



Funktionsrätt
Uppsala län



ORSDAGSBLADET

NR 139, V. 8 2019 (Årgång 8)

Innehåll

Förra redaktören har åter ordet	2
Rådet för Delaktighet	3
Funktionsrätt Knivsta	4
Stroke medlemsträff, 26 februari	5
Sesam föreläsning i Heby, 26 februari	6
Infoteket föreläsning, 27 februari	7
Länsstyrelsen TIA, informationsmöte, 4 och 6 mars	8
Infotekskafé: Vi som lever med autism, 6 mars	9
OCD-föreningen Uppsala län, skolprojekt	10-11
Neuro Rehab årsmöte, 7 mars	12
Poesi på Torget, 14 mars	13
Info; Mötesplatser för 65+	14
Funktionsrätt Temadag Europavalet 19 mars	15
Tänkvärt	16

Förra redaktören har ordet



Hejsan,

Ni får visst dras med mig även detta nummer!

Inte helt lätt att hålla balansen på de hala och isiga vägarna, enligt expertisen ska man visst vagga omkring som en pingvin för att halkrisken ska bli mindre. Broddar är nödvändiga, och alltid undrat varför dessa är så krångliga att dra på?

Ett alternativ till utomhusträning kan vara att skaffa årskort på Actic gym i Uppsala. **Just nu kan man provträna kostnadsfritt under sju dagar innan man bestämmer sig!**

Som medlem i våra föreningar betalar man 300 kr i månaden för ett år och kan välja mellan sex stycken Acticanläggningar i Uppsala!

Välkommen till receptionen på Funktionsrätt Uppsala län och kvittera ut ett medlemskort för 20 kr – visa sedan upp detta kort då du anmäler dig till träning på valfritt Actic i Uppsala.

Notera att man som ny medlem betalar engångsavgift till Actic på ca 400 kronor.

<https://www.actic.se/hitta-gym/gym-i-uppsala/>



PS. Tid för årsmöte i er förening? Titta in på Funktionsrätts hemsida och meddela oss om er information ska uppdateras, <https://hsouppsalalan.org/>.
Ändringar mailas till linda.sundblom@c.hso.se.

Nästa Torsdagsblad publiceras den 7 mars.
Skicka material till janne.wallgren@c.hso.se.

*Vagga försiktigt därute,
hälsningar Helene*

På Funktionsrätt Uppsala läns ordförandemöte den 13 februari nådens år 2019 utsågs följande personer att representera Funktionsrätt Uppsala län, mellan år 2019 – 2022 som ordinarie ledamöter i **Rådet för Delaktighet**:

Christina Brännström,
Gunnel Holstius,
Lilian Larsson,
Marielle Sandstedt,
Wieslaw Wasowski.

Som ersättare i Rådet för Delaktighet mellan år 2019 - 2022 utsågs:

Elisabeth Axberg,
Finn Hedman,
Lena Nilsson,
Thomas Spogardh,
Lena Thorén.

Till Rådet för Delaktighet adjungeras Funktionsrätt Uppsala läns ombudsman:
Janne Wallgren

Hälsningar
/Janne

Janne Wallgren
Kanslichef/Ombudsman
Funktionsrätt Uppsala län
Kungsgatan 64, 753 18 Uppsala.
Tfn: 018 - 56 09 11, mobil: 072 - 532 45 22.
Fax: 018 - 56 09 01.
Hemsida: <https://hsouppsalalan.org/>
E-post: janne.wallgren@c.hso.se

Hej alla Funktionsrätt Knivstas medlemsföreningar!

Vill ni ha kvar Funktionsrätt Knivsta?

Funktionsrätt Knivsta gör ett förträffligt arbete!

I Knivsta finns en väl fungerande "Funktionsrätt", som behöver styrelsemedlemmar. Alla medlemsföreningar är välkomna att nominera styrelsemedlemmar. Tyvärr är det många föreningar som saknar representation i Funktionsrätt Knivsta.

