen efter inlämning.

För frågor gå in på postnord.se/priser och postnord.se/villkor där hittar du fullständiga information om priser och villkor.

Du kan också fråga Ros-Mari i receptionen på Föreningshuset, Eleonoragatan 18, Eskilstuna.

När du kommer från din förening för att få kuvert frankerade av Ros-Mari:

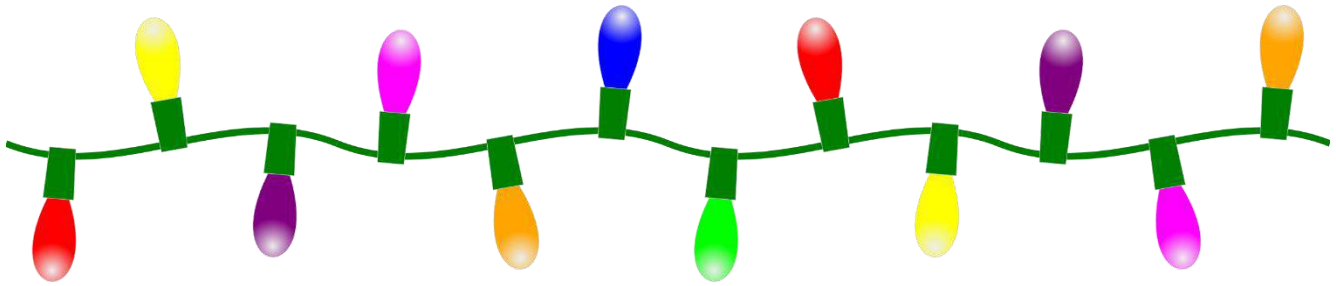
- Alla kuvert måste vara märkta med föreningens namn och adress.
- Alla kuvert måste vara istoppade med material.

Det billigaste alternativet från den 1 januari 2020
Vikt högst 50 gram 7,75 kr.

Parkering när du besöker Föreningshuset E18, Eleonoragatan 18, Eskilstuna

5 platser till höger om skylt hyrda parkeringar, där krävs tillståndskort. Övriga platser krävs p-skiva som gäller 3 timmar.





**Funktionsrätt Sörmland önskar
alla läsare
god jul och gott nytt år!**

Kansliet har stängt från och med fredag
20 december kl. 12.00

Öppnar igen tisdag 7 januari kl. 8.00



MÖTEN 2020

Styrelsemöten 29/1, 26/2, 25/3, 22/4, 13/5, 17/6, 19-20/8, 23/9,
21/10, 2/12

Ordförandemöten 19/2, 16/9, 25/11

Årsmöte 22/4

RRFF förmöten 15/1, 1/4, 10/6, 30/9

RRFF Rådet 19/3, 20/5, 24/9, 26/11



TILLGÄNGLIG NATUR – ÖKAD IVSKVALITET

Projekt Tillgänglig natur – Ökad livskvalitet växer och har nu återkommande aktiviteter på flera håll.

Allt detta har vi gjort under år 2019:

- Rörelseträning (sittjympa/sittyoga) utomhus på fyra orter.
- Förbättrat tillgängligheten i Kalkbro naturreservat i Strängnäs kommun.
Där har vi anordnat musikuppträdanden, föredrag, guidade visningar med mera.
- Inom projektet har det anordnats utflykter, temadagar och studiecirkel på olika platser i Sörmland med flera hundra deltagare.
- Mycket av det här kommer vi att fortsätta med år 2020.
Vi kommer att erbjuda rörelseträning på flera orter.
Funktionsrättsföreningar i Katrineholm, Nyköping och Strängnäs planerar för evenemang i Kalkbro, med busstransport dit. Det kommer också att anordnas många andra aktiviteter på olika platser.

Stort tack till alla som på olika sätt bidrar till att göra den här verksamheten möjlig! Genom ideellt arbete så väl som finansiering. Att ägna sig åt friskvård och utomhusaktiviteter är otroligt välgörande för både den fysiska och den psykiska hälsan. Aktiviteterna är otroligt uppskattade och vi får ofta höra positiva ord om det vi gör.

