

# Torsdagsbladet

NR 215, V 35, 2022. (Årgång 11)

## Innehåll

Redaktören har ordet	2
Funktionsrätt Uppsala	3
Uppsala kommun info	4
Funktionsrätt Sverige	5-9
Hjärnkraft digital kurs	10-11
Hjärnkraft 26 september	12
Infoteket informerar	13-16
Våra husdjur	17
Skapa med händerna	18
Målarkurs på Ekolnäs	19
Hitta fritidsaktiviteter	20
ABF Föreningsutbildningar	21
Verktyg för god folkhälsa 8 september	22
Digitala betaltjänster	23-24
Upplandsstiftelsen	25
Intradagar 26–27 september	26-31
Ansökan stipendie senast 1 september	32
Uppsala Universitet höstens föredrag	33
Länsstyrelsen informerar	34–35
Anhörigcentrum	36-37
Fritid för alla 8 oktober	38
Olof Rudbeckdagen 21 oktober	39
Certec 26 oktober	40
Folkrörelsearkivet	41
NKA	42
Tänkvärt	43

---

Redaktör: [helene.ahlgren@c.hso.se](mailto:helene.ahlgren@c.hso.se)

Ansvarig utgivare: Janne Wallgren, [janne.wallgren@c.hso.se](mailto:janne.wallgren@c.hso.se)

## Redaktören har ordet



Är det något politiskt parti som värnar om Uppsala Lokaltrafiks försenade och framförallt inställda bussresor?

Som värnar om de passagerare som får sin planerade dag spolierad?

Som utvärderar länets zonindelning och dessa dyra biljettpriser.

Hur det rimmar med miljöaspekten att ta buss och tåg istället för bilen.

Jag ska nog ställa frågan i valstugorna på Resecentrum, medan jag väntar på bussen.

Blev strandsatt i Hallstavik i söndags då morgonbussen plötsligt var inställd och sex timmars väntan på nästa. Att ragga upp en annan chaffis och sätta in buss med viss försening ingår dock inte i ULs policy.

Svaret från kundtjänst på UL "Det tar väldigt lång tid att sätta in en ersättningsbuss det görs ändast om det är en planerad inställning eller planerat problem därav att man inte satt in en ersättningsbuss." Aha.

För en gångs skull gick min tankeverksamhet snabbt igång då Stockholmsbussen avgick samma tid. Ingick en regnig söndagsmorgon i Rimbo för byte till Uppsalabuss.

SL Hallstavik – Uppsala via Rimbo, inkl utsikt en trappa upp på bussen = 39 kronor

UL Hallstavik – Uppsala = 93 kronor

SL tar 39 kronor oavsett resa inom Stockholms län.

Och man slipper hålla reda på krångliga zonindelningar.

UL tar 54 kr för t ex färd mellan Gunsta och Uppsala.

Har lärt mig att **inte** ladda ned en biljett före den annalkande bussen skymtar längs vägen.

.....



Bra tänkt här i alla fall;

### [Brita och Fredrik har lagt sin röst – hemma i vardagsrummet](#)

För Brita Runquist blir valet 2022 tredje gången som hon röstar i hemmet. Hon ser ljus och mörker, men kan inte läsa text.

Att rösta i en vallokal tycker hon därför har flera nackdelar.

.....

Skördemarknad är en mysig inledning på hösten  
[ulvakvarn.com/ulva-hostmarknad-3-4-september/](http://ulvakvarn.com/ulva-hostmarknad-3-4-september/)

Eller Trädgårdsdagen i Enköping den 3 september  
[enkoping.se/tradgardsdagen.html](http://enkoping.se/tradgardsdagen.html)

På Resecentrum om bussen är försenad  
[bondensmatiuppland.se/bondens-egen-marknad/](http://bondensmatiuppland.se/bondens-egen-marknad/)



**/Trevlig september med förhoppning om att rätt parti vinner!  
Helene**



Funktionsrätt Uppsala län har fått remiss:

"Vägen till ökad tillgänglighet – delaktighet, tidiga insatser och inom lagens ram (SOU 2022:22) – Tillgänglighetsdelegationen" [Läs remissen här](#)

Funktionsrätt Sverige vill ha vårt svar senast den 12 september 2022.

Socialdepartementet vill ha alla remissvar senast den 30 september 2022.

Av den anledningen måste jag ha ert remissvar senast

**torsdag den 8 september klockan 12.00.**

[Remissmöte](#) för Funktionsrätt Sveriges medlemsförbund kommer att hållas den 30 augusti 10.00–11.30

#### **Sammanfattning av remissen:**

Tillgänglighetsdelegationen har haft i uppdrag att arbeta för ökad tillgänglighet i hälso- och sjukvården, med inriktningen att korta väntetiderna.

I uppdraget har även ingått att

- stödja regionernas arbete med att ta fram och genomföra regionala handlingsplaner för ökad tillgänglighet,
- stödja ett effektivt resursutnyttjande och kortare väntetider genom att informera om patienters valmöjligheter,
- stödja regionernas och kommunernas arbete med utvecklingen av en nära och tillgänglig vård.

I slutbetänkandet föreslås bland annat förändringar i den lagstadgade vårdgarantin, både när det gäller primärvård och specialiserad vård

Funktionsrätt Sverige, liksom flera av medlemsförbunden, har medverkat i utredningens referensgrupp med patient- och närståendeorganisationer.

#### **Länkar:**

["Säkerställ jämlik hälsa för personer med funktionsnedsättning"](#)

av Funktionsrätt Sverige med flera i Dagens Medicin den 10 juni

Funktionsrätt Sverige inför valet 2022:

Jämlik vård för alla [på youtube](#) samt [fördjupande rapport](#)

Ta del av [utredningen i massmedia](#)

Hälsningar,

Janne Wallgren

Kanslichef/Ombudsman

Funktionsrätt Uppsala län

Kungsgatan 64, 753 41 Uppsala.

Tfn: 018 - 56 09 11, mobil: 072 - 532 45 22.

Hemsida: <https://hsouppsalalan.org/>

E-post: [janne.wallgren@c.hso.se](mailto:janne.wallgren@c.hso.se)

**Funktionsrätt**  
Uppsala län 

Skriver till er för att informera om möjligheten att bjuda in en demokratiambassadör.

#### **Bjud in en demokratiambassadör**

Uppsala kommun har ett antal demokratiambassadörer.

Deras uppgift är att på ett enkelt och pedagogiskt sätt samtala och informera om varför det är viktigt att rösta och hur det går till att rösta.

En demokratiambassadör kan komma till din verksamhet.

**Demokratiambassadörerna är aktiva under perioden 15 augusti till 8 september.**

**Om du vill bjuda in en demokratiambassadör hör av dig till [veronica.ohrt@ uppsala.se](mailto:veronica.ohrt@ uppsala.se).**

Demokratiambassadörerna pratar många olika språk och arbetar uppsökande mot grupper som i tidigare val har röstat i lägre utsträckning.

Det finns också demokratiambassadörer med egen erfarenhet av funktionsnedsättning.

Läs mer på [Så arbetar vi för att få fler att rösta - Uppsala kommun](#)

Hör gärna av er vid frågor.

**Sprid gärna denna fina möjlighet att bjuda in en demokratiambassadör.**

Vänliga hälsningar,  
Elin



#### **ELIN YILMAZ**

Programansvarig tjänsteperson program för full delaktighet för personer med funktionsnedsättning

-----  
Avdelningen för systemledning  
Postadress: Uppsala kommun, vård-och omsorgsförvaltningen  
753 75 Uppsala  
Besöksadress: Fyrisborgsgatan 1  
Telefon: 018-7260213  
E-post: [elin.yilmaz@ uppsala.se](mailto:elin.yilmaz@ uppsala.se)

Efter lång kamp inrättades Institutet för mänskliga rättigheter i Lund i januari. En av deras uppgifter att främja, skydda och övervaka funktionsrättskonventionen.

MR-institutet ska inrätta ett råd med representation från bland annat funktionsrättsorganisationer.

De har inlett dialog med civilsamhället genom att bjuda in till möten.

På senare år har vi samarbetat i rörelsen kring bland annat att få MR-institutet på plats. Men också i arbetet med att ta fram rapporten **Respekt för rättigheter**.

Hur kan vi fortsätta samarbetet och säkerställa god dialog med MR-institutet?

Välkommen till ett möte för att prata om institutets roll och rörelsens roll för att stärka respekten för rättigheter. Boka den **22 september 9.30 – 11.30**.

Vi återkommer med program inför mötet.

**Anmälan** till att delta i mötet skickas till: [agneta.soder@funktionsratt.se](mailto:agneta.soder@funktionsratt.se) **senast den 15 september**.

Mötet hålls i Funktionsrätt Sveriges lokaler på Landsvägen 50 A i Sundbyberg men det går också bra att delta via länk.

OBS! Vid anmälan ange om du vill delta på plats eller via länk.