Nedan ser ni den representation som finns i nuläget:

Autism-och Aspergerföreningen har både en ordinarie och en ersättare i styrelsen.

Hörselskadades förening har en ordinarie ledamot.

Reumatikerförbundet Uppsala Knivsta har nominerat en ledamot.

Nedan följer exempel på vad de gör:

Funktionsrätt Knivsta ingår i kommunens Rådet för funktionshinderfrågor RFH, som leds av kommunstyrelsens ordförande och 2: a vice ordförande.

Dessutom deltar ansvariga berörda tjänstemän.

Funktionsrätt Knivsta får sätta dagordningen och ta upp de frågor man önskar. De träffas 4-5 gånger/år.

Funktionsrätt Knivsta är Remissinstans i kommunala frågor, t.ex detaljplaner och vid översyn av olika kommunala dokument.

Funktionsrätt Knivsta arbetar med viktiga frågor, se till att er förening är representerad! Nominera styrelsemedlemmar från era föreningar!

Jag är sammankallande i valberedningen för Funktionsrätt Knivsta och nås på 070-216 64 94 eller astridmakitalo@hotmail.com

Med vänlig hälsning,
Astrid Mäkitalo



Stroke Uppsala medlemsträff

Tisdagen den 26/2 18:00-20:00 har Stroke Uppsala medlemsträff.

Hedersgäster är då personer som skapat den så kallade **Mollydräkten**.

De kommer och visa och förklara hur den fungerar.

Den lindrar vid spasticitet.

Alla är varmt välkomna. Medlem som icke medlem.

Tid är kl 18-20 och dag är tisdagen den 26/2.

Plats är Storan på Kungsgatan 62 (5 trappor upp) i Uppsala.

Frågor och anmälan till Finn på 070-274 14 90.

Läs mer om Mollydräkten här:

<https://inerventions.se/>



Kampen mot livet

Från sorg och vanföreställningar till en lång återhämtningsvandring

Malin kommer att ta med dig på en resa från sorgen av att ha förlorat sin mamma plötsligt vid tolvårsålder. Livet rullar på eller gör det verkligen det? Hon bär mycket inom sig och när hon läser sista terminen på universitetet rasar hela hennes värld. Hon går in i en djup depression med vanföreställningar och tappar bort sig själv totalt. Det är bara början på flera år med skuld, skam och självmordstankar som leder till flera självmordsförsök.

Hon blev feldiagnosticerad med bipolär sjukdom och kommer även att berätta hur hon har tagit sig vidare och hittat tillbaka till sig själv igen.

Andra frågor som Malin kommer att beröra:

- Hennes egna fördomar och rädslor innan hon själv blev drabbad av psykisk ohälsa
- Hur viktigt det är med kunskap
- Dela med sig av sina strategier för att överleva
- Hur hon har hittat tillbaka till en balanserad vardag
- Vikten av bemötande från vårdpersonal, vänner, anhöriga med flera
- Kontakten med psykiatri
- Vad är egentligen sjukt och vad är friskt?

Om föreläsaren: Malin Einarsson Carlsson, (H)järnkollambassadör

NÄR: Tisdag 26 februari

TID: Klockan 13.30-15.30

LOKAL: **HEBY**, Folkets hus, Centralgatan 1

<http://www.sesamuppsala.se/sesam-forelasningar/sesam-forelasningar-var-2019/>

Som andra föräldrar... eller?

Om föräldraskapets utmaningar när man har funktionsnedsättning.



Onsdag 27 februari kl 18–20

Att vara förälder innebär utmaningar för de flesta. Om man dessutom har en funktionsnedsättning blir utmaningen ännu större.

Vi får höra föräldrar berätta om sina erfarenheter av att balansera föräldraskapet med egna svårigheter. Det kan handla om:

- känslan av att vara annorlunda
- att inte räckta till för sina barn
- att inte fixa saker som andra föräldrar tar för givet
- att inte orka låta barnen ha kompisar hemma
- att inte förmå följa med barnen på aktiviteter

Hur påverkas barnen av att ha en förälder med funktionsnedsättning och vad gör det med relationen till eventuell partner?

