

Duvan

De Utvecklingsstördas Väl på Åland r.f. februari 2011

Föreläsning - om
”handikappservicelagen” 3.3.2011

Årsmöte 11 april, info om
boende för utvecklingsstörda



www.duv.ax

- Duvan -

- De Utvecklingsstördas Väl på Åland r.f. medlemstidning

Utgivare:

De Utvecklingsstördas Väl på Åland r.f.
Skarpansvägen 30
AX-22100 Mariehamn

Telefon: 018-52 73 71
Fax: 018-52 73 79

Hemsida: www.duv.aland.ax
E-post:
fornamn.efternamn@handicampen.ax

Layout: Susan Enberg

Tryckeri: Mariehamns Kontorsmaskiner
Upplaga: 300 exemplar

Innehåll

Verksamhetsledaren har ordet.....	1-2
Zumba	3
Föreläsning handikappservice.....	4
Föräldrastöd.....	5
Syskonträff.....	6
DUV på facebook o boktips.....	7
Årsmöte.....	8
Bowlingslandskamp.....	9
Kurser.....	10
Recept.....	11-12
Fritidsverksamhet.....	13



Hej på er **ALLA DUVOR!**

Senast vi talades vid via DUVAN var i november och ni som läste tidningen kanske kommer ihåg att jag skrev om föreningens oro över det allt strängare och hårdare klimat vad det gäller den sociala servicen ute i våra kommunerna. Nästan dagligen hör eller träffar jag någon här i korridorerna på HandiCampen som har stött på problem med den sociala servicen.

Det som bekymrar mig nästan mest är väl att den kommunala servicen skall finnas till och betjäna sina kommuninnevånare. Och vad jag förstår så hör väl också information om kommunens tjänster till deras arbetsuppgifter. Där har man nog glömt bort sig, kanske något för kommande valkampanjer att tänka på!! Snart är det dags för våra politiker att lova guld och gröna skogar igen.... Kör hårt och kom ihåg att ifrågasätt vad just din kandidat står och arbetar för. Vad tycker han/hon är viktigt att prioritera? Handikappomsorg, vägar, byggnader, kultur, utbildning, sjukvård, bidrag till näringsliv och jordbruk. Ganska snabbt ser man om det är mjuka eller hårda värden som gäller.

Jag tror faktiskt vi skall ställa till med en valdebatt där partierna får möjlighet att berätta vad de står och jobbar för. Intressant skall också bli att se om det kommer någon information om deras kampanjer på lätt läst. Förresten kan jag berätta att till och med FPA ger ut sina broschyrer på lättläst. De har varit så fiffiga och förstått att lättläst fungera för ALLA.

Den 3 mars håller DUV en föreläsning om lagen om rätt till service och stöd på grund av handikapp, även kallad handikapplagen. Det är jurist Johanna Lindholm från juridiskt ombud i Svenskfinland som föreläser. Det är ju faktiskt så att ju mer upplysta vi som brukare är desto snabbare och enklare kan vi få den service vi har rätt till. Kom ihåg att anmäla er till föreläsningen. Blir vi många kanske vi måste byta föreläsningssal. Mer om information om föreläsningen hittar du på sid 3.

I januari höll FPA ett informationstillfälle här på HandiCampen för alla medlemmar i respektive medlemsförening.

Det som är en förbättring och gäller nästan alla vuxna personer med utvecklingsstörning och som har folkpension är att de från 1 mars kommer att få något som heter **GARANTIPENSION**. Till en person som bor ensam och inte har andra pensioner än folkpensionen på 586,46 euro i månaden (pensionsnivån år 2011) betalas som garantipension 101,28 euro i

månaden. För en ensamstående en höjning till 687,46 euro/månad. FPA har skickat en ansökningsblankett till de pensionärer som får folkpension till fullt belopp och som just inte har någon arbetspension. Brevet torde ha nått er första veckan i februari.

Om du inte får brevet under den första veckan i februari kan ansökningsblanketten skrivas ut via webben eller den fås på FPA-byrån eller samservicekontoret. Det är möjligt att ansöka om garantipension också utan att fylla i pappersblanketten genom att besöka FPA-byrån eller genom att ringa servicenumret för pensionsärenden 020 692 222.

En intressebevakare utan fullmakt kan ansöka om pensionen. En av Folkpensionsanstalten godkänd nära anhörig eller någon annan som huvudsakligen har tagit hand om personen kan också ansöka om garantipension.

Är det något ni funderar över eller vi ha hjälp med hör av er så kan vi med gemensamma krafter hjälpas åt.