Vänliga hälsningar

Agneta Söder  
Intressepolitisk utredare



---

**Funktionsrätt Sverige**

Landsvägen 50A

Box 1386, 172 27 Sundbyberg

08-546 404 15

[www.funktionsratt.se](http://www.funktionsratt.se)

Följ oss på Facebook: **funkratt.se** och Twitter: **@funkratt\_se**

[www.respektforrattigheter.se](http://www.respektforrattigheter.se)

Jag skickar er Funktionsrätt Sveriges färsk policy för ett hållbart klimat. Både för kännedom och för inspiration. Det är inget som ni måste arbeta med men jag vet att många arbetar med miljö- och klimatfrågor ute i regionerna. Kanske kan den stötta er i ert arbete. Den är inte lika skarp som vi först planerade men det är ett aktivt dokument som ska utvärderas och revideras årligen. På denna [länk](#) finns Värdegrunddokumentet som ni har fått sedan tidigare. Det inkluderar även Funktionsrätt Sveriges interna arbete drogfri arbetsplats och Funktionsrätt Sveriges Idéprogram.

Med vänlig hälsning

Nicklas Mårtensson  
Generalsekreterare

---

## **Funktionsrätt Sveriges policy för ett hållbart klimat**

Vår planet står inför stora utmaningar till följd av klimatförändringarna.

Sverige har därför ställt sig bakom de internationella åtagandena på klimatområdet, exempelvis Parisavtalets 1,5 gradersmål.

Funktionsrätt Sverige och våra medlemsorganisationer har ett ansvar att ställa om och på olika sätt bidra till förändringen mot ett mer hållbart samhälle. Det ansvaret vill vi ta.

Därför har vi tagit fram denna klimatpolicy.

### **Principer, tillämpningsområde och ansvar**

Vi ska vara ett föredöme i vårt interna miljöarbete. Vi ska visa att vi tar hållbarhetsfrågorna på allvar och vid varje enskilt beslut arbeta för att minimera vår miljöpåverkan.

Miljöskäl är ett godtagbart argument för en ökad kostnad.

Vi ska vara utåtriktade med att vi är angelägna om att makthavare fattar beslut som leder till att Parisavtalets 1,5 gradersmål uppnås.

Denna policy gäller anställda, förtroendevalda och de som tillfälligt representerar Funktionsrätt Sverige, exempelvis konsulter. Policyn med tillhörande dokument ska vara kända, förstådda och tillämpas i den dagliga verksamheten.

### **Intressepolitiskt arbete och kommunikation**

Vårt arbete för att uppnå ett samhälle för alla riskerar att omkullkastas om inte den globala uppvärmningen inbromsas i enlighet med Parisavtalets mål. Från tidigare kriser vet vi att kroniskt sjuka och personer med funktionsnedsättning blir extra utsatta.

I vårt påverkansarbete för att uppnå ett samhälle för alla ska vi därför också arbeta för att makthavare fattar beslut som leder till att målen i Parisavtalet uppnås.

## **Resor och transporter**

Resor och transporter ska göras med minsta möjliga klimatpåverkan. Digital mötesteknik ska användas när så är lämpligt. Lokala resor görs i första hand med kollektivtrafik.

När taxi behöver anlitas bör miljötaxi beställas. Inrikesresor görs helst med tåg.

## **Förtäring**

Måltider och livsmedel som serveras och köps in ska hålla högsta möjliga miljöprofil.

Vegetarisk mat och kranvatten ska erbjudas. Krav-, ekologiska och Fairtrade-märkta produkter ska väljas i första hand, i andra hand miljöanpassade och lokalproducerade.

## **Övernattningar, konferenser och liknande**

Vid övernattningar, konferenser eller andra aktiviteter prioriteras miljömärkta konferensanläggningar och boenden, eller anläggningar och boenden med uttalad miljöprofil.

## **Återbruk och inköp**

Engångsartiklar ska inte användas. I första hand undersöks om det går att uppgradera eller reparera befintlig vara i stället för att byta ut eller köpa annan.

I andra hand väljs Bra Miljöval-märkta produkter och tjänster, finns inte det väljs andra miljömärkningar.

## **Återanvändning och återvinning**

Vi ska minimera vårt resursanvändande och vår materialanvändning. Det vi behöver göra oss av med ska i första hand gå till återanvändning, i andra hand materialåtervinning och i tredje hand till energiåtervinning.

Användbara saker som rensas ut ska säljas, erbjudas personalen eller lämnas till återbruk.

## **Energianvändning**

Vi ska minska energianvändningen. Datorer och utrustning ska vara miljömärkta, lampor av lågenergisort. Efter arbetsdagen ska kansliet vara släckt.

Vi ska undersöka möjligheterna att använda grön el.

Vi arbetar med att minska miljö- och klimatpåverkan i fastigheten.

## **Förbrukningsmaterial**

Vi ska minska vår pappersanvändning. Kommunikation på papper ska vara befogad och nödvändig. Papper och kuvert ska vara av miljömärkt papper.

Kopiering och utskrift ska ske dubbelsidigt.

## **Uppföljning av policyn**

Vi arbetar med att förbättra det interna miljöarbetet. Vi ska genomlys och utvärdera fastlagda policydokument regelbundet.

Vi ska sätta mål som följs upp årsvis och rapporteras till styrelsen.

Hej!

Hoppas ni alla haft en fin sommar och en skön semester.  
Nu fortsätter vi arbetet inför valet och hoppas att ni hakar på!

Inför valet 2022 fokuserar Funktionsrätt Sverige som ni säkert minns på [fem särskilt viktiga frågor utifrån rätten till jämlik hälsa](#).

**Nu stundar den sista kampanjveckan, under vecka 35 med start den 29 augusti är det dags att intensifiera kommunikationen kring valfrågan om att fler personer med funktionsnedsättning ska få arbete.**

**Vi skriver debatt, publicerar film och inlägg på sociala medier och under veckan ser vi fram emot ett gemensamt arbete med att sprida budskapet.**

På vår webbplats hittar ni en [kampanjsida](#) via vilken ni hittar mer information inför veckan.

Du är varmt välkommen att höra av dig om du har synpunkter eller frågor!

Bästa hälsningar  
Monica K McGrath,  
Tor Gustafsson och Marre Ahlsén

Bästa hälsningar

**Monica Klasén McGrath**  
Kommunikations- och pressansvarig

---

**Funktionsrätt Sverige**  
Landsvägen 50A  
Box 1386, 172 27 Sundbyberg  
070 885 42 65

[www.funktionsratt.se](http://www.funktionsratt.se)  
[www.respektforrattigheter.se](http://www.respektforrattigheter.se)



Hej!

Tidningsutgivarna, TU vill se inskränkningar i SVT:s textartiklar och hotar med att ta frågan vidare till EU-kommissionen för brott mot EU:s statsstödsregler.

Idag har Funktionsrätt Sverige och Hörselskadades Riksförbund, HRF skickat en skrivelse till kulturministern om kravet.

”Vi ser detta krav som ett reellt hot mot yttrandefriheten, vars kärna bland annat handlar om allas tillgänglighet till nyheter och information”, säger Funktionsrätt Sveriges generalsekreterare Nicklas Mårtensson.

[Läs pressmeddelande och sprid gärna detta i era egna kanaler](#)

Bästa hälsningar

**Monica Klasén McGrath**

Kommunikations- och pressansvarig

---

**Funktionsrätt Sverige**

Landsvägen 50A

Box 1386, 172 27 Sundbyberg

070 885 42 65

[www.funktionsratt.se](http://www.funktionsratt.se)

[www.respektforrattigheter.se](http://www.respektforrattigheter.se)



## Nu lanseras Hjärnkrafts första digitala kurs

**Nu lanserar Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft kursen Psyk-E bas anhörig som kan bidra till kunskap och förståelse om stress, utmattningssyndrom och situationen som anhörig.**

**Medlemmar i Hjärnkraft kan gå kursen för halva priset.**

Utmattningssyndrom innebär en radikal förändring av förmågan att klara såväl arbete som familjeliv. Många blir heltidssjukskrivna under lång tid, och även oförmögna att klara av omsorg om barn och hem.

Att detta innebär en stor belastning på framför allt partnern men också på andra familjemedlemmar är självklart.

Anhöriga i denna situation behöver hjälp och stöd. Det kan gälla frågor som: Går det över? Hur länge varar dessa tillstånd? Hur kan de själva handla för att hjälpa sin sjuka partner? Kursen Psyk-E bas anhörig kan vara ett bra sätt att hjälpa och stötta.

**Kursen är framtagen av professor emeritus Marie Åsberg och hennes forskargrupp på Karolinska Institutet i samarbete med Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft.**

Psyk-E bas är ett kompetenshöjningsprogram med några av landets främsta experter inom området. Psyk-E bas anhörig består av sex föreläsningar och fyra faktablad.

Att vara anhörig – **Bo Blåvarg**

Stress och stressreaktioner – **Marie Åsberg**

Vad är utmattningssyndrom – **Alexander Wilczek**

Mitt utmattningssyndrom – **Pia Dellson**

Rehabilitering vid utmattningssyndrom – **Lisa Brändström**

Min återhämtning – **Pia Dellson**

En onlinekurs är en smidig inlärningsform där du kan ta del av kursen när, var och hur du vill. Det enda du behöver är internetuppkoppling samt en smartphone, läsplatta eller dator.

Genom att använda dig av kursens innehållsförteckning är det enkelt att hoppa från avsnitt till avsnitt, föra anteckningar, reflektera över innehållet och gå tillbaka för att ta del av informationen igen.

När du genomfört kursens alla avsnitt får du ett personligt kursintyg.  
Intyget skickas till din e-post.

Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft lanserar Psyk-E bas anhörig som är vår första digitala kurs i juni 2022. Vi erbjuder den till ett introduktionspris, endast 500 kronor per deltagare.  
För medlemmar är priset 250 kronor per deltagare med kampanjkod.

För dig som är medlem i Hjärnskadeförbundet Hjärnkraft är kampanjkoden  
"HJÄRNKRAFT2022".

Läs mer om (och boka kursen genom att klicka på knappen Köp med kort) på Hjärnkrafts  
webbplats: <https://hjernkraft.se/psyk-ebas-anhorig/>.

När du klickar på Köp med kort-knappen dirigeras du vidare till Coursios hemsida, där du registrerar ett kundkonto och skapar ett lösenord.  
Betaling hanteras genom Klarna. Sedan kan du ta del av kursen genom att logga in med din e-postadress och lösenordet på <https://app.coursio.com/login>.

Varmt välkommen att ta del av kursen!

Med vänliga hälsningar

**CECILIA BOESTAD**  
förbundssekreterare  
Telefon: +46 8 447 45 33  
Webbplats: [www.hjernkraft.se](http://www.hjernkraft.se)





## INBJUDAN TILL UTBILDNINGSDAG

# REHABILITERING VID LÅNGVARIGA BESVÄR EFTER HJÄRNSKAKNING

### MÅLGRUPP

Personer som drabbats av hjärnskakning och deras närstående. Personal inom rehabilitering och övrig sjukvård samt skola som kommer i kontakt med hjärnskakningsdrabbade. Beslutsfattare och politiker samt övriga med intresse för ämnet.

### OM UTBILDNINGSDAGEN

Utbildningen ger en insikt i komplexiteten vid hjärnskakning, de långvariga besvär som många drabbas av samt behovet av en optimal rehabilitering. Det handlar även om de synbesvär som kan uppstå efter en hjärnskakning samt om fysioterapeutisk rehabilitering. Utbildningen arrangeras av Hjärnkrafts Hjärnskakningssektion och Hjärnskakningsguiden.

### KORT OM

**När:** Den 26 september 2022 kl 13:00 - 16:30

**Plats:** Via Zoom, länk mejlas efter anmälan.

**Pris:** 395:-, medlem i Hjärnkraft eller Hjernerystelseforeningen i Danmark och i Norge 150:-.

**Mer info:** [info@hjarnkraft.se](mailto:info@hjarnkraft.se) eller 08-447 45 30

**Anmälan:** Via qr-koden nedan eller länk till formulär:  
<https://forms.office.com/r/YJbT8Nmb72>



*Varmt välkommen!*

### OM HJÄRNKRAFT

Hjärnkraft arbetar för att personer med förvärvad hjärnskada ska få mycket god rehabilitering och stöd i sitt dagliga liv samt att närstående ska få stöd & information.

Fler behöver individanpassad och kvalitetssäkrad hjärnskaderehabilitering och det behövs nationella riktlinjer för traumatisk hjärnskada samt hjärnskadekoordinatorer i samtliga regioner.



# Infotekets evenemang

Hösten  
2022

Onsdag 7 september klockan 18–20	<b>Porslinskvinnan - att leva med svår benskörhet</b> En personlig berättelse om att leva med osteogenesis Imperfecta (OI).	Liveföreläsning: med publik Uppsala
Onsdag 14 september klockan 18–20	<b>Skapa inkluderande fritid</b> Om nätverket och webbplatsen Fritid för alla. Och goda exempel på hur aktiviteter kan bli tillgängliga för flera.	Liveföreläsning: med publik Uppsala
Onsdag 28 september klockan 18–20	<b>Vad är språkstörning?</b> Om språkstörning och att vända oro till glädje, styrka och språklig framgång.	Digitalt live-evenemang
Torsdag 29 september klockan 18–20.30	<b>Ett inkluderande bemötande</b> En inspirerande föreläsning med fokus på hur du som är föreningsledare kan skapa en inkluderande verksamhet.	Liveföreläsning: med publik Uppsala
Onsdag 5 oktober klockan 19–21	<b>Depression och utmattning ... eller dyslexi och ADD?</b> En personlig berättelse om jakten på hälsa och rätt diagnos.	Liveföreläsning: med publik, Enköping
Onsdag 12 oktober klockan 18–20	<b>Bli delaktig på nätet</b> Om utmaningar, möjligheter och visionen att alla ska kunna ta del av utbudet på nätet.	Digitalt live-evenemang
Torsdag 13 oktober klockan 9–11	<b>Vad är autism?</b> Grundläggande om vad autism är. Ett utbildningstillfälle för dig som inte har så mycket förkunskap.	Digitalt live-evenemang
Onsdag 19 oktober klockan 18–20	<b>Delaktighet på daglig verksamhet - så här gjorde vi!</b> Tellus dagliga verksamhet delar med sig av tips och inspiration.	Digitalt live-evenemang
Tisdag 25 oktober klockan 9–11	<b>Vad är intellektuell funktionsnedsättning (IF)?</b> Grundläggande om vad IF är. Ett utbildningstillfälle för dig som inte har så mycket förkunskap.	Digitalt live-evenemang
Onsdag 26 oktober klockan 18–20	<b>Inkluderande fritid: Gör det tydligare med bildstöd</b> Om hur du skapar och använder bildstöd för att göra en fritidsaktivitet tillgänglig för flera.	Live-evenemang med publik Uppsala
Onsdag 16 november 17.30–20.30	<b>Om anhöriga inte fanns?</b> En helkväll om och för dig som är anhörig till någon med funktionsnedsättning.	Live-evenemang med publik Uppsala
Onsdag 30 november klockan 18–20	<b>Vad är trotssyndrom och vilka mekanismer ligger bakom?</b> Om trotssyndrom och vad man idag vet om orsakerna bakom.	Digitalt live-evenemang
Onsdag 7 december klockan 18–20	<b>Vad är autism?</b> Grundläggande om vad autism är. Ett utbildningstillfälle för dig som inte har så mycket förkunskap.	Digitalt live-evenemang
Torsdag 8 december klockan 18–20	<b>Depression och utmattning ... eller dyslexi och ADD?</b> Personliga berättelser och dikter om vägan mot psykisk hälsa.	Live-evenemang med publik, Tierp

Evenemangen är gratis. Alla intresserade är varmt välkomna!

Läs mer om evenemangen på: [www.region uppsala.se/infoteket](http://www.region uppsala.se/infoteket)

Anmälan till [infoteket@region uppsala.se](mailto:infoteket@region uppsala.se) eller telefon 018-611 66 77.



Infoteket om funktionshinder

 Region Uppsala

## **Infoteket planerar en kväll med anhörigtema under hösten.**

**Kvällen arrangeras apropå den nya nationella anhörigstrategin och Mona Pihl från NKA inleder med att berätta om av det innebär.**

Anhörigcentrum och habiliteringens anhörigmottagning berättar om hur de kan stötta anhöriga till personer med funktionsnedsättning. Kvällen avslutas med ett Infotekssamtal med anhöriga kring deras erfarenheter av att vara anhörig till någon med funktionsnedsättning.

Under kvällen skulle vi också vilja ge möjlighet att få träffa representanter från olika brukarföreningar.

Se program:

[Om anhöriga inte fanns? \(regionuppsala.se\)](http://regionuppsala.se)

Hoppas många av er har lust att delta och ta tillfället att visa upp er förening!

### **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





**Onsdag  
7 september  
18.00–20.00**

# Porlinskvinnan

## En föreläsning om att leva med svår benskörhet

Louise Vidlund föddes med den ovanliga funktionsnedsättningen osteogenesis Imperfecta (OI). Även en lätt beröring kan orsaka frakturer på hennes skelett. Genom sina föreläsningar och med sin bok "Porlinskvinnan" vill Louise visa att det går att leva ett gott liv ändå.

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

**Anmälan:** Senast 6 september via [infoteket@region uppsala.se](mailto:infoteket@region uppsala.se) eller 018-611 66 77. Begränsat antal platser. Ingen deltagaravgift.

**Mer information:** [www.region uppsala.se/infoteket](http://www.region uppsala.se/infoteket)

Alla intresserade är varmt välkomna!



## Skapa inkluderande fritid

### En inspirationskväll på Infoteket

Hur kan föreningar göra sina aktiviteter mer tillgängliga för personer med funktionsnedsättning? Nätverket Fritid för alla presenterar sin webbplats med fritidstips och idébank. Representanter från olika föreningar berättar hur de gjort för att inkludera fler i sin verksamhet.

**Plats:** Infoteket om funktionshinder,  
Kungsgårdets center, S:t Johannesgatan 28 D, Uppsala.

**Anmälan:** Senast 13 september via [infoteket@region uppsala.se](mailto:infoteket@region uppsala.se)  
eller 018-611 66 77. Begränsat antal platser. Ingen deltagaravgift.

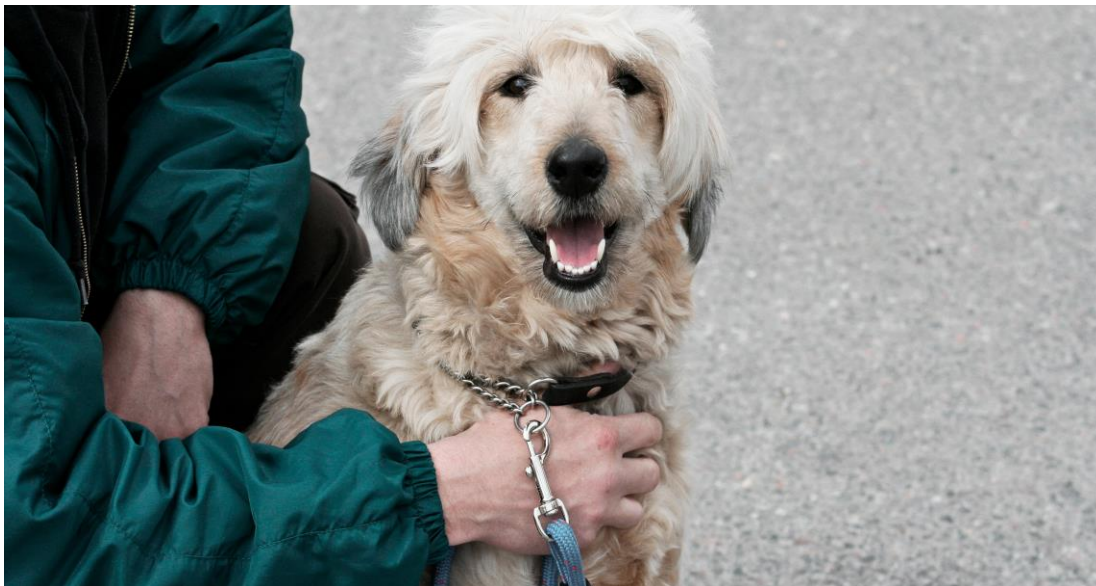
**Mer information:** [www.region uppsala.se/infoteket](http://www.region uppsala.se/infoteket)

Alla intresserade är varmt välkomna!

[region uppsala.se/infoteket](http://region uppsala.se/infoteket)



 Region Uppsala



# Våra husdjur

Välkommen till studiecirkel om våra vanliga och ovanliga husdjur i Sverige.

Vi lär oss mer om att ha husdjur och vi delar erfarenheter med varandra. Vi har ett eller flera teman för varje träff som vi beslutar om tillsammans.

Frågor som pratar om är t ex: Vad är viktigt för att husdjuret ska må bra? Hur påverkar husdjuret människors hälsa?

Vi träffas vid åtta tillfällen, åtta fredagar i rad.

Att delta i studiecirkeln är kostnadsfritt.

Studiecirkeln går vår och höst och det går bra att delta i studiecirkeln flera gånger.

Välkommen med din anmälan!

**Våra husdjur start 2 september på Pepparn - återhämtningscirkel inom socialpsykiatri**

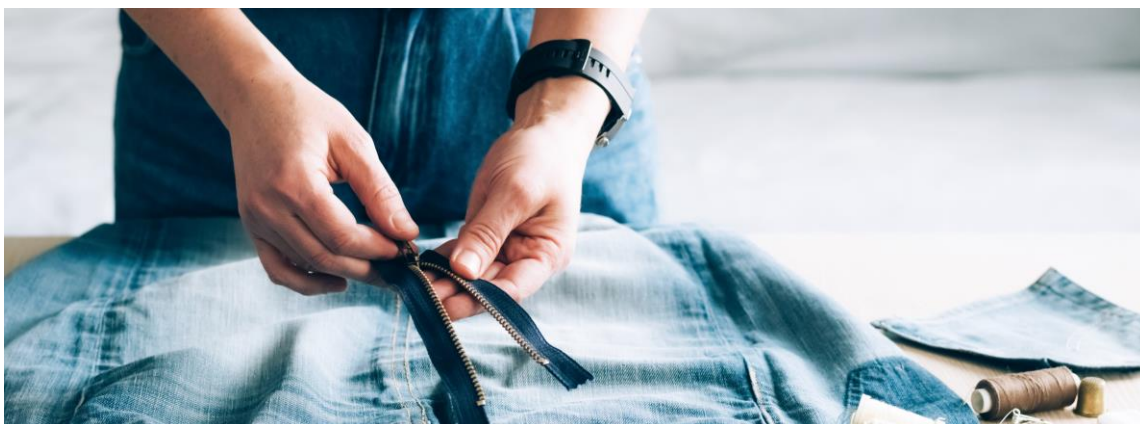
**Tid: Fredagar kl 14 - 15.30**

**Lokal: Aktivitetshus Pepparn, Årstagatan 14, Uppsala**

**Ledare: Maria Dey**

**Anmälan: På Tinget eller via [ww.sv.se/upsala](http://ww.sv.se/upsala), sökord husdjur**

**Kontaktperson: Anna-Maria Lundberg, 018-102386, [anna-maria.lundberg@sv.se](mailto:anna-maria.lundberg@sv.se)**



# Skapa med händerna

Söker du ett sammanhang där du tillsammans med andra får använda din skaparkraft i kravlös och rogivande miljö? Kamratcirkeln vänder sig till dig som finns inom någon av Funktionsrätt Uppsala läns medlemsföreningar.

Vi ägnar oss av olika tekniker bland annat stickning, virkning, sömnad, mönsterkonstruktion, broderi, applikationer och inte minst återbruk i olika former.

Du tar själv med dig det du vill skapa med. Kanske har du påbörjat skapande som behöver färdigställas och behöver inspiration för att komma igång? I gruppen finns bred kunskap och du är välkommen oavsett om du är en nyfiken nybörjare eller är van att skapa med händerna. Alla gruppens deltagare är värdefulla!

**Skapa med händerna - återhämtning och fritt skapande på Ekolnäs**

**Tid: Varannan torsdag kl 13.00 - 16.30, 8 träffar**

**Plats: Föreningsgården Ekolnäs, Lövängsvägen 49, Uppsala, buss 11 från centralstationen**

**Kostnad: 250 kronor som inkluderar kaffe och te vid träffarna**

**Anmälan och frågor: Inger Hjelte 070-17 19 085 eller [anna-maria.lundberg@sv.se](mailto:anna-maria.lundberg@sv.se)**

**Läs mer och direktanmälan på [sv.se](http://sv.se) sökord Ekolnäs**



# Målarkurs på Ekolnsnäs

Söker du ett sammanhang där du tillsammans med andra får använda din skaparkraft i ditt eget tempo i en kravlös och rogivande miljö? Kursen vänder sig i första hand till dig som finns inom någon av Funktionsrätt Uppsala läns medlemsföreningar.

Under ledning av Shaheena Akhlaque, aktiv konstnär får du i din egen takt: - testa på olika underlag, (papper, panåer) med olika typer av färger och dess förutsättningar, - lära dig förstå skillnaderna och användningsområdena för olika hjälpmedel såsom pennor, penslar, spatlar, - lära dig om perspektiv och komposition.

Du tar själv med dig det material som du vill använda. Du är välkommen oavsett om du är en nyfiken nybörjare eller är van att måla. Alla gruppens deltagare är värdefulla!

## **Målarkurs - återhämtning och skapande på Ekolnsnäs**

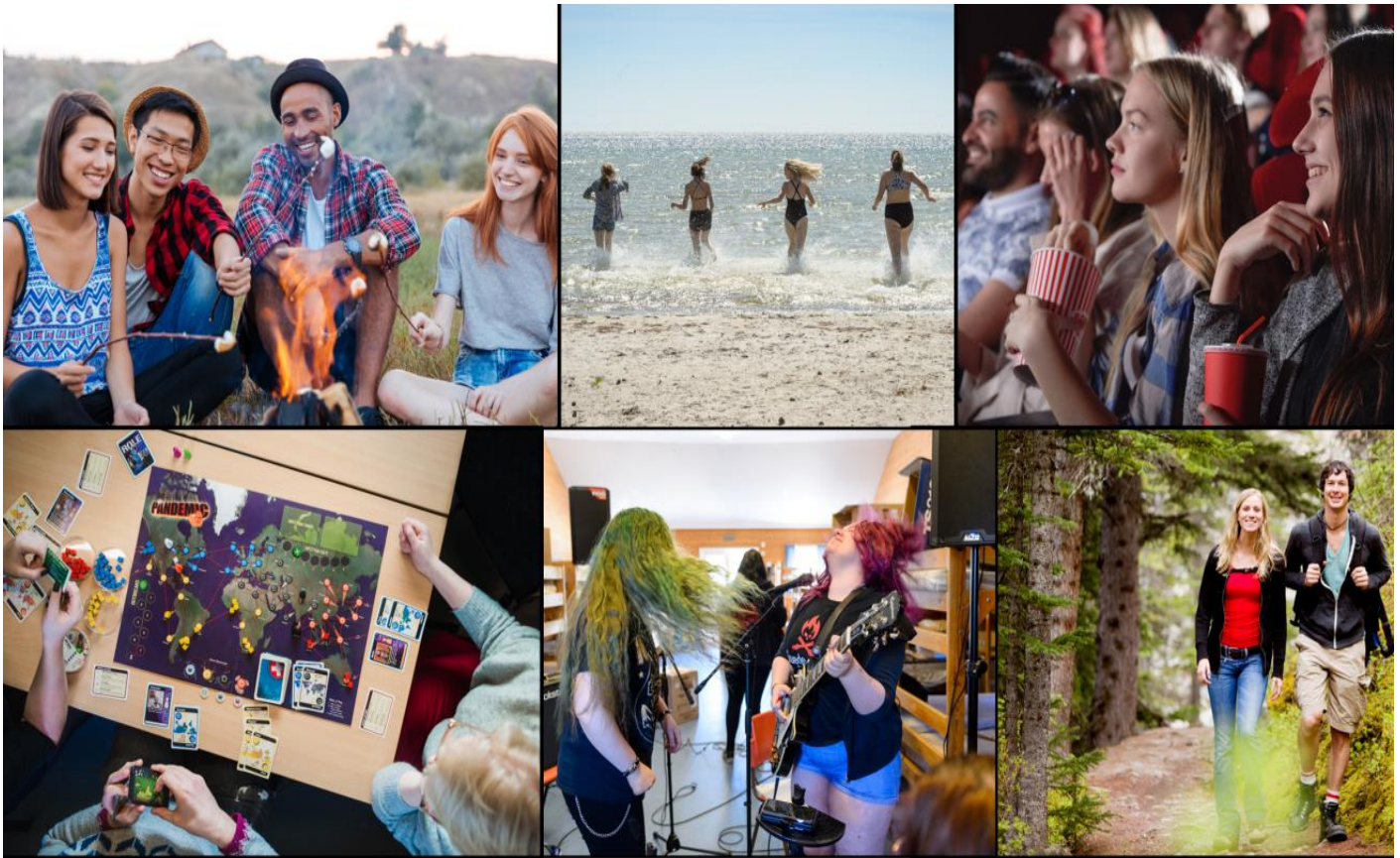
**Tid: Varannan torsdag kl 13.00 - 16.00, 8 träffar**

**Plats: Föreningsgården Ekolnsnäs, Lövängsvägen 49, Uppsala, buss 11 från centralstationen**

**Kostnad: 1600 kr medlemmar, 2000 kr icke medlemmar, inkluderar kaffe och te vid träffarna**

**Anmälan och frågor: Shaheena Akhlaque 073 - 775 09 91 eller [anna-maria.lundberg@sv.se](mailto:anna-maria.lundberg@sv.se)**

**Läs mer och direktanmälan på [sv.se](http://sv.se) sökord Ekolnsnäs**



# Hitta fritidsaktiviteter

**Studiecirkel i att hitta och planera fritidsaktiviteter. För dig med intellektuell funktionsnedsättning**

Vilka aktiviteter finns? Hur gör man för att ta sig dit? Behöver man spara pengar för att göra aktiviteten? I studiecirkeln tar vi reda på svaren tillsammans.

Första träffen: 31 augusti

Dag och tid: Onsdagar, udda veckor, klockan 16:00-17:30 Plats:

Studiefrämjandet i Uppsala,

Ljusbärargatan 2

Ledare: Johanna Lindbom och Daniel Johansson.

Pris: Gratis.

Det är okej att ta med en stödperson, men den får inte vara med och bestämma aktiviteter.

Är du intresserad av att vara med?

Kontakta Elin Sjöman, [elin.sjoman@studieframjandet.se](mailto:elin.sjoman@studieframjandet.se), 018-19 46 13



ABF i Uppsala läns

# Föreningsutbildningar

Har du just axlat en ny roll i föreningen?  
Se hit, här finns kurser för dig!

Utbildningarna ger dig grundläggande kunskaper om din funktion i styrelsen och genomförs i ABFs lokaler på *S:t Persgatan 22 B* i Uppsala. Och du, utbildningarna är dessutom helt kostnadsfria!

**Vill du veta mer?**

Hör av dig till Andrea Hillgren: [andrea.hillgren@abf.se](mailto:andrea.hillgren@abf.se) 010-199 04 46

## Valberedning

3 september 13.00 – 17.00

[abf.se/upsala/valberedning](http://abf.se/upsala/valberedning)

## Ordförande

24 september 10.00 – 14.00

[abf.se/upsala/ordforande](http://abf.se/upsala/ordforande)

## Sekreterare

25 september 10.00 – 14.00

[abf.se/upsala/sekreterare](http://abf.se/upsala/sekreterare)

**Läs mer och anmäl dig på; [Våra utbildningar - ABF](#)**



## Funktionshindersperspektivet: ett verktyg för god folkhälsa

Var femte person i Sverige har någon form av funktionsnedsättning. De får inte samma förutsättningar som andra att vara delaktiga i samhället fullt ut och skillnaderna i levnadsvillkor är stora. I många av de områden som stärker folkhälsan har personer med funktionsnedsättning sämre villkor än övriga befolkningen. Det finns väsentliga skillnader både vad gäller inkomst, delaktighet på arbetsmarknaden, hälsa och levnadsvanor. Kommuner och regioner spelar därför en avgörande roll för förbättrade levnadsvillkor och ökad delaktighet för personer med funktionsnedsättning.

Länsstyrelsen i Västra Götaland bjuder in till en konferens med fokus på hur funktionshindersperspektivet kan stärkas inom det kommunala och regionala folkhälsoarbetet. Under dagen presenterar Folkhälsomyndigheten en nulägesbild av levnadsvillkoren för personer med funktionsnedsättning och Länsstyrelsen lyfter grunderna i funktionshinderspolitiken med fokus hur folkhälsa och funktionshindersperspektivet hänger samman.

### Målgrupp

Konferensen riktar sig till dig som arbetar som tjänsteperson, chef eller politiker med folkhälsa, funktionshindersfrågor, mänskliga rättigheter, och/eller social hållbarhet i kommun eller region.

### Tid och anmälan

8:e september 08.30 – 12.00

Konferensen kommer att genomföras digitalt. Länk och praktisk information kommer att skickas ut i god tid till dig som anmält dig.

Anmäl dig via [Länsstyrelsens webbplats](#). Sista anmälningsdag är 29/8.

Anmälan är kostnadsfri för alla deltagare.





LÄNSSTYRELSEN  
UPPSALA LÄN

Är en del av projektet "Skicka vidare – Digitala betaltjänster för personer med IF" och genomförs tillsammans med länets bibliotek.

Projektet finansieras av Post- och Telestyrelsen, Länsstyrelsen Uppsala län och Biblioteksutveckling vid Region Uppsala. Projektet har som målsättning att öka tillgången till digitala betaltjänster för personer med intellektuell funktionsvariation.

Föreläsningstillfällena är öppna för alla och de är kostnadsfria för deltagarna och för biblioteken. Föreläsningarna ger en beskrivning av olika digitala betallosningar och tjänster samt ger bland annat information om hur deltagarna kan lära ut detta till andra med syfte att kunna användas av de som jobbar mot folk som har intellektuella funktionsvariationer.

En liknande föreläsningsserie hölls förra året med inriktning mot äldre och var då väldigt uppskattad. Denna föreläsningsserie är också anpassad för att kunna fungera för även denna målgrupp igen ifall det är av intresse.

Detta då den tidigare föreläsningsserien tog plats under coronarestriktionerna vilket betydde att det var flera som inte kunde närvara.

Mer information om föreläsningsserien samt vart och när de tar plats finns här:

[Grundläggande betaltjänster | Länsstyrelsen Uppsala \(lansstyrelsen.se\)](https://lansstyrelsen.se)

/Med vänlig hälsning

Alexander Sperl

Handläggare, Landsbygdsutveckling

## Enkät om grundläggande betaltjänster

Länsstyrelsen Uppsala län rapporterar varje år om tillgången till de grundläggande betaltjänsterna i länet.

Grundläggande betaltjänster handlar om att alla personer ska kunna ta ut kontanter och betala räkningar oavsett var i landet de bor samt att företag och föreningar ska kunna sätta in sina dagskassor på bankkonton.

För att samla in information om hur bland annat tillgången till och användningen av kontanter har förändrats över tid så har länsstyrelsen nu tagit fram en enkät riktad till privatpersoner.

Svaren i enkäten är anonyma och används som underlag i länsstyrelsens bevakning.  
**Enkäten är öppen till och med den 15 september.**

För att komma till enkäten, öppna kameran på din telefon eller surfplatta.  
Rikta den mot QR-koden och följ sedan anvisningarna på skärmen.

Du kan också skriva in följande länk i webbläsaren på din dator, surfplatta eller telefon för att komma till enkäten:

<https://link.webropolsurveys.com/Participation/Public/d70dc133-3fd9-4f05-bff5-b0adb317fb9f?displayId=Swe2496251>

Om det inte fungerar med din telefon eller surfplatta eller om du vill att vi hjälper dig att få dina svar registrerade, vänligen kontakta

Ted Bergman 010-223 34 01 eller Alexander Sperl 010-22 33 490.



## Upplandsstiftelsens friluftsgrupp besöker Tämnråns kanotled Välkomna till Strömsbergs bruk tisdagen den 13/9 2022 kl 17.30-19.30

26 bryggor och över tusen ideella timmar senare har vi en kanotled!  
Hur gör man egentligen? Vad kan en kanotled ge tillbaka till bygden?  
Vi berättar om hur ideella parter, kommun och Upplandsstiftelsen samverkat i LONA och Leaderprojekt som gav Tämnråns kanotled.

Och hör hur en entreprenör ser på möjligheterna med kanoting och att få fler att paddla.  
Vi visar bryggor och ger möjlighet att paddla.

**Anmälan senast: 9/9** till [Karolina.Vessby@Upplandsstiftelsen.se](mailto:Karolina.Vessby@Upplandsstiftelsen.se).

Anmäl kostönskemål och om du vill samåka från Tierp.

Samling: P i Strömsbergs bruk kl 17.30

Möjlighet till samåkning från Tierps central kl 17.10.

Vi bjuder på smörgås och dryck.



### Program

Välkomna, Anders Kihl, Upplandsstiftelsens styrelse

- Jonas Stafberg, Tämnrån kanot och kajak, berättar om den verksamhet han utvecklat med bl a kanotuthyrning vid Tolfta.
- Emelie Runfeldt, Upplandsstiftelsen, berättar om leden och om Leaderprojektet bakom.
- Rolf Lindberg, Strömsbergs samarbetskommitté och initiativtagare till kanotleden, berättar om föreningens arbete med kanotleden.
- Gunilla Ström och Johan Eckemalm, Tierps kommun, berättar om hur kommunen bidragit till projektet.
- Vi tittar på bryggor för upptagning och isättning.
- Möjlighet att prova kanot och kajak.



## Höstvandring i Wikparken

I Wikparken är det härligt att vandra under hösten. De mäktiga träden har en spännande historia som vi får veta mer om på turen. Vi går på hårdgjorda stigar utan branta backar, så det går bra att ta sig fram med rullstol. Ta gärna med eget fika - vi bjuder på kaffe/ te!

**När?** 22 september kl. 13 - 15

**Samlingsplats:** [Handikapparkeringen](#)

**Anmälan och frågor:** Sara på tel. 070 586 03 11, eller [info@upplandsstiftelsen.se](mailto:info@upplandsstiftelsen.se)

## Intradagarna 2022



Den 26–27 september är det dags för Intradagarna som vänder sig till dig som arbetar med stöd till personer med intellektuell funktionsnedsättning. Under två intensiva och lärande kunskapsdagar kan du träffa andra som arbetar inom liknande områden, besöka utställningar och lyssna på intressanta föreläsningar.

I år fyller Intradagarna 15 år!

Varje år delas ett Intrapris ut. FUB, Kunskap och kompetens och tidskriften Intra ordnar Intradagarna.

**Plats:** Clarion Hotel Sign, Norra Bantorget, Stockholm T-bana Centralen.

**Kostnad:** 4 200 kr (exkl moms) för båda dagar. 2 400 kr (exkl moms) för en av dagarna.

**Anmälan: Senast 8 september 2022.**

**[Klicka här för att anmäla dig.](#)**

Anmälan till Intradagarna är bindande.

Avgiften inkluderar lunch, för- och eftermiddagskaffe och dokumentation.

En bokningsbekräftelse kommer automatisk då din anmälan gått igenom.

Du kan anmäla flera stycken samtidigt om alla har samma faktureringsadress.

Om du anmäler flera stycken och någon har matallergi tänk då på att skriva namnet på den eller de personer matallergin gäller för.

*Vi följer Folkhälsomyndighetens rekommendationer om covid-19.*

[Intradagarna 2022 \(fub.se\)](https://www.fub.se)

<https://www.fub.se/wp-content/uploads/2022/02/intradagarna2022-program.pdf>

Vill du bli utställare eller har andra frågor

kontakta [pia.sandberg@fub.se](mailto:pia.sandberg@fub.se) eller [intradagarna@fub.se](mailto:intradagarna@fub.se)

## Program Måndag den 26 september

**09.00 – 09.30 Registrering**

**09.30 – 09.45**

Inledning

Moderator Ida Kåhlin Inre Ringens ordförande

Riksförbundet FUB:s ordförande

**09.45 – 10.00**

Perspektiv på utvecklingen

Hans Hallerfors

**10.00 – 10.30 Kaffe**

Kärlek och sex på nätet

Lotta Löfgren Mårtenson

**10.30 – 11.15**

**11.20– 12.00**

Projekt:

GoGlad – Cecilia Sassa Corin Digi-Jag – Kerstin Gatu

Vi är med – Pia Käcker

**12.00 – 12.30**

**Lunch 12.30– 13.15**

Allt går inte att mäta

Jonna Bornemark

**13.20 – 14.05**

LSS och kommunernas ekonomi

Åsa Plesner, tankesmedjan Balans

**14.05 – 14.35 Kaffe 14.35 – 15.10**

ALA-prisertill tre forskare

**15.15 – 16.00**

Medis 5



## Program Tisdag den 27 september

### **09.00 – 09.20**

Att leva med diagnos

Felix Swahn

### **09.20– 10.00**

Villkorat självbestämmande

Susanne Larsson

### **10.00 – 10.30 Kaffe**

### **10.30 – 11.12**

Sårbarhet i gruppbostad

Richard Gäddman Johansson

### **11.17– 12.00**

Arbetsledning i gruppbostäder

Leena Berlin Hallrup

### **12.00 – 13.00 Lunch 13.00 – 13.10**

Årets Intrapris

### **13.10 – 13.40**

God man och förvaltare – vad händer nu?

Therese Fridström Montoya

### **13.45 – 14.30**

Att ge och ta emot omsorg

Fanny Ambjörnsson

### **14.30 – 15.00 Kaffe 15.00 – 15.50**

Kunskap och kompetens inom LSS

Paneldiskussion

Inledning Karin Flyckt, Socialstyrelsen.

### **15.50 – 16.00**

Avslutning



## **Bästa mötesplatsen!**

Intradagarna har på femton år befast sin position som det viktigaste forumet för idéutbyte och kunskapsinhämtning för alla som är engagerade i LSS- verksamhet.

Personal, Intra-läsare, forskare, FUB:are och andra engagerade har mötts och fått viktiga idéer och kunskaper.

Till Intradagarnas deltagare framställer vi ett specialnummer av Intra med artiklar av och med föredragshållarna.

## **Föreläsare**

**Hans Hallerfors** har skapat Intradagarnas program i 15 år.

Han är också redaktör och ansvarig utgivare för tidskriften Intra.

I boken "Barnen på Sagåsen" berättar han om hur vi låste in barn med intellektuell funktionsnedsättning på 1900-talet.

**Lotta Löfgren-Mårtenson** arbetade som kurator i särskolan på 1980-talet.

Där mötte hon ungdomar som led av omgivningens fördomar och ville ha kunskap om kärlek och sex på sina villkor.

Sedan dess har hon, som forskare, professor, författare och föreläsare, verkat för att personer med IF ska ha rätt till sin sexualitet.

**Cecilia Sassa Corin**, Hushållningssällskapet Västra, har arbetat med MatGlad-appen som gör det lättare för personer med IF att laga mat.

Nu vill de skapa bättre motionsvanor med en ny app.

**Kerstin Gatu** har arbetat med begåvningsstödjande hjälpmedel sedan 1990-talet. Nu arbetar hon med projektet "Digi-JAG", för en digital kognitivt tillgänglig lärmiljö.

**Pia Käcker** har varit projekt- ledare för "Vi är med" som är inriktat på de med allra störst stödbehov.

Hon är arbetsterapeut och doktor i handikappvetenskap.

## Anmälningssblankett

### intradagar 2022

Konferens om stöd och service till personer med intellektuell  
funktionsnedsättning

I samarbete med Riksförbundet FUB och Kunskap och Kompetens

Namn.....

Befattning: .....

Arbetsplats:.....

.....

Adress:.....Postnummer:.....

Ort:.....

E- postadress:.....

Telefon:.....Mobiltelefon:.....

Fax:.....

Faktureringsadress (om annan än  
ovanstående):.....

.....

Jag önskar specialkost (ange vilken):

.....

**Anmälan kan göras via**

**Web: [www.fub.se/intradagarna-2022](http://www.fub.se/intradagarna-2022)**

**Brev: FUB**

**Box 1181**

**171 23 Solna**



## Jubileums- erbjudande!

I år har vi sänkt priset med 700 kr för att fler ska ha möjlighet att delta!

Datum och tid:

26 september, 2022 9.00-16.00 (Registrering 9.00–9.30)

27 september, 2022 9.00-16.00

Plats: Clarion Hotel Sign.

[www.nordicchoicehotels.se](http://www.nordicchoicehotels.se)

Begränsat antal rum med "föreningsrabatt" finns. (Så anmäl i god tid.)

Konferensavgift.

Dag 1 + 2: 4 200 kronor exkl. moms.

Dag 1: 2 400 kronor exkl. moms.

Dag 2: 2 400 kronor exkl. moms.

D Jag anmäler mig till dag 1 och 2, måndag 26 och tisdag 27 sept.

D Jag anmäler mig endast till dag 1, måndag 26 sept.

D Jag anmäler mig endast till dag 2, tisdag 27 sept.



**Stiftelsen Erik och Carola Tengströms fond utlyser härmed till ansökan ett antal stipendier.**

Totalt finns ca 150 000 kronor för utdelning.

Stiftelsen ska stödja forskning om utvecklingsstörning med vid inriktning. Stiftelsens verksamhet är begränsad till Uppsala kommun.

Stipendier avseende forskning måste vidimeras av universitetsföreträdare.

Ansökan senast den **1 september** 2022 till Stiftelsen Erik och Carola Tengströms fond, c/o Karin Sonnander, Frejs väg 24 B, 754 40 Uppsala.

Centrum för forskning om funktionshinder  
Uppsala universitet  
Box 564  
751 22 Uppsala  
Besöksadress: BMC, ingång A11 rum A11:201b  
Tel.018-471 64 45



UPPSALA  
UNIVERSITET



UPPSALA  
UNIVERSITET

Centrum för forskning om funktionshinder

## 2022 Höstens öppna föredrag

15 september kl. 14-16 Universitetshuset Sal IV och via Zoom

### Bristande känsloreglering och ätstörningar

En undersökning av över- och underreglering av känslor vid olika typer av ätstörningar, samt en fördjupning av hur överdriven självkontroll vid anorexia kan förstås och behandlas  
*Martina Isaksson*, fil. dr, vid Institutionen för Medicinska vetenskaper, Uppsala universitet  
Leg. Psykolog vid affektiva enheten för barn- och ungdomspsykiatri, Region Uppsala

19 oktober kl. 14-16 Universitetshuset Sal IX och via Zoom

### Vardagsvetenskap - ett sätt att förstå sin sjukdom bättre

*Sara Riggare*, fil. dr, vid Hälsovetenskap och e-hälsa, Institutionen för kvinnors och barns hälsa, Uppsala universitet

15 november kl. 14-16 **Ges endast via Zoom**

### Vad är en bra utbildning för barn med autism i förskola och skola?

*Ingrid I Olsson*, fil. dr och universitetslektor vid Institutionen för pedagogik, didaktik och utbildningsstudier, Uppsala universitet

16 december kl. 14-16 Universitetshuset Sal IV och via Zoom

### Hur går det i framtiden för barn och ungdomar som lidit av depression?

En översikt över sambandet mellan depression i unga år och långsiktiga utfall i vuxenlivet, med särskilt fokus på psykisk (o)hälsa och socioekonomiska förhållanden  
*Iman Alaie*, med. dr, leg. psykolog, Avdelningen för försäkringsmedicin, Institutionen för klinisk neurovetenskap, Karolinska Institutet



Välkomna att delta

**Obligatorisk föransmälan** via e-post [cff@cff.uu.se](mailto:cff@cff.uu.se)  
eller telefon 018-471 64 45

Frågor besvaras via [cff@cff.uu.se](mailto:cff@cff.uu.se) eller 018-471 64 45

Alla föredrag ges digitalt via Zoom. En länk till respektive föredrag kommer att skickas ut till de som har anmält sig till föredragen dagen innan via e-post.

[www.cff.uu.se](http://www.cff.uu.se)



## 13 sept - Inbjudan till utbildning Barn som upplever våld

Barnhus i Uppsala, FoU Socialtjänst och Länsstyrelsen i Uppsala län arrangerar tillsammans med Barnafrid en utbildning för dig som vill ha mer kunskap om hur våld påverkar barn och hur socialtjänsten kan upptäcka våld och bedöma risk i ärenden där barn upplever eller utsätts för våld i hemmet.

Syftet är att höja kunskapen kring barn som upplever och utsätts för våld samt att bidra till kunskapsutveckling för socialtjänst i länet som möter dessa barn och unga.

Syftet är också att sprida och öka användningen av Barnafrids basutbildning om våld mot barn som en resurs i kompetensförsörjningen lokalt.

### Läs mer



## [Blir det nå skillnad-eller säger vi det här helt i onödan? Barnombudsmannens årsrapport för 2022](#)

Rapporten lyfter hur barns rättigheter uppfylls i vardagen. Det är i vardagen som barns rättigheter ställs på sin spets.

Det handlar om rätten till en trygg bostad samt rätten till delaktighet i skolan och lokalt på samhällsnivå.

Centralt för att barnkonventionen ska få genomslag på kommunal nivå är förutsägbarhet och att systematik och rutiner för barns deltagande är på plats.

Det kräver att målgruppsanpassad information om processer, beslut och återkoppling finns tillgänglig för barn.

### [Läs mer](#)

Länsstyrelsen beviljar bidrag till olika integrationsinsatser och projekt. Insatserna ska främja asylsökande och nyanländas etableringsprocess i Sverige. Det kan handla om insatser och projekt där asylsökande och nyanlända lär sig det svenska språket, lär sig mer om det svenska samhället eller aktiviteter som främjar hälsan. [Läs mer](#)



## Delaktighetsguiden

Sedan september 2021 har 28 myndigheter och Folkbildningsrådet i uppdrag av regeringen att arbeta med den nya funktionshinderspolitiska strategin.

För att stödja strategimyndigheterna och andra aktörer som vill öka kunskapen om funktionshinderspolitiken lanserar MFD en ny Webbutbildning, Delaktighetsguiden.

Syftet med utbildningen är i första hand att de myndigheter som berörs av den nationella funktionshinderspolitiska strategin ska få mer kunskap om området.

Men även andra som vill lära sig mer om funktionshinderspolitiken kan ha användning av utbildningen.

Utbildningen består av en blandning av filmer, text och övningar där du samlar på dig kunskap.

[Läs mer](#)

**21 september klockan 13:00**

**Länsgruppen mot mäns våld mot kvinnor - tema kartläggning stadigvarande boende.**

Mer information och inbjudan kommer!

## Erbjudande om gratisplatser till årets nationella Drogfokus! 26-27 oktober

Den 26–27 oktober 2022 anordnas drogFOKUS – Sveriges största konferens om förebyggande vård och behandling samt brottsförebyggande och hälsofrämjande arbete kring alkohol, narkotika, dopning, tobak och spel.

Ta del av den senaste forskningen, delta i samtal och knyt viktiga kontakter.

I år är konferensen i Jönköping.

Anmälan öppnar och program finns inom kort här. Länsstyrelsen har avsatt medel för att fler ska kunna få delta och sponsrar deltagaravgiften till några.

Finns det intresse

kontakta: [anna.haid@lansstyrelsen.se](mailto:anna.haid@lansstyrelsen.se)

[Läs mer om Drogfokus 2022](#)



**Jämställt och jämlikt Uppsala län**

Syftet med denna sida är att sprida kunskap om det regionala och nationella jämställdhetsarbetet.

# Barn som anhöriga

Nu kan alla oavsett ålder i Uppsala kommun erbjudas stöd i sin anhörigsituation. Anhörigcentrum ger stöd till barn och ungdomar som stöttar någon som har en fysisk sjukdom eller en funktionsnedsättning. Det kan till exempel vara en förälder, ett syskon, en släkting eller vän. Det är inte ovanligt att barn och unga som är anhöriga beskriver att de tar stort ansvar för någon annan, får svårt att koncentrera sig, känner sig mindre viktig och ensam. Att få prata med någon utanför sin familj och möta andra i liknande situation tycker många känns bra.

På Anhörigcentrum erbjuder vi både individuella stödsamtal och gruppverksamhet. I stödsamtalet reflekterar vi tillsammans kring de funderingar barnet/ungdomen har. Vi pratar om det som är viktigt för barnet, till exempel hur det är att växa upp med en sjuk förälder eller ett syskon med särskilda behov. Vi har fokus på hur barnet har det och mår. Våra samtal är stödjande och syftet är att barnet ska känna sig stärkt.

Tillsammans utformar vi stödet utifrån situation och behov. Om vi märker att det behövs mera eller annat stöd kan vi hjälpa vidare till rätt plats. Inget biståndsbeslut eller remiss från hälso- och sjukvården krävs för att komma till oss.

Välkommen att ringa eller maila, så hör vi av oss. Det behöver inte vara kris och katastrof för att vända sig till oss. Vi har tystnadsplikt och det är kostnadsfritt att komma hit. Tveka inte att höra av er!

Kontaktuppgifter: Anhörigcentrum tel. 018-727 9200 eller [anhorigcentrum@ uppsala.se](mailto:anhorigcentrum@ uppsala.se)

Adress: S:t Persgatan 10A, andra våningen i S:t Pergallerian.

Läs gärna mer på [uppsala.se/anhorigcentrum](http://uppsala.se/anhorigcentrum)



**Till dig som är ung och stöttar eller hjälper någon i din närhet.  
Du är inte ensam!**

Jag fick hjälp att hantera påfrestande tankar och känslor.

Jag blev tryggare i min omsorgsroll.

Det kändes bra att få träffa andra i samma situation som jag är i.

Har du någon i din närhet som är sjuk?

Vi kommer att starta en grupp för ungdomar som stöttar någon med fysisk sjukdom eller funktionsnedsättning.

I gruppen kan du få stöd och träffa andra i liknande situation.

Du ska vara mellan 14–18 år och bo i Uppsala kommun.

**Gruppstart: tisdag den 27 september, kl 17-19. Därefter varje vecka under en period.**

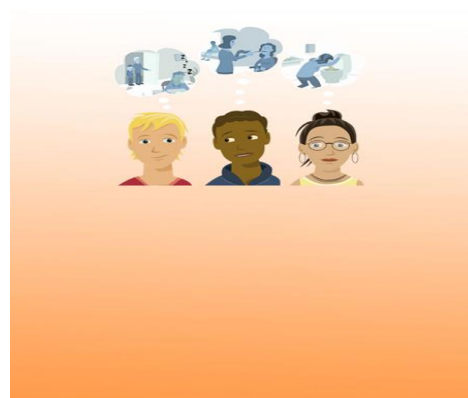
**Lokal: Anhörigcentrum S:t Persgatan 10A (andra våningen i S:t Pergallerian).**

Vi som leder gruppen är Karin Carlsson och Ida Lindecrantz och arbetar som anhörigkonsulenter på Anhörigcentrum.

Är du intresserad av att delta eller vill veta mer, kontakta Anhörigcentrum på tel. 018-727 9200 eller [anhorigcentrum@ uppsala.se](mailto:anhorigcentrum@ uppsala.se)

ME-WE i samarbete mellan: Linneuniversitetet, Nka och Uppsala kommun.

Läs gärna mer på  [uppsala.se/anhorigcentrum](http:// uppsala.se/anhorigcentrum)





## Fritid för alla-dagen 2022

Nu har vi öppnat anmälan för Fritid för alla-dagen 2022!

Den 8 oktober är det dags för Upplands största prova på-dag för personer med funktionsnedsättning. I år är det dessutom 20 års jubileum.

Dagen är en fantastisk möjlighet för föreningar och deltagare att mötas.

Passa på att dela, tipsa, bjuda in och klicka i att du kommer via vårt [facebook evenemang](#).

### Vill din förening delta?

Anmälan är öppen, se direkt länk nedan!

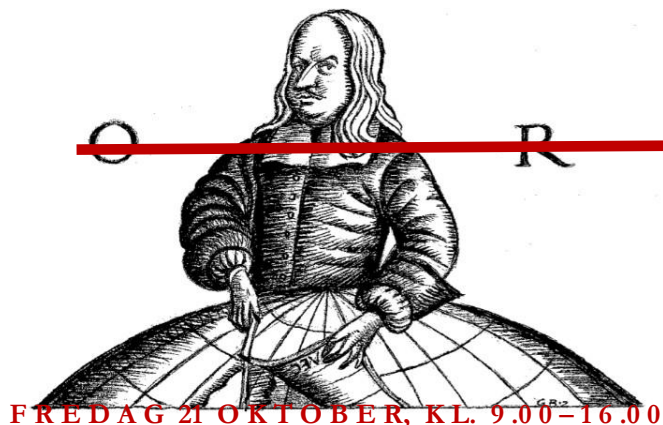
Om du inte har alla planer på plats går det ändå bra att anmäla dig, du kan komplettera din anmälan mer senare.

[Anmäl förening](#)

[Mer info om dagen](#)

[Facebook evenemang](#)

## SAVE-THE-DATE



FREDAG 21 OKTOBER, KL. 9.00-16.00

OLOF RUDBECKDAGEN



Grönwallsalen • Akademiska sjukhuset • ingång 70  
Fri entré • Ingen föranmälan • [www.medfarm.uu.se](http://www.medfarm.uu.se)

NÄR HJÄRNAN INTE LÄNGRE  
LYDER – ÄR DET DEMENS?  
MED UPSALA LÄKAREFÖRENING  
OLOF RUDBECKPRISTAGARE  
2020-CHRISTER BETSHOLTZ  
2021-LARS LANNFELT  
2022-ULF LANDEGREN  
VÄLKOMMEN TILL EN DAG I  
OLOF RUDBECKS ÅNDA

## Välkommen till Olof Rudbeckdagen 2022

Olof Rudbeckdagen är ett årligt återkommande evenemang som anordnas för att främja och sprida kännedom om aktuell medicinsk forskning.

Rubriken för årets Olof Rudbeckdag är *"När hjärnan inte längre lyder – är det demens?"*

Välkommen att ta del av dagsaktuell kunskap om demenssjukdomar av framstående forskare.

**Tidpunkt:** Fredag den 21 oktober, 2022, kl. 9.00-16.00

**Plats:** Akademiska sjukhuset, Grönwallsalen, ingång 70, Uppsala

**Arrangör:** Upsala Läkareförening, vetenskapsområdet för medicin och farmaci vid Uppsala universitet samt Akademiska sjukhuset.

För ytterligare detaljer se hemsidan: [Olof Rudbeckdagen 2022](#)

**Varmt välkomna!**

## Välkommen till Certec informerar onsdagen 2022-10-26, kl 13.00 – 16.30

**Är du intresserad av universell utformning, inkludering, mångfald och teknik?  
Certec informerar är ett årligen återkommande evenemang för alla som är intresserade av  
frågor som rör mångfald, jämlikhet och delaktighet kopplat till teknik och design.**

Årets seminarier tar bland annat upp inkluderande krisberedskap, hur 1177 skulle se ut om personer med kognitiva svårigheter deltagit i utformningen och hur interaktiv design och sinnesstimulering kan bidra till nya uttrycksmöjligheter för personer med omfattande kognitiva och fysiska funktionsnedsättningar.

Certec informerar äger rum onsdagen den 26 oktober kl 13.00–16.30.  
I år är Certec informerar ett hybridevent. Du kan dels vara med på plats i Stora hörsalen i Ingvar Kamprad designcentrum (IKDC), Sölvegatan 26 i Lund eller digitalt.  
Du väljer vilket i anmälan.

Det finns plats för 200 personer i IKDC, så passa på att anmäla dig i god tid om du vill vara med på plats!

### Program

- Nonkluderande design: tredje generationens universella utformning?
- Bortom ordkrig och separatism: strategier och orosmoln i genomförandet av universell utformning i Sverige
- Hur skulle 1177 se ut om personer med kognitiva svårigheter deltagit i utformningen?
- Vilka får vara med i samhällets krisplaneringsarbete?
- En stad för alla – universell utformning i stadsutveckling
- Musik, interaktiv design och sinnesstimulering
- Kommunicera med teknik
- Filmer och situationskort för ökad inkludering i arbetsliv och utbildning
- Inkluderande e-lärande
- Teknikspaning: Interaktiva beskrivningar av kartor och diagram

Läs mer på vår hemsida.

Där kan du också anmäla dig: <https://www.certec.lth.se/infodag/certec-informerar-2022/>

Välkommen!

Vänliga hälsningar

*Lena Leveen*

Utbildningsadministratör

Lunds Tekniska Högskola | Institutionen för Designvetenskaper

E-post: [lena.leeven@design.lth.se](mailto:lena.leeven@design.lth.se)

Hemsida: [www.design.lth.se](http://www.design.lth.se)



**LTH**  
LUNDS TEKNISKA  
HÖGSKOLA



## PROGRAM AUGUSTI–SEPTEMBER 2022

### Ur Folkrörelsearkivets program, hösten 2022:

15 AUG-30 SEP | UTSTÄLLNING

#### **VÄGEN TILL ALLMÄN OCH LIKA RÖSTRÄTT**

Folkrörelsearkivet och Uppsala stadsarkiv visar under perioden

15 augusti – 30 september utställningen *Vägen till allmän och lika rösträtt*.

10 SEP | 14.30 -23.00

#### **KULTURNATTEN**

Fyriskällan har öppat på Kulturnatten mellan 14.30-23.00.

På programmet: ny utställning "Vägen till allmän och lika rösträtt", valaffischer, valfilmer, föredrag med Sten Widmalm på temat Skör demokrati, en kvinnohistorisk visning med Mia Skott, pyssel för barn och vuxna och framåt kvällen livemusik med Poppers.

10 SEP | 18.00 | FÖRELÄSNING

#### **SKÖR DEMOKRATI**

Sten Widmalm, professor i Statsvetenskap vid Uppsala universitet, föreläser på Kulturnatten om sin nya bok, "Skör demokrati – det öppna samhällets motkrafter i svensk offentlig debatt, kultur och forskning".

*Samtliga evenemang sker på Folkrörelsearkivet, S:t Olofsgatan 15, om ej annat anges.  
Fri entré.*

Folkrörelsearkivet för Uppsala län | c/o Uppsala kommun, 753 75 Uppsala  
Besöksadress: S:t Olofsgatan 15

## Stödlinjer för anhöriga

Är du anhörig och osäker på var du kan vända dig för att få stöd eller hjälp? På vår webbplats har vi på Nka samlat kontaktuppgifter och information om stödlinjer, organisationer och myndigheter där anhöriga kan få vägledning, råd och stöd i olika situationer.

[Läs mer](#)

## Nationellt kompetenscentrum för äldreomsorg invigt

Nka var på plats när det nationella kompetenscentrumet för äldreomsorg invigdes vid Socialstyrelsen. Kompetenscentrumet ska utveckla kunskapen om landets äldreomsorg och fungera som ett nationellt stöd till kommuner och verksamheter. [Läs mer](#)

## Förslag på äldreomsorgslag lyfter anhörigperspektivet

I slutet av juni överlämnades slutbetänkandet om förslag på en äldreomsorgslag till regeringen. Utredningens förslag innehåller bestämmelser som syftar till att skapa en likvärdig och kvalitativ äldreomsorg. I betänkandet lyfts bland annat vikten av äldres och anhörigas delaktighet och av att anhöriga får information om vilket stöd som de kan få för egen del. [Läs mer](#)

## Webbinarium på europeiska anhörigdagen

Den 6 oktober, på den nationella och europeiska anhörigdagen, bjuder Nka in till ett webinarium. Webinariet modereras av Mark Levensgood. [Läs mer](#)



**Har du inte anmält dig till konferensen Livets möjligheter? Då börjar det bli dags!** Konferensen hålls i Stockholm den 24-25 oktober och utgår från temat "Livslångt lärande för personer med flerfunktionsnedsättning, anhöriga, professionella och beslutsfattare". Det blir två fullspäckade dagar då du som deltagare kommer kunna ta del av flera intressanta föreläsningar och workshops. [Läs mer](#)



# TÄNKVÄRT

*"Inget arbete är så viktigt att du inte kan avbryta det för att ge dina närmaste kärlek, förståelse och uppskattning."*

/Alice Babs (1924 - 2014)



.....  
Redaktör: [helene.ahlgren@c.hso.se](mailto:helene.ahlgren@c.hso.se)

Ansvarig utgivare: Janne Wallgren, [janne.wallgren@c.hso.se](mailto:janne.wallgren@c.hso.se)

**Funktionsrätt**  
Uppsala län