Är du själv förälder med egna svårigheter? Detta kan bli tillfälle att träffa andra föräldrar som brottas med samma utmaningar. Kanske till och med startskottet till ett föräldraforum?

Plats: Infoteket om funktionshinder, Kungsgärdets center,
S:t Johannesgatan 28 D, Uppsala

Så här hittar du till Infoteket (länk till Google)

Anmälan till: infoteket@regionuppsala.se eller 018-611 66 77.

Alla intresserade är varmt välkomna! Fri entré. Hörslina finns.

4 och 6 mars | Informationsmöte tidiga insatser för asylsökande (TIA)

Uppsala län

Målgruppen är aktörer som tidigare blivit beviljade medel från länsstyrelsen för tidiga insatser för asylsökande, aktörer som är intresserade av att ansöka om medel samt länets folkbildningsaktörer.

Syftet med mötet är att informera om utlysning av TIA-medel samt förändringar kring reseersättningar för deltagare i aktiviteter.

Agenda

- Länsstyrelsen informerar om medel som finns att söka och eventuella prioriteringar för årets första utlysning.
- Migrationsverket informerar om förändrade regler kring reseersättningar.
- Diskussion och frågor.

Två informationstillfällen

För att så många som möjligt ska kunna delta erbjuder vi två informationstillfällen. Följande datum och tider går att välja mellan:

4 mars kl. 14.00-15.30

6 mars kl. 15.00-16.30

Varmt välkommen!

Plats: Länsstyrelsen, Bäverns gränd 17, Uppsala.

Datum och tid: 4 mars kl. 14.00 och 6 mars kl. 15.00.

Anmälan och frågor sker genom e-post till sofia.maherzi@lansstyrelsen.se.

Sista anmälningsdag är 26 februari.

Ange vilken utav informationsträffarna du vill delta på vid anmälan.

Vi bjuder på fika så vänligen ange även allergier eller kostpreferenser.



LÄNSSTYRELSEN
UPPSALA LÄN



Vi som lever med autism

Infotekskafé onsdag 6 mars, kl 18–20

Plats: **Infoteket om funktionshinder**, Kungsgärdets center,
S:t Johannesgatan 28 D, Uppsala.
Anmälan till: infoteket@regionuppsala.se eller 018-611 66 77.
Fri entré. Hörslina finns.

Alla intresserade är varmt välkomna!

Under hösten har Infoteket arbetat med att ta fram tre filmer om olika funktionsnedsättningar. Först ut är "En film om autism" som vi visar för första gången 6 mars på Infoteket. Efter filmen, som är ca 30 min lång, får vi träffa flera av de medverkande och ta del av deras tankar och erfarenheter av att leva med autism, respektive anhörig. Samtalen leds av Curt Westin och har formen av ett infotekskafé.

INFOTEKET OM FUNKTIONSHINDER

Nära Vård och Hälsa

Region Uppsala

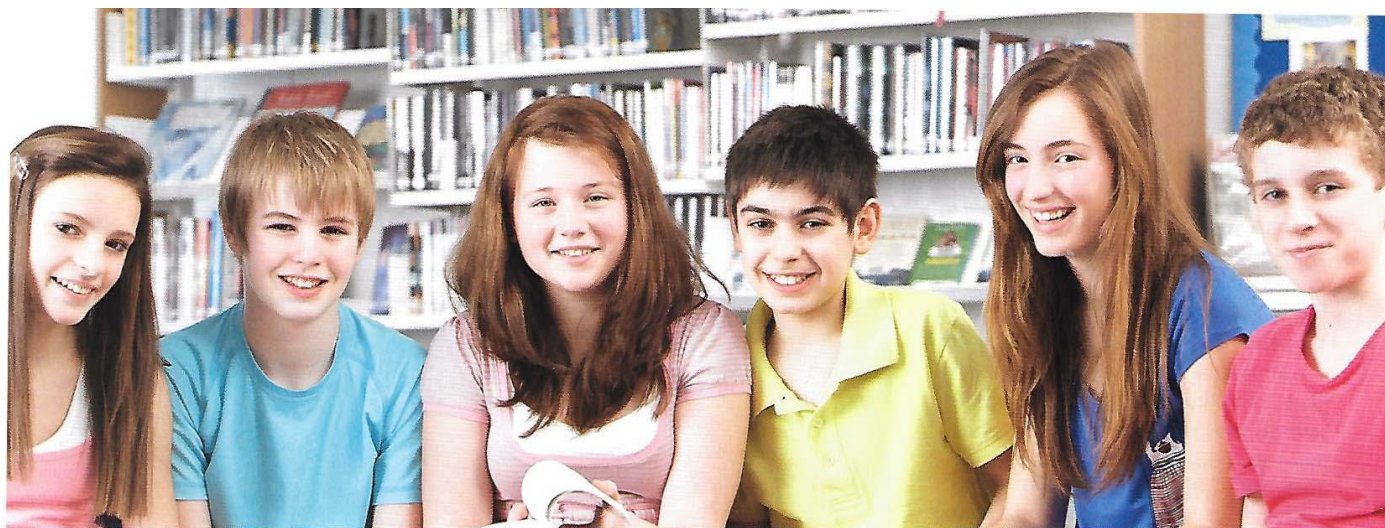
www.regionuppsala.se/infoteket<<http://www.regionuppsala.se/infoteket>>

S:t Johannesgatan 28 D

752 33 Uppsala

Tel: 018-611 66 77

Öppet måndagar 12-17, tisdagar 12-17, onsdagar 12-19, torsdagar 12-17



FÖRBUNDSNYTT

Viktigt skolprojekt behöver din hjälp

OCD-föreningen i Uppsala län har fått medel från Postkodstiftelsen för ett pilotprojekt (förstudie) som pågår fram till 30 augusti 2019. Genom projektet vill vi förbereda en massiv insats för att öka kunskapen om ocd i skolan. Vi söker nu deltagare till en nationell referensgrupp.

Ocd, skolgång och arbetsliv

Ocd (tvångssyndrom) är den 3:e största psykiatriska diagnosen, men samtidigt en av de mest okända och ignorerade. Aktuell forskning vid Karolinska Institutet* visar att ocd, särskilt när den börjar i tidig ålder, har en genomgripande och djupgående koppling till nedsatt prestation på alla utbildningsnivåer. Det betyder att elever med ocd har lägre sannolikhet att avsluta gymnasieskolan, gå vidare till högre utbildning, göra klart en universitetsutbildning eller motsvarande och att fullfölja en forskarutbildning.

I fråga om arbetslivet har man funnit att långtidsarbetslöshet hos personer med ocd är 72 procent högre än hos befolkningen i övrigt. Sannolikheten för långtidssjuk-skrivning är tre gånger högre och för att

få sjukförsäkring sexton gånger högre. Risken för suicid (själv-mord) är tio gånger högre än hos befolkningen i övrigt. Alla dessa fakta är alarmerande.

Pilotprojektet och dess fortsättning

Med ocd avser vi i det här projektet såväl "traditionell ocd" (tvångsvång, kontroll-tvång etcetera), som trichotillomani, dermatillomani, samlartvång och dysmorfofo-bi (upplevd fulhet). Medan ca 2,3 procent av befolkningen har traditionell ocd så är den sammantagna prevalensen/ förekomsten av dessa tillstånd ca 5 procent, det vill säga i snitt cirka 1 elev per klass!

Avsikten med pilotprojektet är att:

- ta fram intresseväckande informations-material om ocd och hur elever med ocd påverkas av sin funktionsnedsättning; material som kan ge aha-upplevelser även för professionella inom skolan
- ta fram utbildningsmaterial riktat till skolpersonal, det vill säga korta filmer, texter med faktaunderlag, diskussionsunderlag med mera.

Tanken är sedan att resultaten från pilotprojektet ska ligga till grund för ett större nationellt projekt, avsett att nå ut med in-

formation och kunskap om ocd och närlig-gande diagnoser till ett mycket stort antal skolor och dess olika kategorier skolperso-nal. Målet är att ökad kunskap om ocd i skolan, och i samhället i stort, ska leda till tidig upptäckt av och behandling för ocd. Enligt resultat från Norge kan så många som 80 procent av elever med ocd få kor-rekt diagnos och cirka 80 procent av dessa få en väl fungerande skolgång.

E-metoder för lärande kan komma att bli av avgörande betydelse för framgång i detta projekt, det vill säga att skolperso-nal erbjuds e-lärande, elever med diagnos-tiserad ocd erbjuds internetbehandling och erfarenhetsutbyte via säkert socialt medium.

Tidig upptäckt och behandling oerhört viktigt

Kan vi nå målet att cirka 80 procent av eleverna med ocd upptäcks i skolan och erbjuds KBT-behandling, och att de där-igenom blir så hjälpta att de klarar studier i enlighet med sin förmåga och kommer ut i arbetslivet, får det en oerhörd betydelse för elevernas välbefinnande och framtid. Självklart skulle det dessutom innebära en nationalekonomisk storvinst. Mycket posi-tiva resultat finns som visar att redan 14

KBT-behandlingar kan räcka för att eleven inte skall påverkas negativt av sin ocd. Kostnaden för detta torde vara ca femton tusen kronor per elev. Samhällets kostnad för en person som aldrig kommer ut i arbetslivet är cirka femton miljoner kronor.

Detta behöver vi hjälp med

Situationen idag är att endast en bråkdel av de elever som har ocd får rätt diagnos och ändamålsenligt bemötande. Risken är därför stor att de presterar långt under sin egentliga förmåga.

Det vi nu söker är därför deltagare till en referensgrupp som med stöd av professionen kan finna och tydliggöra ett antal markörer (beteenden med mera) som är typiska för elever med ocd och som kan observeras av skolpersonal och anhöriga. Därigenom ökar möjligheterna till tidig upptäckt, korrekt diagnos och snar behandling. På grund av okunskap hos skol-

personalen är risken idag stor för att dessa beteenden misstolkas. Elever med ocd gör dessutom ofta allt för att dölja beteendena eller kommer med vilseledande förklaringar till dem.

Vi vill få kontakt med dig som har egen erfarenhet av ocd och som har idéer om hur elever med ocd kan upptäckas och få en korrekt diagnos och behandling:

– Vad har du för egna erfarenheter som elev? Vad hade du önskat att lärare eller andra personer i skolan, och även anhöriga, hade sett för att du skulle ha fått hjälp?

– Vad har du som skolpersonal uppmärksammat eller funderat över kring elevers beteenden som du nu kan koppla till ocd?

– Vad hade du som anhörig önskat att skolans personal hade uppmärksammat, frågat eller gjort för att stödja ditt barn?

– Vad har du som arbetar i skolan och är anhörig till någon med ocd för råd att vidarebefordra till andra anhöriga och/eller skolpersonal?

Hör gärna av dig till oss med synpunkter, frågor eller med tankar om ocd i skolan som ligger utanför de frågor vi ställt ovan.

Lena Nilsson, ordförande OCD-föreningen Uppsala, lena.nilsson@ocdforbundet.se
Bengt Olsen, projektledare, bengt.olsen@ocdforbundet.se

*JAMA Psychiatry Published online November 15, 2017: Association of ObsessiveCompulsive Disorder with Objective Indicators of Educational Attainment. A Nationwide Register-Based Sibling Control Study. Ana Pérez-Vigil, MD; Lorena Fernández de la Cruz, PhD; Gustaf Brander, MSc; Kayoko Isomura, MD, PhD; Andreas Jangmo, MSc; Inna Feldman, PhD; Eva Hesselmark, BSc; Eva Serlachius, MD, PhD; Luisa Lázaro, MD, PhD; Christian Rück, MD, PhD; Ralf Kuja-Halkola, PhD; Brian M. D'Onofrio, PhD; Henrik Larsson, PhD; David Mataix-Cols, PhD.



Svenska OCD-förbundet
Uppsala län



NeuroRehab C-län

NeuroRehab C-län

har sitt första ordinarie årsmöte

Datum: 2019-03-07

Tid: kl 15-17

Plats: Kungsgatan 62, plan 5, Uppsala

Föreningens verksamhetsområde: verka för en tillgänglig rehabilitering och möjlighet till egen träning för personer med neurologisk diagnos eller skada i Uppsala län

Medverkar gör *PJ Tjärnberg* från Neuroförbundet

Anmäl ditt deltagande och eventuell födoämnesallergi senast den 28 februari till:

rehab.c-lan@neuro.se

Årsmöteshandlingar finns tillhanda på årsmötet, kan också rekvireras via e-post.

Funktionsrätt Uppsala län, i samarbete med Litteraturcentrum Uppsala och
Ge makten vidare

INBJUDER TILL

Poesi, musik, samtal på torget...

Torsdag den 14 mars 2019 klockan 17.00-19.00.

Plats: "Torget" Funktionsrätts kansli, Kungsgatan 64, Uppsala.

Du kan:

- bara komma och fika, lyssna och umgås.
- läsa din egen dikt eller någon annans.
- låta vår konferencier Stina läsa upp din dikt om du inte vill läsa själv.

Gäster/medverkande:

- Poet Lars Häger, Studieförbundet i Uppsala-regionen
- Poet Zurab Rtveliashvili, före detta fristadsförfattare i Stockholm
- Poet Carl-Johan Bachofner

MUSIK OCH MINGEL

Konferencier: Stina Rosen

HJÄRTLIGT VÄLKOMMEN!

För mer information kontakta: janne.wallgren@c.hso.se, 018- 56 09 11.
Eller ring Litteraturcentrum/Studieförbundet, 018-19 46 00.

Mötesplatser för dig som är 65+

Välkommen till 15 olika träffpunkter runt om i Uppsala kommun för dig som fyllt 65 år. Här arbetar vi hälsofrämjande för både kropp och själ.

Beroende på vilken träffpunkt du besöker kan du bland annat

- träna zenba, core, qigong och linedance
- lära dig mer om din dator, Iphone, Ipad
- odla grönsaker med andra
- delta i fester, snickra, handarbete och mycket annat.

Du får också möjlighet att träffa andra som delar dina intressen eller bara vill prata en stund. Här finns ofta skratt och glädje, men även möjlighet att bara läsa och koppla av i stillhet. Du som vill träna eller bara umgås kan alltid hitta träffpunkter att besöka.

På våra träffpunkter arbetar medarbetare med olika utbildning, inriktning och specialkunskaper. Här kan du träffa aktivitetshandledare, hälsopedagog, äldrepedagog, seniorcoach, friskvårdskonsulent, sjukgymnast och rehab-assistent.

Kostnadsfria aktiviteter

Gemensamt för alla träffpunkter är att deltagande i aktiviteter är kostnadsfritt. Hobbymaterial, viss underhållning, fika och mat är till självkostnadspris.

Våra träffpunkter är kontantfria så du betalar med kort eller swish.

Du är varmt välkommen!

Vård- och Omsorgsverksamhet 018-727 69 42, [uppsala.kommun@ uppsala.se](mailto: uppsala.kommun@ uppsala.se)

<https://vardochoomsorg.uppsala.se/fritid-och-traffpunkter/traffpunkter65/>

Vem får din röst i EU-valet?



Funktionsrätt Sverige bjuder in till temadag om Europavalet 2019

Den 26 maj 2019 är det dags för val till Europaparlamentet.

Intresset inom funktionsrättsrörelsen för EU-frågor var på topp när vi för drygt ett år sedan samlade en av de största delegationerna till deltagande i Europaparlamentet för funktionsrättsfrågor i Bryssel.

Nu vill vi mobilisera rörelsen för att engagera sig och motivera så många som möjligt att använda sin röst i valet i maj.

Den 19 mars arrangerar vi därför en temadag på Europahuset i Stockholm kring Europavalet. Under dagen får vi veta mer om vad valet innebär för oss som EU-medborgare med utgångspunkt i funktionsrätt och bland annat lära oss mer om den sociala pelaren. Efter lunch har vi bjudit in till debatt mellan kandidater från olika partier till Europaparlamentet. Glöm inte att anmäla dig, antalet platser är begränsat!

Anmälan och program

[<https://funktionsratt.se/om-oss/kalendarium/temadag-om-europavalet/>](https://funktionsratt.se/om-oss/kalendarium/temadag-om-europavalet/)

Delta gärna också i kampanjen för allas rätt att rösta!

På europeisk nivå agerar European Disability Forum, EDF en kampanj för rätten att rösta. I vissa länder får inte alla rösta, till exempel personer med intellektuell funktionsnedsättning, och även om man får rösta så omöjliggörs det för många av otillgängliga lokaler, komplicerade instruktioner, oläsliga valsedlar.

Över 80 miljoner personer med funktionsnedsättning möter olika hinder, många av dem lätta att åtgärda, när de ska rösta. Det är inte demokratiskt. Europeiska ledare har ett ansvar att göra Europa mer demokratiskt!

Skriv under uppropet här

[<https://you.wemove.eu/campaigns/val-till-europaparlamentet-galler-alla>](https://you.wemove.eu/campaigns/val-till-europaparlamentet-galler-alla)

Bästa hälsningar,

Monica Klasén McGrath

Kommunikations- och pressansvarig

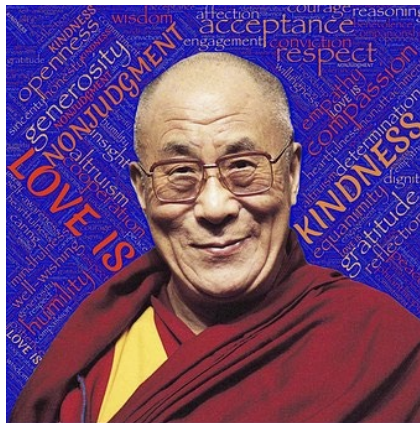
Funktionsrätt Sverige <http://www.funktionsratt.se/>

TÄNKVÄRT

Dalai Lama svarade på frågan vad som förvånar honom mest;

”Människan. Hon offrar hälsan för att hon ska tjäna pengar.
Sedan offrar hon pengar för att få tillbaka hälsan.
Och så är hon så angelägen om sin framtid att hon inte njuter av
nuet. Följden blir att hon inte lever i nuet och inte heller i
framtiden. Hon lever som om hon aldrig skulle dö.
Och så dör hon utan att ens någonsin ha levt.”

Jetsun Jamphel Ngawang Lobsang Yeshe Tenzin Gyatso, född som Lhamo Dhondrub 6 juli 1935 i Taktser, Amdo i dåvarande nordöstra Tibet (del av nuvarande Qinghai), är det religiösa namnet på den fjortonde och nuvarande Dalai Lama. Han är den högsta ledaren för gelug-skolan inom den tibetanska buddhismen och leder den tibetanska exilregeringen i Dharamsala. Han fick Nobels fredspris 1989.



Redaktör: helene.ahlgren@c.hso.se

Ansvarig utgivare: Janne Wallgren, janne.wallgren@c.hso.se

018 - 56 09 11, 072-532 45 22