Speciellt stort tack vill vi rikta till årets finansiärer: Leader Södermanland, Sparbanksstiftelsen Rekarne, Sörmlands Sparbank, ABF och de fonder vi fått pengar från.

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





TILLGÄNGLIG NATUR – ÖKAD LIVSKVALITET





TILLGÄNGLIG NATUR – ÖKAD LIVSKVALITET

Arbete för ökad tillgång till friluftsliv och naturupplevelser

År 2019 fick Sörmland ett nytt besöksmål som är tillgängligt för alla! Funktionsrätt Sörmland har i samarbete med Länsstyrelsen förbättrat tillgängligheten i Kalkbro naturreservat i Strängnäs kommun. Vi har anlagt en ny stig med mindre lutning, stärkt upp befintliga stigar samt byggt en förrådsbyggnad med handikapptalett. Vi har investerat i stolar och bord som används vid projektets aktiviteter. Toaletten är upplåst året runt.

Finansieringen till projektet kommer från Leader Södermanland. I Kalkbro arrangerar vi kulturevenemang såsom körsång, föredrag, guidade visningar med mera.

Funktionsrätt Sörmland har även bidragit till utvecklingen av friluftsområdet vid Fältstationen Röddrommen i Eskilstuna kommun, där vi år 2017 byggde en fiskeplattform anpassad för personer med funktionsnedsättning. Där finns sedan tidigare bland annat ett fågeltorn med ramp till nedersta plattformen.

Ytterligare en del i arbetet är att föra dialog med kommunanställda tjänstemän och politiker samt Länsstyrelsen kring hur tillgängligheten i fler naturområden kan förbättras.

Syftet är att skapa ökad möjlighet till naturupplevelser och fritidsaktiviteter utomhus för personer med funktionsnedsättning.

Kontakta projektledaren för mer information om platserna och vårt pågående arbete med för tillgänglig natur.



HJÄRNKADEFÖRBUNDET HJÄRNKRAFT

Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft i Södermanland bildades 91-92. Jag fick en projektanställning i förbundet för att se var hjärnskadade i Sörmland befann sig i rehabiliteringsstegen och lyckades bra och vi anhöriga beslutade oss för att starta en förening där vi kunde dela med oss av kunskap och erfarenhet.

Hjärnskador är komplexa skador till följd av olycka, fall, misshandel, traumatiska skador mm. I Sörmland var vi inte så stora men vi ökade med åren. När LSS-reformen kom var den revolutionerande. Alla skulle kunna leva ett bra liv efter sina förutsättningar och assistansreformen gjorde det möjligt.

Vi har haft många aktiviteter med föreläsningar från Region Sörmland, Kommun, Försäkringskassan mm. där man fått veta sina rättigheter till rehabilitering, boende, daglig verksamhet, kontaktpersoner och god man. Men jag har under årens lopp även sett övergrepp och gode män som missbrukat sin ställning. Det mest tragiska är hur LSS-reformen nu urholkas. De som bor i eget boende har fått neddragna timmar och sitter själva på helgerna. Många lever också på väldigt små ekonomiska resurser för aktiviteter.

Vi som förening i Sörmland försöker möjliggöra aktiviteter som tex bowling, boule, underhållning, grillfest, kreativt skapande, lotteri och julbord. I vår blir det en föreläsning från Riksföreningen. Senaste medlemsmötet var en riktig upplevelse när vi fick se de med talsvårigheter sjunga med trubadur Johan B Andersson och önska låtar.

Funktionsrätt Sörmland ger oss möjligheter att utvecklas som förening och har gett oss ekonomisk grund vilket har möjliggjort mycket för oss.

Ingen ska behöva tillbringa sitt liv på långvården, det är inte värdigt någon människa. Vi hoppas för våra medlemmar att politikerna tar sitt sunda förnuft till fånga och utvecklar LSS-reformen och ger möjlighet till ett socialt liv i gemenskap. Ett liv som räddas ska också levas.

**Hjärnkraft i Sörmland önskar alla god jul och gott nytt år.
Ordförande Mona Sandström i Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft**