

# Utsikt

Nr 4 2023  
RBU Stockholm



RÖRELSEHINDRADE BARN & UNGDOMAR

STOCKHOLMS LÄN

## JULSPECIAL

Recept på  
goda kakor

## KULTUR

Gör något kul  
på jullovet

ÅRETS  
AKTIVITETER  
2024

RBU-PROFILEN EIRA, 9 ÅR

”Jag är nästan  
alltid glad”

# Snöbollseffekt leder till förändring

Jag känner mig lyckligt lottad. Jag är vad många kallar ”Lyxinvalid”. Att kunna gå men samtidigt behöva hjälpmedel och anpassning har visat sig, allt för många gånger, få många världsuppfattning att göra en helomvändning i obegriplig fart. Det har lett till både positiva och negativa konsekvenser och har alltid lämnat mig med samma frågeställningar “Leder det här till en positiv långvarig förändring som så många som möjligt kan gynnas av?” “Gör jag, och tänker jag, rätt nu?” “Vad får det här för konsekvenser och för vem?” Svaren på dessa frågor är inte alltid självklara!

**NÄR JAG KOM** i kontakt med RBU Stockholm insåg jag att jag inte är ensam om att ställa mig dessa frågor och att det inte bara är jag som strävar

efter långsiktiga och långvariga förbättringar. Genom att kombinera intressepolitiskt arbete och fritidsaktiviteter strävar vi efter bättre förutsättningar inom många områden med förhoppning om att det kommer att gynna så många som möjligt. Ju fler vi är och med allt vi gör har vi en större chans att påverka.

” Ju fler vi är och med allt vi gör har vi en större chans att påverka.

**INNAN JAG KOM** med i RBU Stockholm hade jag inte en tanke på hur jag, en ensam individ, kan göra skillnad? Hur förbättringar som sker i mitt liv kan ge snöbollseffekt till förbättring för andra. Från fungerande skolskjuts, human och professionellt bemötande av sjukhus och rehabpersonal till ett fungerande arbetsliv,

kreativa, givande fritidsaktiviteter och trygga relationer.

Hur viktigt det är med samarbeten och att dela med sig av det som fungerar, likaså det som inte fungerar, och tillsammans komma fram till en hållbar lösning och hjälpas åt på vägen.

Tillsammans är vi starkare! ●



**Ewa Wodzynska**  
Ledamot i RBU  
Stockholms  
styrelse



**RÖRELSEHINDRADE BARN & UNGDOMAR**  
**STOCKHOLMS LÄN**

en förening för barn, ungdomar och unga vuxna med olika funktionsnedsättning och deras familjer. Genom föreningen kan man få kontakt med andra i liknande situation. RBU arrangerar aktiviteter och temakvällar/föreläsningar samt arbetar med påverkansarbete.

RBU i Stockholms län bildades 1954 och har idag cirka 1600 medlemmar. RBU är

## Utsikt

Utsikt ges ut av RBU Stockholms län och kommer ut med 4 nummer per år.

### Redaktionsgrupp:

Sabina Soldati, Elise Jeppsson och Jessica Stjernström

**Redaktör:** Sabina Soldati

**Ansv. utgivare:** Carina Pahl Skärilind

**Layout:** Serpentin Media

**Tryck:** Åtta.45 Tryckeri

**Nästa nummer:** Mars 2024

**Adress:** RBU, S:t Göransgatan 84, 112 38 Stockholm

**Tel:** 08-650 58 12

**E-post:** kontakt@stockholm.rbu.se

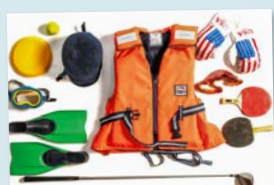
**Hemsida:** www.stockholm.rbu.se

Följ oss även i sociala medier. Gilla RBU Stockholm på Facebook och Instagram, för att se nyheter och aktiviteter.

**Kansliet:** Jessica Stjernström, kanslichef, Elise Jeppsson, medlemsansvarig, Therese Lagerman, samordnare för påverkansarbete, Elinore Brandén, fondhandläggare och Annika Stridh, ekonomi.

**Omslagsfoto:** Privat

## INNEHÅLL



**4** Fritidsbanken vill få fler att röra sig

**8** Vi inspireras av IFK Lidingö

**10** Digital utveckling – inte för alla?



Konduktiv pedagogik.

**12** Aktuella påverkansfrågor

**14** Aktioner för tillgänglig lokaltrafik



**16** Kul kultur för alla på jullovet

**18** Häng med på våra aktiviteter

**”**Tack skärm för allt du ger oss! För att sporten blev roligare, livet enklare och maten godare.

**21** Krönika av Emma Åstrand

**24** Kåseri: "Kontanter? Vad är det?"



Eira vid vattnet.



Ansiktsmålning på RBU Stockholms halloweenfest.

# Full fart för nioåriga Eira

**N**ioåriga Eira är en pigg och glad tjej som gärna badar eller rider på fritiden.



– Jag har en ögonstyrd dator från Tobii som hjälper mig att kommunicera så att jag kan förmedla mina känslor och tankar.

**Hej Eira! Har du något husdjur?**

– Jag har två söta hamstrar som heter Molly och Selma.

*Eira  
Leijonmarck  
Alexanderson*

**Ålder:** 9 år.

**Familj:** Mamma Ewa, pappa Andreas och systerkonen Hilda, Truls och Ellen.

**Bor:** Bromma.

**Skola:** Årskurs 3 i Nya Elementar.

**Hur länge har du och familjen varit medlemmar i RBU?**

– Jag och min familj har varit medlemmar i RBU Stockholm i ett år.

**Vad tycker du om att göra på fritiden?**

– Jag är nästan alltid glad och tycker om att röra på mig. Att bada är en favorit, jag kan vara i vattnet hur länge som helst. Varannan lördag rider jag på Lunk i kring. Jag tycker också om att vara med mina kompisar och att lyssna på musik eller läsa böcker. På vintern åker jag biski och på sommaren åker jag gärna båt. Jag gillar fart, som till exempel att åka berg- och dal-banor på tivoli eller fyrhjuling med pappa.

**Vilka RBU-aktiviteter har du varit med på? Har du någon favorit?**

– Jag och min familj var på Kolmården på RBU-dagen. En superrolig dag med många fina upplevelser där

jag också vann ett spel. Vi var också på halloweenfesten i november där jag fick ansiktsmålning och såg en jätterolig föreställning med Aya Baya Band.

**Hur hittade ni till RBU?**

– Det var vänner som tipsade oss om RBU Stockholm.

**Vad tycker du är roligast i skolan?**

– Roligast är musiklektionen men också bild och hemkunskap.

**Varför blev du och din familj medlemmar i RBU?**

– Ni ordnar så många fina upplevelser för mig och min familj. ●

**Är det något annat som du skulle vilja berätta?**

TEXT: ELISE JEPSSON FOTO: PRIVAT



Ett axplock av vad som går att låna på Fritidsbanken.

# Fritidsbanken möjliggör fys

Tänk dig en bank där du istället för att hämta ut eller låna pengar kan låna i princip vilken sport- eller friluftsutrustning som helst, oavsett var du bor. Detta är möjligt tack vare Fritidsbanken, som idag finns på 130 platser runt om i Sverige.

Nu satsar Fritidsbanken på att utöka tillgången till utrustning för personer med funktionsnedsättning.

TEXT: LOUISE JANNERING

FOTO: FRITIDSBANKEN

Som paracyklist med en synnedsättning är jag väl bekant med utmaningen i att få tag på material. När jag började cykla var det extra påtagligt eftersom jag på den tiden inte hade en aning om hur mycket jag skulle satsa och att

” Fritidsbanken har funnits sedan 2013 och har idag verksamhet i en tredjedel av Sveriges kommuner.

köpa en tandemcykel för tiotusentals kronor kändes inte riktigt aktuellt. Tanken var ju från början att jag bara skulle testa för att det var roligt. Att det sedan visade sig att jag snubblat över en helt fantastisk sport som idag är en väldigt stor del av mitt liv visste jag inte då. För min del löste det sig genom att jag ansökte om fondmedel för att finansiera min första tandemcykel. Jag kunde ju dock lika gärna ha velat få tag på en cykel över en kortare period till exempelvis en cykelsemes-

ter med familjen, eller för att känna efter om jag skulle vilja köpa en egen så småningom. I så fall hade Fritidsbanken varit helt perfekt.

FRITIDSBANKEN HAR funnits sedan 2013 och har idag verksamhet i en tredjedel av Sveriges kommuner. Här går det alltså att låna sport- och friluftsutrustning under två veckors tid helt gratis, precis som på ett bibliotek. Utrustningen är nästan alltid skänkt av organisationer, företag eller privatpersoner som, liksom de flesta av oss, har utrustning som vi inte längre använder liggande hemma i något förråd. Vi alla kan alltså se till att våra begagnade prylar får ett mycket meningsfullt andra liv genom att skänka dem till närmaste fritidsbank. Förutom de



Skridskor och hjälmar på Fritidsbanken i Karlstad.

# isk aktivitet för alla

miljömässiga fördelarna som blir följden av att återbruka fortfarande fullt fungerande utrustning gör det här också att alla ges möjligheten att prova på en viss fritidsaktivitet, oavsett ekonomiska förutsättningar. Kanske har man aldrig tältat förut eller avstår från att åka till fjällen eftersom skidutrustning kan kosta ganska mycket pengar. Kort sagt vill Fritidsbanken möjliggöra en aktiv livsstil för alla i en tid då stillasittandet ökar.

” Målet är att alla, oavsett funktionsförmåga, ska kunna komma in till närmaste fritidsbank och berätta vad de vill prova på.

Fritidsbanken menar dessutom allvar med just det här att alla, i så stor utsträckning det bara går, ska ges möjligheten till en aktiv fritid utifrån egna

preferenser. Med stöd av Allmänna Arvsfonden har därför ett projekt pågått i snart tre år med syftet att förbättra utbudet av fritidshjälpmedel eller parasportutrustning.

Rent konkret letar projektet upp tillgänglig utrustning och kopplar denna till landets olika fritidsbanker. Dessutom sker samverkan med skolor för att öka tillgång till utrustning på friluftsfest- och idrottsdagar samt under raster. Målet är att alla, oavsett >>

## FINNS FRÅN TRELLEBORG I SÖDER TILL KIRUNA I NORR

Fritidsbanken Sverige är en ideell, nationell förening som äger varumärket Fritidsbanken. Alla huvudmän som driver lokala fritidsbanker är medlemmar i för-

eningen som verkar utan vinstintresse. Föreningens grundpelare är "Alla får låna", "Allt är gratis" och "Återanvänd utrustning". Den första fritids-

banken öppnade i Forshaga kommun år 2013. Bara i år har en miljon prylar lånats ut och i skrivande stund finns det 130 fritidsbanker runt om i landet, från

**Fritidsbanken**

Trelleborg i söder till Kiruna i norr.

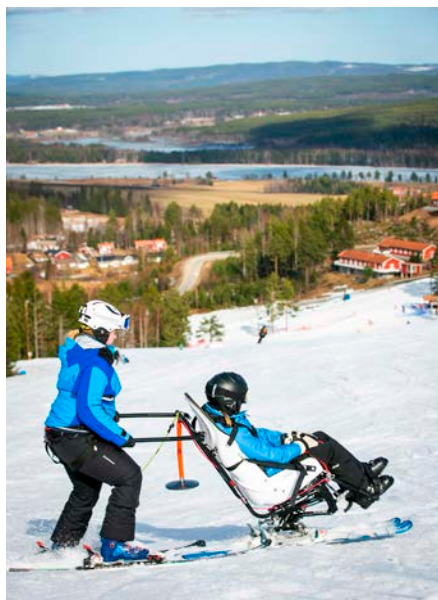
**Mer info:** [www.fritidsbanken.se](http://www.fritidsbanken.se)

>> funktionsförmåga, ska kunna komma in till närmaste fritidsbank och berättat vad de vill prova på. Om utrustningen inte finns just där ska det lätt gå att få information om var den går att låna.

Att ta reda på var din närmaste fritidsbank finns är enkelt. Gå bara in på fritidsbanken.se och klicka på "Hitta din fritidsbank". Under fliken "Lagersaldo" går det dessutom att se vilka fritidsbanker som just nu har någon form av anpassad utrustning tillgänglig för utlåning.

**JAG ÄR SJÄLV** uppvuxen i en familj där vi spenderat flera veckor om året med utförsåkning och att vara blind var aldrig en godtagbar ursäkt för att inte följa med ut i backen. Parallellt med att jag lärde mig att svänga och bromsa behövde vi dock också utarbeta strategier för hur jag skulle få informationen jag behövde från min ledsagare på ett så pass effektivt och tydligt sätt att jag kunde hålla jämn takt med mina kompisar. Det var helt klart lite mer av en process att få till skidåkning än det var för de flesta andra,

FOTO: BJÖRN LANS, FRITIDSBANKEN.



Bi-skiåkare och medåkare.

även om målet att susa fram i hög fart utför backen med endast nuet (ja, och så min ledsagares instruktioner då) i åtanke gjorde det värt det alla dagar i veckan.

Många av oss som lever med en funktionsnedsättning kan nog känna igen oss i att det inte sällan finns praktiska utmaningar för att kunna idrotta på lika villkor, där även utrustningen utgör en påtaglig del. Att

**” Jag är själv uppvuxen i en familj där vi spenderat flera veckor om året med utförsåkning och att vara blind var aldrig en godtagbar ursäkt för att inte följa med ut i backen.**

Louise Jannerling

det nu växer fram en verksamhet med syftet att i största möjliga mån undanröja det hindret är bara att applådera. Så till alla er som är nyfikna på en idrott eller som vill krydda vintern med en ny aktivitet har ni här en utmärkt möjlighet. Det behöver varken vara dyrt eller krångligt, utan bara roligt, lättillgängligt och minneskapande. ●

Fotnot: Artikelförfattaren Louise Jannerling är blind och tävlar i tandemcykling för svenska paracykellandslaget. Bland hennes meriter finns två bronsmedaljer från Paralympics i Tokyo 2020 samt ett VM-brons. Nästa år är det stora målet att kvala till Paralympics i Paris tillsammans med medcyklisten Catrin Nilsson.

90 SVENSK  
KONTO INSAMLINGS  
KONTROLL

# NÄR BARN BERÄTTAR FINNS DET HOPP.

Det är första steget till förändring.

Ge fler barn möjlighet att berätta. Swish: 9015041 | Plusgiro: 90 15 04-1

**BRIS**



# Trevlig helg och välkommen till friheten

Idag lever många som fångar i sina hem. I lägenheter och hus som känns mer som fångelser. STIL erbjuder dig som är i behov av personlig assistans, friheten att bestämma över ditt eget liv. Vi kallar det nyckeln till frihet.

Läs mer på [stil.se](https://stil.se)

## STIL

Personlig assistans på dina villkor



Jessica Falkman, sportchef på IFK Lidingö.



Alma testar diskus på RBU Stockholms prova-på-dag.

# Hos IFK Lidingö kan alla som

**Får åtta år sedan startade arbetet att inkludera paraidrott i de ordinarie förbunden för respektive idrott. Ett arbete som ska vara i mål 2030. IFK Lidingö friidrott har paraidrott inom ramen för sin ordinarie verksamhet sedan 2022.**

**TEXT:** JESSICA STJERNSTRÖM

**FOTO:** JESSICA STJERNSTRÖM & IFK LIDINGÖ

Idag är paraverksamheten för friidrott, rullstolsdans, judo, styrkelyft, simning och bordtennis inkluderade i sitt respektive förbund. Paraverksamheten för fotboll, mattcurling, sportskytte och innebandy är mitt i processen att ansluta till sina respektive förbund.

IFK Lidingö friidrott startade paraidrott 2022 och har idag en liten grupp aktiva paraidrottare med rörelsenedsättning, intellektuell funktionsned-



Under den här vinjetten uppmärksammar vi personer och initiativ som vi inspireras av och som vi gärna tipsar om.

sättning och neuropsykiatrisk funktionsnedsättning. Med 700 medlemmar och över 90 år på nacken finns förutsättningarna inom klubben att välkomna alla att idrotta.

Jessica Falkman är sportchef för hela IFK Lidingö friidrotts verksamhet, från barn till veteraner och parasport. Klubben har medlemmar i alla åldrar där den yngsta är sex år och den äldsta är 86 år.

– Min roll är att inspirera, se till att det finns tränare, marknadsföra vår idrott och förening och annat berättar Jessica Falkman som förutom att vara sportchef på IFK Lidingö också arbetar som speaker på större idrottseven-

och har arbetat som huvudkommentator på Eurosport.

I klubben finns alla friidrottsgrenar, allt från 60 meter inomhus till maraton, hopp, kast, terräng och mycket mer.

– Friidrotten har grenar för alla och det passar så bra i parasporten. Använder du rullstol kan du till exempel delta i kastgrenar eller löpning genom att rulla, säger Jessica. Friidrott går att individanpassa. Diskus är ett annat exempel, det är inte så viktigt hur man kastar diskusen utan bara att man kastar. Det är målet.

**UNDER ÅRET HAR** IFK Lidingö haft en paraidrottsskola där deltagarna har fått prova olika friidrotter. Nu startar en ny paraidrottsskola men från att ha samlat gruppen 45 minuter en gång i veckan ändrar man nu under vintern till en träff per månad med två timmars träning per gång. Då finns det också tid för en fikapaus som kan vara





Oscar kastar slägga på prova-på-dagen.



**IFK**  
**Lidingö**  
**fröidrott**



IFK Lidingö bildades 1932 och har sin verksamhet på Lidingöövallen. Hit är alla välkomna som vill prova på fröidrott oavsett ålder, hemvist eller funktionsförmåga.

Kontakt: [www.lidingofri.se](http://www.lidingofri.se),  
[ifk@lidingofri.se](mailto:ifk@lidingofri.se)  
Tel 08-767 64 83.

## KOM OCH TESTA PARASPORTSKOLAN!

### Välkommen till Parasport-

**skola:** 16 december 2023 samt 27 januari, 17 februari och 23 mars 2024.

På träningspassen får man prova på att fröidrotta och man varvar fröidrottsträningen med lekar och

övningar utifrån dina förutsättningar. Träning ska vara kul!

**Läs mer** om parasportskolan och anmäl dig här: [www.lidingofri.se/start/?ID=348162](http://www.lidingofri.se/start/?ID=348162)

**Frågor?** [jessica.falkman@lidingofri.se](mailto:jessica.falkman@lidingofri.se) eller 0736-79 89 26.

# vill vara med och idrotta

viktig för den sociala delen av idrottandet.

– Jag hoppas att det nya upplägget med färre tillfällen men längre tid varje gång passar bättre och gör att fler vill delta. Efter fyra träffar med Parasportsskolan erbjuder vi de som vill att fortsätta i den ordinarie verksamheten som startar kring påsk säger Jessica.

Paraverksamheten, som har deltagare i åldern sju år och uppåt, erbjuder verksamhet till alla, oavsett ålder, erfarenhet eller bostadsort. Ledarna handplockas av Jessica och när det behövs skjuter hon till fler.

– Vi har många och duktiga tränare men de behöver några att träna. Jag nöjer mig inte, jag vill att fler ska få upp ögonen för det här, säger hon. Ohälsan är stor i den här gruppen och det är deras behov som driver mig och mina ledare att fortsätta.

IFK Lidingö har tagit ryggen på Li-

dingöloppet som har både Lidingörullet och Lidingöruset, lopp för personer med funktionsnedsättning. De inspireras av deras arbete men hittar också stöd och inspiration från annat håll.

– Vi har ett fint samarbete med Parasport Stockholm och Riksidrottsförbundet-SISU Stockholm. De uppmunttrar och peppar oss mycket i vårt arbete att bygga upp paraiddrotten i vår klubb. Svenska fröidrottsförbundet har också varit föredömliga i det här arbetet.

**VID TVÅ TILLFÄLLEN** har IFK Lidingö haft samarbete med RBU Stockholms län genom prova-på-dagar där barn och unga fått testa olika fröidrotter på sina egna villkor och med anpassat material. Det är härifrån Jessica Falkman har ett minne som gjort extra stort intryck på henne.

– Jag gick med en glädjeklump i halsen när jag såg alla leenden och

kämparanda hos deltagarna. Speciellt minns jag Oscar som kastade slägga. Leendet på hans läppar och glädjen hos alla runt omkring när han äntligen fick till ett bra kast med den mjuka släggan kommer jag alltid bära med mig.

Jessica uppmaning till unga som ännu inte provat på paraiddrott är att våga.

– Kom och prova på, man har allt att vinna på det. När man vågar testa kan dagen bara bli bättre. Det berikar att idrotta tillsammans med andra.

Alla behöver hjälpas åt att få barn och ungdomar att ta steget. Det är inte alltid de unga som begränsar utan ofta är det vi runt omkring. Tar vi bort hinder som är i vägen för de ungas idrottande så är dörren öppen in i paraiddrotten. Jessica Falkman nöjer sig inte, hon vill att fler ska få upp ögonen för det här.

– Mitt och klubbens mål är att rakkryggat kunna säga att alla verkligen kan vara med. ●

# Det digitala behöver bli mer tillgängligt

– Det är genom deltagande man blir inkluderad, inte tvärtom. Orden kommer från Stefan Johansson, VD på Begripsam som är experter på digital och fysisk tillgänglighet.

TEXT: JESSICA STJERNSTRÖM

Det digitala samhället är här för att stanna. Det påverkar inte bara myndigheter och företag utan också Sverige och invånarna här. Digitaliseringen underlättar vardagen och tillgängliggör tjänster på ett sätt vi inte sett tidigare. Men är det digitala samhället tillgängligt för alla? Är tekniken inkluderande eller kan vi se ett digitalt utanförskap?

Stefan Johansson ser ett tydligt utanförskap för många personer med funktionsnedsättning. Ett sådant utanförskap kan ge sämre förutsättningar i många delar av livet såsom utbildning, arbete, hälsa och sjukvård. Men också i vardags saker som att betala räkningar, beställa varor eller hänga med i nyheter. Allt påverkas.

**VI BEHÖVER** argumentera från två olika håll i arbetet med att tillgängliggöra det digitala för så många som möjligt. Dels är det en rättighet, det är inte okej att stänga ute, och dels är det en fråga



Stefan Johansson

FOTO: BEGRIPSAM

om effektivitet och samhällsnytta.

– Samhället har stora förhoppningar om att digitaliseringen ska lösa problem med bemanning, sänka kostnader och annat. Den stora samhällsnyttan kommer helt enkelt inte att uppstå om många personer med funktionsnedsättning inte använder digitala tjänster, säger Stefan.

– Det är en så stor grupp i samhället att effekterna av digitaliseringen riskerar att utebli.

**ETT VIKTIGT VERKTYG** för att stoppa utanförskapet är fakta och statistik. Vi måste ta reda på hur användningen av digitala lösningar faktiskt ser ut genom undersökningar med ett så stort underlag att det inte går att bortse från resultaten av dem. Det är viktigt att många människor med olika funktionalitet deltar i dessa undersökningar så att man synliggör vad som fungerar och vad som inte fungerar.

– Begripsam har gjort världens största undersökning kring hur personer med olika funktionalitet använder digitala verktyg berättar Stefan.

– Vi använder resultatet i vårt eget arbete men säljer också data till andra som till exempel Post- och telestyrelsen och Funktionsrätt.

I alla undersökningar har man en kontrollgrupp som består av befolkningen i stort, minus de med funktionsnedsättning. 9 av 10 i kontroll-



gruppen tycker att det är lätt att använda Internet. Motsvarande siffra för personer med funktionsnedsättning är 6 av 10. De grupper som upplever det största digitala utanförskapet är personer med intellektuell funktionsnedsättning (IF), läs- och skrivsvårigheter samt blinda. Personer med IF upplever utanförskapet allra mest.

Begripsams undersökningar har visat att många exempelvis skulle vilja läsa dagstidningar på nätet men de kommer inte förbi betalväggen. Det är för svårt och kräver ofta mobilt Bank-ID. Om man inte kan legitimera sig online blir man också utestängd från nästa steg som till exempel att köpa kläder online eller beställa hem en pizza.



ILLUSTRATION: SHUTTERSTOCK

## ”Många har kanske inte råd att köpa en dator, en smart telefon eller ha internet hemma.

Skälet till att alla inte kan identifiera sig digitalt kan vara flera. Svårigheter att förstå hur det fungerar, motoriska begränsningar eller bristande tillgång till tjänsten. Banker och andra har rätt att neka en person att teckna till exempel Mobilt Bank-ID om de tror att personen inte förstår tjänsten och inte kommer kunna använda den.

Vad är det då som skapar förutsättningar för att kunna ta del av det digitala samhället?

– Det är inte i så stor utsträckning själva funktionsnedsättningen som är svårigheten utan annat som tillgänglig design eller ekonomi, säger Stefan. Alla har kanske inte råd att köpa en dator, en smart telefon eller ha internet hemma.

**EGEN ERFARENHET OCH** kunskap av digitala lösningar bygger vi ofta upp på arbetsplatsen eller i skolan men om man inte har jobb, inte går i skolan eller om det saknas wifi där man bor så kommer man inte bygga upp sin egen kompetens. Annat som begränsar är att vi bygger digitala lösningar som inte är användarvänliga och att det saknas support som förstår tillgänglig-

## BEGRIPSAM

Begripsam AB arbetar med att göra samhället mer tillgängligt både digitalt och fysiskt. De vill påverka alla som utvecklar tjänster, tar fram information eller skapar standarder så att samhället blir begripligt för alla. [www.begripsam.se](http://www.begripsam.se)  
e-post: [info@begripsam.se](mailto:info@begripsam.se)

het. Stefan framhåller att man inte kan acceptera att man lanserar digitala tjänster som inte är tillgängliga för alla.

– Det är vår oförmåga att bygga bra teknik som begränsar för ett stort antal människor. Det behövs självkritik hos de som utformar digitala tjänster.

**OM PERSONER MED** olika funktionsförmåga är med i rummet redan när man bygger upp en tjänst finns förutsättningar att rätta till svårigheter direkt. Om personerna istället kommer in som testpatrull sent i processen är det troligt att man inte kommer justera svårigheter och hinder. Det är för dyrt att göra stora ändringar när allt i princip är klart.

Funktionsrätt i Stockholms län har tagit fram en rapport, ”Så skapar vi digitalt innanförskap i Stockholms län”, som samlar en bild av den digitala tillgängligheten i Stockholms län. Den presenterar utmaningar och fakta men också lösningar. Rapporten ska fungera som ett intressepolitiskt underlag under 2024 då Funktionsrätt Stockholms län har tema Digitalisering.

Vi förväntas använda fler och fler digitala tjänster. Digitaliseringen ska underlätta, förenkla och ge ekonomiska besparingar. Men det är lätt att glömma att den också riskerar att utestänga personer och begränsar allas rätt till full delaktighet i samhället. ●

# RBU Stockholm manifesterar och möter regionpolitiker

**Manifestation för konduktiv pedagogik och för allas rätt att kunna resa i kollektivtrafiken är ett par av de aktiviteter som RBU Stockholm deltagit i under hösten.**

**TEXT:** JESSICA STJERNSTRÖM

## Manifestation utanför landstingshuset

Ungefär 30 personer, från bland annat RBU, samlades utanför landstingssalen i samband med en interpellation om konduktiv pedagogik som en del av vårdvalet. Therese Lagerman, som är RBU Stockholms talesperson i intressepolitiska frågor, intervjuades av Radio Stockholm och intervjun finns att höra på RBU Stockholms Facebooksida. Skrolla dig fram till 10 oktober så hittar du den. Flera politiker kom också ut och samtalade med gruppen. Inne i landstingsalen debatterade man frågan och de 30 personerna från funktionsrättsrörelsen satt på åhörarläktaren under debatten.

Efter manifestationen har alla politiska partier, utom ett, besökt konduktiv pedagogik i Huvudsta för att lära sig mer om träningsformen. I januari tar regionfullmäktige beslut om huruvida konduktiv pedagogik ska finnas kvar inom vårdvalet.

RBU Stockholm arbetar med frågan från flera håll och har bland annat hjälpt Funktionsrätt Stockholms län med fakta som de kan använda i sitt arbete.

## Manifestationer i kollektivtrafiken

Den 10 oktober samt 16 november deltog RBU i manifestationer i kollektivtrafiken. Funktionsrätt Stockholms län samordnade aktiviteterna som gick under parollen: "Var med och uppmuntra det fria och spontana resandet". Syftet var att hävda allas rätt att kunna resa i kollektivtrafiken.

Sedan tågvärdarna avskaffades har resandet blivit krångligare och mer byråkratiskt genom att resan måste planeras i detalj i förväg. Läs mer på sid 14.

**!** Här berättar vi om vilka påverkansfrågor RBU Stockholm arbetar med just nu. Det är oftast frågor inom region och kommun men kan någon gång vara frågor som rör ett större geografiskt område. Det är både nya frågor och sådant vi arbetat med tidigare som på nytt blivit aktuellt.



Konduktiv pedagogik väcker intresse hos politiker.



RBU Stockholm arrangerade en stor manifestation på Medborgarplatsen i Stockholm den 3 december.

## Möten med regionpolitiker

Den 22 november hade Rh-gruppen ett möte med Anton Fendert, regionpolitiker för Miljöpartiet. Syftet var att presentera Rh-gruppen för honom och bygga upp ett bra samarbete. Man passade också på att ta upp frågan om konsekvenserna av de borttagna tågvärdarna.

Rh-gruppen planerar att träffa representanter från alla partier. Då kommer man fråga respektive parti om vad som händer med allt de lovade inför valet men som inte har blivit verklighet.

## Internationella funktionsrättsdagen

På den internationella funktionsrättsdagen 3 december höll RBU Stockholm en stor manifestation på Medborgarplatsen under parollen "Att leva, inte bara överleva". Cirka 65 personer deltog och man startade med fackeltåg från Skanstull och marscherade längs Götgatan fram till Medborgarplatsen där fler från funktionsrättsrörelsen anslöt. Talare avlöste varan-

dra och medlemmar delade med sig av sina berättelser. Bland annat talade förbundsordförande Johan Klinthammar, RBU Stockholms ordförande Carina Pahl Skärlind, Epilepsiförbundets ordförande Bengt Eliasson, Simon Johansson, ordförande i JAG Stockholm, Lars Mullback, Jan Kaur från Trafikskadeförbundet, Moa Friman från tågupproret samt Kevin Nordfors och Therese Lagerman från RBU Stockholm.

Manifestationen initierades av RBU Stockholms län.

## Uppsats om att vara anhängig

En student från Uppsala universitet kontaktade RBU Stockholm inom ramen för sin uppsats på ämnet att vara anhängig till en person med funktionsnedsättning. Therese Lagerman representerade föreningen och svarade på de frågor som ställdes. Hon gav en bild av det komplexa i att vara anhängig oavsett om det är till ett barn eller en vuxen.



## Kolasnittar

### Ingredienser:

- 100 g rumsvarmt smör
- 1 dl rårorsocker
- 2 msk sirap
- 2,5 dl vetemjöl
- 0,5 tsk bikarbonat
- 1 tsk vaniljsocker
- 1 krm havssalt

### Gör så här:

1. Sätt ugnen på 175°.
2. Vispa smör, socker och sirap poröst.
3. Blanda mjöl, bikarbonat, vaniljsocker och salt. Vänd ner det i smeten och arbeta till en deg.
4. Dela degen i två bitar och rulla till längder. Lägg längderna på plåt med bakplåtspapper. Plattatill längderna.
5. Grädda i mitten av ugnen 12–15 min. Skär längderna i sneda bitar direkt när du tagit ut dem från ugnen. Låt snittarna svalna på plåten.

RECEPT: WWW.ARLA.SE/RECEPT/KOLASNITT

## Chokladkottar

### Ingredienser:

- Kladdkaka, färdigköpt eller hembakad
- Chokladflingor (frukostflingor)
- Florsocker
- Vispgrädde

### Gör så här:

1. Ta en färdig kladdkaka och mixa till en jämn deg (i en matmixer eller med en stavmixer).
2. Gör bollar, cirka

- fem–sex cm i diameter.
3. Dekorera med chokladflingor.
4. Pudra med florsocker och servera med lättvispad grädde.



# 5 udda fakta om juliga namn

- 1** I Sverige finns fyra kvinnor och 14 män som heter Jul i förnamn.
- 2** Bara en heter Tomte i efternamn.
- 3** 4679 kvinnor och fem män heter Lucia i förnamn.
- 4** Två personer heter Klementin.
- 5** 20 kvinnor och två män heter Nissa i förnamn.



## Tips!

Smaksätt degen för extra juliga kakor. Förslag på smaksättning:

- Polkagris
- Ingefära
- Saffran
- Kanel
- Kardemumma
- Apelsin

# Aktioner för fritt och spontant resande i Stockholms lokaltrafik

Under oktober och november i år bjöd Funktionsrätt Stockholms län in till två aktioner för att testa hur pendeltågstrafiken i Region Stockholm fungerar. Detta efter att beslut om avskaffandet av tågvärdar fattades av Trafiknämnden 2021. Medlemmar från RBU Stockholm deltog i båda aktionerna.

TEXT: ELISE JEPPESON

FOTO: FUNKTIONSRÄTT STOCKHOLM

I juni 2021 fattade Trafiknämnden i Region Stockholm beslut om att pendeltågens tågvärdar ska avskaffas i linje med projektet PTU (Pendeltågets tekniska utveckling). Projektet innebär att tågvärdarna succesivt ersätts av kameror och lokförarna får ensamt ansvar för hela tåget. Pendeltågens tågvärdar har tidigare haft till uppgift att se till att säkerheten efterföljs, de har ombesörjt ledsagning och ansvarat för rampservice.

Utifrån beslutet ändrade SL sina rutiner den 5 december 2022 (se sl.se/reseplanering/tillganglighet). Enligt rutinerna behöver du som resenär i behov av rampservice veta vad som gäller vid just den station som du vill kliva på och av. Du rekommenderas att ringa och boka rampservice 30 min innan avfärd och/eller ledsagning en till två timmar innan din resa. Enligt informationen på SL:s hemsida kan du resa spontant från vissa stationer genom att anmäla din resa till spärrvakten, men det är inte säkert att SL-personal hinner komma och hjälpa dig när du behöver servicen. Det går heller inte att kliva av spontant där du vill eftersom du vid resans start måste uppge vid vilken station du vill gå av.

Utöver dessa nya rutiner uppger SL att ”din färdväg och dina kontaktupp-

gifter dokumenteras (frivilligt) för en säker och trygg resa”. Detta är märkligt eftersom samma rutiner för en trygg resa inte gäller resenärer som inte använder rampservice.

Funktionsrätt Stockholms län, som samlar ett flertal funktionsrättsorganisationer i Stockholm, har tillsammans med DHR (Delaktighet, Handlingskraft och Rörelsefrihet) och SRF (Synskadades riksförbund) deltagit i Trafikförvaltningens samverkansråd under 2021 till 2023. RBU Stockholm är en av deras medlemsföreningar.

**PÅ ETT FLERTAL** samverkansmöten, i skrivelser och debattartiklar har de tydligt belyst konsekvenserna av att ta bort tågvärdarna. Berit Hagström är intressepolitisk handläggare på Funktionsrätt Stockholms län och ansvarar bland annat för frågor som rör trafikförvaltningen i Region Stockholm. Hon är också en av dem som har varit med i samverkansrådet.

– Borttagandet av funktionen tågvärdar har inneburit att resandet har blivit krångligare och mer byråkratiskt genom att resan måste planeras i detalj i förväg. Allt i strid med allas lika rätt till fri rörlighet och rätten till spontant resande, förklarar Berit.

I januari 2023 pausade regionens nya politiska styre beslutet i väntan på en

**” Borttagandet av funktionen tågvärdar har inneburit att resandet har blivit krångligare och mer byråkratiskt genom att resan måste planeras i detalj i förväg.**

**Berit Hagström,  
Funktionsrätt Stockholms län**



Patrick Englund från DHR stressestar pendeltågen.

oberoende konsekvensanalys av säkerhets- och tillgänglighetsaspekter. Under samverkansrådet 16 februari 2023 nämndes inget om att en utredning hade startat samtidigt som utredningen är daterad till 20 februari. Utredningen är gjord av WSP och underlaget kom endast från MTR (som ansvarar för pendeltågstrafiken) trots att det skulle vara en oberoende utredning. Funktionsrätt Stockholms län, DHR Stockholm och SRF Stockholm var varken delaktiga eller informerade om detta.

**I SKRIVANDE STUND** har det nästan gått ett år sedan nya rutiner infördes och Funktionsrätt Stockholms län har hunnit genomföra två aktioner i syfte att stresstesta resor med pendeltåg utan tågvärdar.

– Vi samlade medlemmar från våra medlemsföreningar och uppmanade dem att åka pendeltåg och beställa rampservice under en och samma dag, berättar Annelie Ström som arbetar som kommunikatör på Funktionsrätt Stockholms län.

Med dessa aktioner ville Funktionsrätt Stockholms län visa på att det inte fungerar lika bra som tidigare att åka



Gudrun Engman var en av de medlemmar som deltog under Funktionsrätts aktioner för att testa resor med pendeltåg utan tågvärdar.

pendeltåg nu när servicen från tågvärdarna är borta. Det är svårare att resa spontant och det försämrar tryggheten.

En av dem som deltog i aktionen i oktober var Patrick Englund som sitter i distriktsstyrelsen för DHR sedan nio år och som ordförande i DHR Hudinge sedan fyra år.

– Jag reser en hel del, oftast med

tunnelbana, men även med pendeltåg. Jag anser att tågvärdarna absolut behöver vara kvar av säkerhetsskäl. Vi i DHR Stockholm arbetar kontinuerligt med frågor som rör kollektivtrafiken och vi får in vittnesmål från våra medlemmar om det som inte fungerar.

Fortsättning följer i denna fråga och såväl Funktionsrätt Stockholms län

som RBU Stockholm kommer arbeta vidare till dess att alla har möjlighet att åka fritt och spontant med kollektivtrafiken i regionen.

En sak som är viktig för att få till en förändring är att alla som upplever problem och otrygghet vid resor med kollektivtrafiken anmäler detta så att det finns underlag. ●



Teater Pero bjuder på svängig julshow för hela familjen.



# Teater och annan kul kultur

Passa på och ta del av Stockholms stora kulturutbud under jullovet. Vi tipsar om underhållande teater och andra spännande aktiviteter.

## Vem ska trösta Knyttet?

**TEATER** Knyttet är ledsn och behöver mer än någonting annat i livet en vän. Plötsligt guppar det in en flaskpost i Knyttets liv och allt förändras. Missa inte när Tittut-teatern sätter upp Tove Janssons älskade berättelse om vårt behov av vänskap och tröst, som hjälper oss att växa.

**Datum:** 27 sep–31 dec.

**Adress:** Dockteatern Tittut, Lundagatan 33, Södermalm.

## Julfrossa på Teater Pero

**TEATER** På Teater Pero frossar man i julen. Under december bjuder sex sjungande skådespelare och tre skotskrutiga musiker på svängig julshow för hela familjen. Ta med familjen hela släkten, och sjung in julen!

**Datum:** 2–20 december.

**Adress:** Teater Pero på Ö2scenkonst Södermalm, Götgatan 73.

## Är du levande?

**TEATER** "Är du levande? Vad är levande? Frågade sammetskaninen." "Det är någonting som händer inuti dig. Om ett barn älskar dig och inte bara leker med dig, men verkligen håller av dig, och du känner likadant, då blir du levande. Svarade hästen." Några dagar efter jul filosoferar en sammetskanin om livet i en fin dramatisering av Margery Williams bok *The Velveteen Rabbit*. Ta med er barnen till Dieselverkstaden och unna er lite existentiell teater efter julens klapp- och matfrossa!

**Datum:** 27–28 december.

**Adress:** Kulturhuset Dieselverkstaden, Marcusplatsen 17, Nacka.

## Äventyrsgolf med djungelfeeling

**MINIGOLF** Visste du att Täby Centrum har Skandinavien största äventyrsgolfbana inomhus? På Paradise Adventure Golf kan du spela en mix av vanlig golf och minigolf i djungelmiljö! Med 36 hål, utspridda på en yta om 1 500 kvadratmeter, får dessutom hela tjocka släkten plats att spela!

Minigolf är enkelt och kräver inga förkunskaper, vilket gör det till en rolig aktivitet för både vuxna och barn.

**Mer info:** [paradiseadventuregolf.se](http://paradiseadventuregolf.se)

## Hitta vilse på Polismuseet

**MUSEUM** Vet du hur du gör om du råkar gå vilse? Inte? Åk till Polismuseet och följ spåret efter lilla Lo och lär dig vad du ska göra. Här får du också veta hur Polisen jobbar när barn går vilse. Ett lekfullt sätt att ta till sig livsviktig kunskap framtaget i ett samarbete mellan Polisen och Civilförsvarsförbundet. Ett äventyr som passar bäst för barn som är mellan 6 och 10 år.

**Mer info:** [polismuseet.se/utställningar/barnutställningen-polis-polis/](http://polismuseet.se/utställningar/barnutställningen-polis-polis/)







Äventyrsgolf  
passar fint efter  
julbordet.

# i jul!

## Hitta hemligt lösenord på barnens Tjäderstig

**PROMENAD** I Tyresta Nationalpark finns Barnens Tjäderstig. Utmed en kilometerlång stig kan hela familjen leta gömda bokstäver till ett hemligt lösenord. Här finns också spår av människor som levde långt innan oss – och ett stentroll!

**Adress:** Tyresta by, Vendelsö.

12

dagar räknas  
till julen: 24/12  
till 5/1



På  
1600-  
talet kom  
julgranen till  
Sverige

Årets  
julklapp

2023 är sällskaps-  
spelet



## Baktips

Vinnare av årets Augustpris för bästa barn- och ungdomsbok blev **Vitsippor och pissrättor** av Oskar Kroon och Hanna Klinthage. Den och övriga nominerade är sex stycken kvalitetssäkrade julklappstips.

### De tar allt ifrån mig

**Författare:** Linda Jones  
**Förlag:** Bonnier Carlsen

**UNGA VUXNA** Frida är femton år och nybliven jägare. Hon drömmar om att gå i sin mammas fotspår: bli jaktlagets ledare och få älgblod på kängorna. Jakten är det enda som finns kvar i byn. Allt annat har tagits ifrån dem. Men när ett okänt djur dyker upp i skogen avlyser länsstyrelsen älgjakten...



### Alla äter alla

**Författare:** Aron Landahl  
**Förlag:** Rabén & Sjögren

**3-6 ÅR** I naturen går ingen säker. Där finns insekter och fåglar, fiskar och rävar. Alla vill de ha mat, men alla riskerar också att bli någon annans måltid. En efter en äter djuren upp varandra och bygger tillsammans en näringskedja som blir allt längre och längre.



### Hundägarna och Kattjägarna

**Författare:** Frida Nilsson  
**Förlag:** Natur & Kultur

**6-9 ÅR** *Hundägarna* och *Kattjägarna* är en fartfylld äventyrsberättelse och roadtrip uppdelad i två böcker där hundar och människor lever sida vid sida.



### Vitsippor och pissrättor

**Författare:** Oskar Kroon  
och Hanna Klinthage  
**Förlag:** Rabén & Sjögren

**6-9 ÅR** Kaj älskar sin storebror Kristofer. Han vet och kan så mycket. Om rymden, robotar och parallella universum. Om att ta rätt buss och hitta de bästa grejerna på tippen. Kristofer vågar vara sig själv. Eller så kan han inget annat. Han är som han är. Det är bara det att det ställer till problem. Som med den där Sacke, till exempel...



AUGUST-  
PRISET!

### Kompassens hjärta

**Författare:** Anna Thulin  
**Förlag:** Natur & Kultur

**9-12 ÅR** Hugo bor med sin familj i en tändsticksask ute i skogen. I alla fall är huset så litet att det känns så. Han har en båtalskande pappa med lite för stora drömmar och en mamma som gillar att fika och mecka med bilen. Momo kommer från ett krig långt bort och har nyss anlänt med sin syriska familj till Kallsund, en snokall håla uppe i norr. När han och Hugo börjar i samma klass svär de på att vara bästa ovänner.



### Presenten

**Författare:** Emma Virke  
och Emelie Östergren  
**Förlag:** Lilla Piratförlaget

**3-6 ÅR** Emma Virke och Emelie Östergren har med *Presenten* skapat något alldeles unikt: en bok som består av tre olika böcker i olika storlekar, som tillsammans berättar om sagans kraft. Om hur berättelser föder nya berättelser och lever vidare långt efter att man har läst sista sidan.



Fotnot: Bok-texterna är hämtade från Bokus och Adlibris)

# Fullspäckat med aktiviteter

**Idrott, natur, fest och äventyr**  
– 2024 års aktiviteter erbjuder något för alla. Välkomna!

## Temamöte om arbete, sysselsättning och att plugga vidare

Vi fortsätter med det lyckade temamöte som vi hade 2023, men denna gång har vi tema arbete, sysselsättning och plugga vidare.

## En dag i naturen på Björnö

Under våren/försommaren kommer vi ha en träff för familjer med i första hand lite yngre barn. Vi ses på Björnö där vildmarksguiden Lina guidar barnen och föräldrarna i naturen. Vi steker vårt eget bröd till sopplunchen och sedan pysslar vi med material som vi plockat i naturen.

## Prova på friidrott

Testa friidrott på Bosön vid tre olika tillfällen. Ingen förkunskap krävs och vi har ingen övre åldersgräns men du måste ha fyllt nio år. Kom och testa olika friidrottsgrenar inomhus med vana instruktörer.

## Skidveckor i Romme

Vecka 10 och vecka 11 arrangerar RBU Stockholm två kortveckor från söndag till torsdag, med skidåkning i Romme. Funktionell skidskola ansvarar för bi-ski-åkningen. Anmälningstiden har gått ut men om det finns platser kvar, tar vi emot anmälningar ändå. Den här aktiviteten ersätter den skidvecka RBU Stockholm haft i Åre i många år.

## Rörelseträning med häst

På sportlovet, påsklovet och höstlovet fortsätter vi att erbjuda erbjuda fler medlemmar att testa rörelseträning med häst på stall Kungsgården på Ekerö. Här får deltagarna prova på att rida och lära sig att



Skota hem är en populär sommaraktivitet.



Ta chansen och testa segelflyg.



Experimentera på Tom Tits.

sköta om hästen. Det är också ett bra tillfälle att träffa nya kompisar och vistas i en härlig miljö.

## Årsmöte

Den 20 mars håller RBU Stockholm årsmöte. Alla medlemmar är välkomna. En formell kallelse skickas ut till alla medlemmar per mejl/post i februari.

## Bodyflight

Under 2024 erbjuder vi två dagar med Bodyflight. I bodyflight flyger du i en vindtunnel tillsammans med en instruktör. Här känner du dig viktlös och svävar på en pelare av luft. Det är

tryggt och spännande. Vi bjuder på fika och umgås med andra RBU-medlemmar.



Våga testa Bodyflight!

## Kreativ workshop med Kulturskolans resurscenter

Vi ses under fyra lördagar eller söndagar under året. Vid varje tillfälle provar vi en ny aktivitet som kan vara målning, sång, dans och teater. Det kommer även finnas tid för att fika och umgås under träffarna.

## E-sportevent

Nästa år kommer vi ha ett större e-sportevent, precis som vi hade 2023. Deltagarna får testa VR-utrustning, vanliga datorspel och racing-spel.

## Gröna Lund

Vi besöker Gröna Lund med två olika grupper: en där du är välkommen med familjen och en med/för ungdomar och unga vuxna med personlig assistent.

## Segling med Skota hem

Segling med Skota hem är en rolig och mycket populär aktivitet som vi haft i

# er under 2024



Ridläger  
i Vansbro.



Fiska och umgås  
vid Tranvik.

många år. Var med och testa segeljolle tillsammans med en instruktör eller följ med på en tur med den större segelbåten.

## Ridläger i Vansbro

Vi fortsätter arrangera ridläger i Vansbro i Uppsälje. Det blir en vecka med ridning och stallaktiviteter, men också sociala aktiviteter. Barnen/ungdomarna får ridlektioner varje dag och hjälper till att sköta hästarna.

## Skansen för alla

I augusti arrangeras Skansen för alla, en dag fylld av olika aktiviteter. Dagen arrangeras tillsammans med Skansen, FUB, Autism, Svenska Down-föreningen med flera.

## Fiske- och friluftsdag Tranvik

En friluftsdag med fiske och båttur vid

Tranvik utanför Norrtälje. Dagen arrangeras i samarbete med SFFF, Sveriges funktionshindrades frilufts- och fiskeförening, som har en tillgänglig båt där man kommer ombord med rullstol.

## Segelflyg

En familjedag med segelflygning tillsammans med Uppsala flygklubb. Tillsammans med en rutinerad flyglärare flyger man ett tvåsitsigt segelflygplan som dras upp av ett motordrivet flygplan och sedan kopplas loss.

## Aikido med rullstol

Under en dag får du som använder rullstol möjlighet att träna på självförsvaret, aikido. Vi avslutar passet med gemensam fika.

## Äventyrsbad

En lördagskväll bokar vi hela Vilundabadet i Upplands Väsby med äventyrsbad, terapibasäng, motionsbassäng med mera. Vi har hela anläggningen för oss själva.



Äventyrsbad i  
Upplands Väsby.

## Halloweenfest

Hela familjen är välkommen på halloweenfest med underhållning för barn och unga, mycket gott att äta och halloweenpyssel.

## Familjeläger Herrfallet

En vecka i juli hålls familjevecka på Herrfallet, en fritidsanläggning invid Hjälmarens utanför Arboga. En vecka fylld av lek, samvaro, grillning och annat roligt.

## Sminkkväll

På sminkkvällen kommer make-up-artister till oss och sminkar alla deltagare. Efteråt äter vi middag tillsammans.

## Vill du också vara med?

Här presenteras alla aktiviteter som vi kommer att ha under året, med reservation för att det kan ske förändringar. Håll utkik i nyhetsbrevet, på RBU Stockholms hemsida och på sociala medier efter just det du gillar. Ibland behöver vi hjälp med aktiviteterna så om du vill hjälpa till har du och din familj en garanterad plats på just den aktiviteten. Hör av dig till oss i så fall!

Aktiviteterna vänder sig till medlemmar i RBU Stockholm. Om du inte redan är medlem så blir du enkelt det via vår hemsida [rbu.se/bli-medlem](http://rbu.se/bli-medlem). Fota bara QR-koden så kommer du direkt till medlemsidan:



## Experiment på Tom Tits

En eftermiddag på Tom Tits i Södertälje, för hela familjen. På Tom Tits blandas kunskap med upptäckarlust och här finns experiment och lek för alla åldrar. Alla kommer att delas upp i mindre grupper som håller ihop under dagen.

## Yoga för barn

En prova-på-dag med yoga för barn med funktionsnedsättning tillsammans med en förälder. Yogaövningarna kan göras när man sitter, ligger eller står så att alla kan vara med. Fokus kommer ligga på andning, avslappning och välbefinnande.

## Paintball

Vi testar paintball på en inomhus- eller utomhusbana beroende på årstid. Vi bokar extra lång tid så att alla hinner med och har kul i sin egen takt.

## Bara var tredje offentlig sajt är tillgänglig

**DET FINNS BRISTER** i digital tillgänglighet på många kommuners och regioners hemsidor, visar en ny mätning. Fem år efter DOS-lagen, lagen om tillgänglighet till digital offentlig service, klarar de flesta offentliga webbplatser fortfarande inte kraven på tillgänglighet. De som ligger sämst till är de offentligt ägda bolagen.

– En del vet inte ens om att de har lagkrav på sig säger tillgänglighetsexperten Johan Kling på Funka som arbetar med digital tillgänglighet.



Johan Kling

Lagen gäller för offentliga aktörer såsom statliga och kommunala myndigheter, beslutande församlingar i kommuner och regioner, offentligt styrda organ samt sammanslutningar av dessa aktörer. Den digitala servicen från dessa ska uppfylla kraven att vara: Möjlig att uppfatta, hanterbar, begriplig och robust.

Lagen innehåller även bestämmelser om att offentliga aktörer ska tillhandahålla en så kallad tillgänglighetsredogörelse, som bland annat ska beskriva hur den aktuella webbplatsen eller applikationen lever upp till kraven.

KÄLLA: WWW.DAGENSSAMHÄLLE.SE SAMT WWW.DIGG.SE (MYNDIGHETEN FÖR DIGITAL FÖRVALTNING)

## Fritid- och framtidsmässa för unga

**DEN 16 FEBRUARI** klockan 10–19 arrangeras den första fritids- och framtidsmässan i Eriksdalshallen i Stockholm. Mässans syfte är att förmedla fritidsaktiviteter till barn och unga med funktionsnedsättning. Målet är att fler barn och unga får möjlighet till en aktiv och meningsfull fritid.

Det kommer finnas prova-på-aktiviteter och information om olika verksamheter från till exempel kulturskola, bibliotek, föreningar, simhallar och många fler. Dessutom kom-



mer det finnas utställare med fokus på arbete och utbildning. RBU Stockholm är på plats som en av utställarna.

Hit är alla välkomna oavsett var i länet man bor eller hur gammal man är.

Platsen är Eriksdalshallen på Ringvägen 70 i Stockholm.

## Personer med annan etnicitet än svensk får sämre vård

**UNDERLAG FRÅN** Statistiska centralbyrån visar att personer med funktionsnedsättning med annan etnicitet än svensk har svårare att få vård än andra personer med funktionsnedsättning. Forskning inom logopedi visar också att personer med annan etnicitet än svensk inte blir diagnosticerade med dyslexi i samma utsträckning eftersom deras lässvårigheter antas vara bristande språkkunskaper.

Det här är exempel på att

möjligheter till rätt vård skiljer sig åt även inom gruppen personer med funktionsnedsättning. För att alla personer med funktionsnedsättning ska känna sig som en del av funktionsrättsrörelsen måste vi förstå hur rasistiska strukturer ser ut och hur vi ska arbeta antirasistiskt.

Det har Funktionsrätt Stockholms län tagit fasta på och kansli och styrelse har gått en utbildning i flera delar om inkludering med fokus på rasism.

KÄLLA: FUNKTIONSRÄTTSTOCKHOLMSLÄN.SE

## Fortsatt hög skatt för personer med sjuk- och aktivitetsersättning

**REGERINGEN AVSER** inte att sänka skatten för personer med sjuk- och aktivitetsersättning. Det kom fram vid ett möte med regeringens funktionshindersdelegation i oktober 2023.

Funktionsrätt Sverige uttalar stor besvikelse över att regeringen håller fast vid det beslutet trots orimligheten i att en av samhällets mest ekonomiskt utsatta grupper har den

högsta skattenivån. Det här är en grupp som inte kan förändra sin situation genom arbete då många är utestängda från arbetsmarknaden, säger Nicklas Mårtensson som är ordförande för Funktionsrätt Sverige.

Många vill arbeta men får inte chansen vilket gör att de tvingas in i sjukförsäkringen.

KÄLLA: FUNKTIONSRÄTT.SE

**Stockholms Habiliteringsenheter –  
Ett komplement till ditt habiliteringscenter**

**”Tillsammans med andra blir det både roligare och lättare att nå de uppsatta målen”**

**”Med leken i fokus övar vi på det barnet kan ha nytta av i vardagen”**

På vår hemsida hittar du mer information:  
[www.stockholm.se/habiliteringsenheterna](http://www.stockholm.se/habiliteringsenheterna)

# Tack för skärmen!

**E**n grej som ofta är på tapeten just nu är det här med skärmtid. Det kom nyss en rapport om hur små barn bör undvika skärm i största möjliga mån, och föräldrar uppmanas att inte låta sina kids hänga med paddan vare sig som belöning, avledning, innan läggsdags eller vid måltider. Jag kan inte låta bli att rynka på näsan åt all skärmpanik. För är den inte i själva verket ganska... funkofob?

För mig – och många med mig – handlar skärmen inte om passiv underhållning och oplanerad scrolling. Snarare har det digitala alltid varit en frizon och kärnan i mycket som är kul. Framför skärmen är jag Emma, inte Emma-som-måste-parera-funktions-maktordning-och-funkofobi-på-daglig-basis-Emma.

**JAG MINNS NÄR** jag som liten fick mitt första Gameboy Advance (för er som inte är födda på 90-talet: tänk ett Nintendo Switch fast världens minsta skärm och väldigt pixligt – det var det coolaste man kunde ha 2001) och det var som om en helt ny värld öppnat sig. Pappas alla musikrepetitioner var plötsligt inte lika tradiga (mycket rep för en liten Emma utan 24/7-assistans) då jag alltid kunde spela något. Och dessutom: jag hade samma möjligheter (potentiellt bättre möjligheter på grund av all spenderad tid) att levla

” Skärm är inte antisocialt, tvärtom: det kanske är det mest sociala vi har.

mig fram som mina normatkompisar.

Spola framåt några år och mitt Gameboy var ersatt av dator. På den chattade jag med vänner (och skaffade nya), bloggade, höll mig uppdaterad på allt som andades Japan (yes box, jag var en sån) och – framförallt – läste. Shit vad jag läste. Böcker var aldrig min grej som kid, det kom först i vuxen ålder, men onlineläsning, vilken grej!

Spola fram igen och mitt liv fanns i min smartphone. Tack och lov för smartphones!

Skärm är inte antisocialt, tvärtom: det kanske är det mest sociala vi har. Och det mest tillgängliga. Innehållet på en skärm går att fixa och trixa med så att det passar varje enskild individ, till skillnad från den fysiska verkligheten som allt för sällan lever upp till standard. För hur roligt är det egentligen att på brännbollen, fotbollen, basketen (valfri jävla boll) förpassas till domare, när du är ett klick bort från att själv spela – på lika premisser – via skärm. (Sydkorea har fattat – deras nationalsport är e-sporten!) Och en funkisförälder är plötsligt fullt delaktig i leken på skärmen.



*Emma Åstrand*

**Ålder:** 30.

**Bor:** Enskede.

**Gör:** Föreläsare och projektledare på STIL.

För mig låter skärmförbud helt ärligt som en rätt lat lösning. Istället för att hitta saker att göra tillsammans på skärmen, och prata om vad som händer där, så tar man fram en gammal otillgänglig kotte och tjarar om att det var bättre förr.

**KANSKE LYCKAS DU** dessutom äta upp den där måltiden för att du hade något kul på YouTube så du slapp tänka tugga-svälj-tugga-svälj.

Tack skärm för allt du ger oss! För att sporten blev roligare, livet enklare och maten godare.

Emma <3 skärmtid = sant! ●

Åsikterna i texten är skribentens egna.

## TRE TIPS PÅ UNDERHÅLLNING PÅ SKÄRM FRÅN EMMA

**1 OPERAN PLAY** Visste du att Operan har en gratis play-tjänst? Må låta pretto, men hur bra?! (Finns också för yngre målgrupper.) Till och med Operan gillar skärm!



**2 AO3** Har du ett obskyrt intresse och vill läsa fan-fiction? Här finns allt. Lovar. Allt. (Säg inte till pärenen att du kan trycka på "Mature" utan att vara 18.)



**3 COZY GAMING** Enkla småspel – ofta simulationer – som är perfekta att ha i mobilen/på paddan/datorn som en mysig mikropaus. Finns med alla innehåll och i alla genrer.



RÖRELSEHINDRADE BARN & UNGDOMAR

STOCKHOLMS LÄN

### STYRELSE

#### ORDFÖRANDE

**Carina Pahl Skärilind**

carina.pahl.skarilind@gmail.com

#### VICE ORDFÖRANDE

**Agnes Serfözö**

agnes@ramp.nu

#### KASSÖR

**Robert Metz**

robert@metzdata.nu

#### LEDAMÖTER

**Therese Lagerman**

therese.lagerman@stockholm.rbu.se

**Ewa Wodzynska,**

ewawodzynska84@gmail.com

**Maria Fagerquist**

maria.fagerquist@gmail.com

**Mica Slätt**

mica\_hemma@hotmail.com

#### ERSÄTTARE

**Thomas Muller**

thomasfranzmuller@gmail.com

**Kevin Nordfors**

kevin.nordfors@outlook.com

**Karin Montelius**

karin.montelius@gmail.com

### KANSLI

**Jessica Stjernström**

kanslichef och ombudsman 75%, 0766-471450, jessica.stjernstrom@stockholm.rbu.se

**Elise Jeppsson**

medlemsansvarig 100%, 0766-471451, elise.jeppsson@stockholm.rbu.se

**Therese Lagerman,**

samordnare påverkansarbete 20%, 0766-471452, therese.lagerman@stockholm.rbu.se

**Annika Stridh**

ekonomi 15%, annika.stridh@stockholm.rbu.se

**Elinore Brandén**

fondbehandläggare 15%, elinorebranden@hotmail.com

### VILL DU KONTAKTA NÅGON?

Om du önskar komma i kontakt med någon i föreningen, exempelvis en annan förälder, går det bra att ringa eller skriva till Jessica Stjernström eller Elise Jeppsson på kansliet så förmedlar de kontakten åt dig. Se telefonnummer och e-postadresser ovan.

### FÖLJ RBU I SOCIALA MEDIER!

Gilla RBU Stockholm på Facebook och Instagram för att se nyheter och aktiviteter

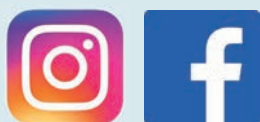


FOTO: ROGER SCHEDERIN

## HITTA DIN PLATS I RBU

### Utsikt

I RBU:s medlemstidning Utsikt berättar vi om sådant som berör och kan hjälpa våra medlemmar. Den når, förutom våra medlemmar, även handläggare, beslutsfattare och verksamheter inom region Stockholm. Förutom att ge tips om ämnen eller personer du skulle vilja att vi intervjuar har du möjlighet att skriva en krönika eller vara RBU-profil i tidningen.

En krönika är en kortare text där skribenten (författaren) ges utrymme att uttrycka sina egna tankar och reflektioner kring saker. Krönikan ska ha en koppling till funktisvärlden, dvs händelser eller personer som själva har eller har anhöriga med funktionsnedsättning.

Att vara RBU-profil betyder att vi gör ett personporträtt av en av våra medlemmar där vi berättar om hans vardag, intressen och drömmar.

### Påverkansarbete

RBU Stockholm arbetar med påverkansarbete både inom Region Stockholm och länets kommuner. Vi försöker påverka politiker och tjänstemän inför beslut om exempelvis transportfrågor (såsom rullstolstaxi,) skolfrågor, hjälpmedel och fritid.

Vi skapar opinion och förändring genom att skriva debattartiklar, genomför aktioner, manifestationer och demonstrationer, vi medverkar i olika råd på kommunal och regional nivå.

### Aktiviteter

Varje år genomför RBU Stockholm en mängd aktiviteter såsom läger, utflykter, pyssel, musik och mycket annat. Har du förslag på en aktivitet? Vill du vara med och arrangera en aktivitet? Vi tar gärna emot idéer på nya roliga saker att kunna erbjuda våra medlemmar.

Har du idéer på reportage eller personer vi borde intervjua för Utsikt, förslag på aktiviteter eller vill engagera dig i påverkansarbete? Kontakta oss på kontakt@stockholm.rbu.se eller ring 08-650 58 12.

# JUL MED RBU

Snart går vi in i ett nytt år där nya utmaningar ligger framför oss. För RBU fortsätter arbetet med att stärka rättigheterna för barn och unga med funktionsnedsättningar och deras familjer – hela året om.

För dig som vill ha ett RBU-igt avslut på året finns det flera sätt att stötta oss på. Du kan till exempel ge bort ett RBU-medlemskap som julklapp, eller skicka ett gåvokort med en julkupong till en vän!

## Medlemskap som gåva

## Julkupong



Skanna med mobilen!

Skanna med mobilen!

## ”Sa du kontanter? Vad är det?”

Jag står i kafékön för att betala.

– Kaffe och bulle, det blir 59 kronor, säger tjejen bakom disken.

Jag läser skylten bredvid kassan, ”Vi tar inte emot kontanter” och räcker med ett leende över hundralappen.

– Nej... alltså vi tar inte kontanter, mumlar hon och ser på mig som om jag har svårt att fatta.

– VAA!!! Kan man inte betala med pengar?! Varför då? undrar jag upprört och ifrågasätter denna märkliga ordning.

**BAKOM MIG VRIDER** sig tonårsdottern som en ny-agnad mask.

– Mamma, måste du *alltid...*, suckar hon.

Ja, det måste jag. Alltid! Jag måste alltid protestera mot det jag finner korkat och orättvist. På allt fler kaféer och affärer kan man inte längre betala med kontanter utan förutsätts ha kontokort eller Swish. Swish förutsätter mobilt Bank-id, vilket kräver en smartphone. Sedan många år är jag god man och förvaltare till personer som behöver hjälp med att sköta sin ekonomi. Med en av dem, går jag ofta ut och fikar. Eller rättare sagt, vi gick ut och fikade förut. Nu finns inte ett enda kafé i vårt centrum där man kan betala med kontanter. För en person med intellektuell funktionsnedsättning och förvaltare är inte kontokort en bra lösning. Om alla har råd



ILLUSTRATION: ERIK DOMELLÖF

” Om alla har råd med och kan sköta en smartphone? Gissa!!

med och kan sköta en smartphone? Gissa!!

Varje gång jag pratar med någon om vår it-fierade värld får jag höra hur bekvämt och enkelt allt blivit. Man kan köpa aktier dygnet runt, kolla elpriset varje timme, ha biljetter i mobilen och dessutom betala med den. Det är sååå praktiskt! För vissa, vill säga. Vi har på kort tid gjort om vårt samhälle så att det blivit så där bekvämt för 90 procent av befolkningen, men omöjligt för de resterande tio.

Tidigare var samhället en hyfsat bred landsväg. Visst fanns det gropar här och där och ibland var kanterna så höga att

alla inte kunde komma upp på vägen. Men vi fyllde igen en del hål och slipade ner kanterna. Det var inte perfekt, men de allra flesta kunde vara med och kunde inte det, försökte vi hitta lösningar. Nu har vi i stället byggt en bred motorväg där man ska swisha (!) fram i 300 knyck, där allt ska gå fort, fort.

Kruxet är att det är så svårt att komma upp på motorvägen, att många inte lyckas. Men då kan väl vi som inte vill eller kan ta motorvägen, ta landsvägen? Nä! Det går inte, för där har någon satt upp en bom. Det är ofta omöjligt att betala med kontanter. Det är svårt att klara sig utan mobilt Bank-id när man

ska göra köp eller transaktioner. Det finns helt enkelt inga val och det gör mig arg och upprörd. Jag kan inte acceptera att personer som av olika anledningar inte kan rusa fram på den där motorvägen, blir uteslutna ur samhället.

**MIN FIKAKOMPIS, VÅR** dotter som har en intellektuell funktionsnedsättning och många andra får betala priset för majoritetens bekvämlighet. Det tänker jag aldrig gå med på. Aldrig!

Jag är säker på att det är möjligt med ett samhälle där alla får plats. Det enda vi behöver göra är att förstå att meningen med livet inte är att det ska vara enkelt, utan att alla ska kunna vara med. ●

**Helena S Hedelin**

Åsikterna i texten är skribentens egna.