Hoppas ni får ett riktigt skönt sportlov ni som har lyckan att ha ledigt!

Susan





Zumba för hela familjen

Nu har vi **ALLA** chansen att pröva på zumba. DUV:s välgörehetszumba som vi hade lördagen den 8 januari tillsammans med ledarna Sussi Knuts och Laura Vauras föll ju väl ut och vi var runt 150 personer som prövade på dansen.

Zumba är ett träningsprogram som är blandat av glad dans och gymnastik. Zumban kombinerar latinamerikansk musik, såsom salsa, merengue, cumbia och reggaeton med dans i ett försök att göra det roligt.

Susan, jag som skriver lovar att det var riktigt skoj. Jag är varken särskilt dansant eller rytmisk (kanske till och med taktlös :-)) med det var riktigt skoj. Här får vi alla chansen att kravlöst pröva på en av den senaste stora träningssuccéer här på Åland.

Överskottet från välgörehets zumban använder vi till att hyra upp ledare och lokal för att under 7 söndagar "skaka rumpa".

Alla är välkomna finns inga krav på varken kläder eller kroppar. Alla passar! Det som är viktigt är bekväma kläder och rena skor.

Tid: start söndagen den 6 mars kl. 13 - 14 fram till söndagen den 17 april.

Plats: Ytternäs låg- och mellanstadieskola.

Ledare: Laura Vauras och Sussi Knuts

Vi ses på dansgolvet!





Föreläsning om "handikappservicelagen"

- Torsdagen den 3 mars kl. 18.30 - 21.00 -

Föredragshållare är juridiskt ombud i Svenskfinlands jurist Johanna Lindholm. Johanna kommer att informera om lagen om stöd på grund av handikapp "handikappservicelagen". Här får vi möjlighet att få svar och diskutera våra frågor t.ex. gällande serviceplaner, färdtjänst, personlig assistans osv. Om tid finns kanske vi även får möjlighet att ställa frågor gällande arv och våra barns ekonomiska framtid.

Lämna gärna in era frågor på förhand så får Johanna möjlighet att förbereda sina svar och vi nyttjar tiden på ett mer effektivt sätt. Frågorna kan du maila till susan.enberg@handicampen.ax eller ringa in dem per telefon 527 371.

Er anmälan om deltagande vill vi ha senast måndagen den 28 februari 2011.

Juridiskt ombud i Svenskfinland når du på deras telefontider

tisdagar 13-16 telefon: 09 43 42 36 32

torsdagar 9-12 telefon: 09 43 42 36 26

Du kan också kontakta oss per e-post: radgivning@juridisktombud.fi

Du kan läsa mer om juridiskt ombud på deras hemsida: www.juridisktombud.fi

Du kan kontakta konsultationen om:

- Du är svenskspråkig.
- Du önskar få konsultation eller information om funktionshinderades rättigheter.
- Du själv är funktionshindrad, närstående till en funktionshindrad, organisationsanställd, socialarbetare, företräder en handikappförening eller i övrigt arbetar med handikappfrågor.

Principer för konsultationen

- Konsultationen är kostnadsfri.
- Det juridiska ombudet informerar och ger råd, varefter du själv beslutar hur du gör. Verksamheten Juridiskt ombud tar inte ansvar för enskilda fall eller för utgången av ett ärende om konsultationen kontaktats.
- Det juridiska ombudet företräder inte enskilda funktionshindrade vid en eventuell rättslig process. Det juridiska ombudet skriver inte heller besvär för enskilda funktionshindrade.

- Föräldrastöd i praktiken -

Våra föräldrastödare finns för att stödja andra föräldrar till barn eller vuxna med en funktionsnedsättning. Stödjarna är utbildade och har fått handledning från FDUV. De är inte professionella, utan experter tack vare sina egna erfarenheter som föräldrar till barn med en funktionsnedsättning. De finns till för att lyssna och diskutera, ge stöd och information om olika serviceformer. Även ni som är syskon eller mor-farföräldrar tveka inte att ta kontakt om det är något ni funderar över.



- Mia Grönlund tel. 14163, GSM 0457 313 5562.
- Viveka Lindström tel. 19753
- Kristina Hansen tel. 19554
- Marika Sund tel. 14652

Temakvällar: Föräldrakraft - för föräldrar med vuxna barn

MÅLGRUPP: Föräldrar

DATUM & TID: 31 mars och 14 april 2011, 18.00-21.00

Att hitta sin roll som förälder till ett vuxet barn med funktionsnedsättning kan vara svårt. Var sätter man sina gränser? Vågar och kan jag släppa taget? Kursen vill visa på vägar till andra förhållningssätt och nya lösningar och ge kraft och styrka. Handledare är **Britta Lundkvist**, beteendevetare och själv förälder till ett barn med funktionsnedsättning. Tillsammans arbetar gruppen aktivt med de här frågeställningarna. Kursen bygger på att man deltar vid båda tillfällena.

Riktat sig till Föräldrar till vuxna med funktionsnedsättning

Plats Rosenlund, Tideliugatan 12, Stockholm

Ansvarig Kristina Eklund, 08-123 350 22, kristina.eklund@sll.se

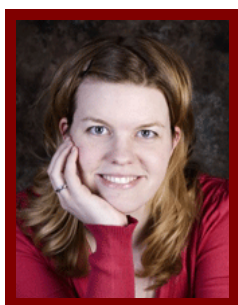
Syskonträff för er i åldrarna 8 - 12 år

För tjejer och killar i åldern 8 – 12 år med syskon som har kontakt med DUV. Du får träffa andra syskon och göra roliga saker tillsammans samt reflektera över situationer som kan uppstå när man har ett syskon med en utvecklingsstörning.

Ledare för kvällen är syskonen Henrik "Löken" Löthman och Andrea Holm.

Tid: måndagen den 14 mars kl. 18.30 - 20.30

Plats: Fritidshemmet Tärnan, Västra Ytternäsvägen i Mariehamn.
(granne till Ytternäs skola).



 **Habilitering & Hälsa**
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

Författarmöte med Frida Blomgren – Annorlunda syskon –

Boken Annorlunda syskon handlar om hur det kan vara att växa upp med ett syskon som har funktionsnedsättning. Om svårigheter och glädjeämnen och hur det kan prägla de friska barnen. Boken bygger på intervjuer med vuxna syskon.

Riktat sig till: Alla intresserade

Tid: 10 mars, 18.00-19.30

Kostnad: Kostnadsfritt

Plats: Aulan, Rosenlund, Tideliussgatan 12, Stockholm

Ansvarig: Kristina Eklund, 08-123 350 22, kristina.eklund@sll.se

Sista anmälningdag: 1 mars 2011



FACEBOOK

Information till ALLA er som använder internet och facebook. Nu har "vi" DUV en egen facebook sida. För att hitta till oss går du in på vår hemsida: www.duv.ax så hittar du länken till facebook på startsidan. DUV på facebook är endast tillgänglig för våra medlemmar. Här försöker vi från kansliet informera om olika aktiviteter och andra spännande händelser. Det finns också möjlighet till diskussionsgrupper m.m.

Vi skrivs och hörs! Susan och Mia

Boktips från HandiCampens bibliotek

Ulles mamma - om livet med en vuxen handikappad dotter

Ulle kan säga fem ord, högst tio.
Hon gillar att dansa, att vara ute med scouterna, att rida och att vara i kyrkan.
Samma år som hon fyllde 25 flyttande hon hemifrån.
Ulle kommer aldrig att bli vuxen på samma sätt som Elisabeths första dotter - trots att hon föddes efter en helt normal graviditet och trots att ingen har lyckats ge henne någon riktig diagnos.



Hur är det att vara förälder till ett vuxet handikappat barn? Elisabeth Sandlund berättar om frigörelse och tandborstning, om vardag och glada nyheter, om teckenspråk och teater, om hur man lär sig att ta vara på samhällets resurser och om att möta andra unika människor.

"Det handlar mycket om balans på olika plan", säger hon. Mitt vuxna barn blir aldrig som alla andra. Det får jag acceptera. Samtidigt måste jag fortsätta kämpa för ett gott bemötande och tillräckliga resurser. Jag hoppas att min personliga berättelse kan bli något av en spegla sig i för andra familjer med handikappade barn. Utgiven av förlaget Libris 2010, 168 sidor.

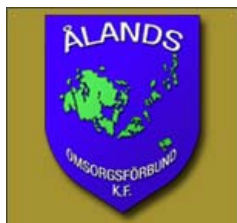
DUV:s ÅRSMÖTE

Tid: måndagen den 11 april kl. 18.00

Plats: HandiCampens bibliotek, Skarpansvägen 30

- ☺ Stadgeenliga ärenden (ärenden som behandlas är bl.a. verksamhetsberättelse och bokslut för år 2010, val av ordförande samt medlemmar. Val av ny styrelse är förberedd och föreslagna medlemmar är tillfrågade och intresserade.)
- ☺ Kl. 18.30 kommer Ålands Omsorgsförbund k.f.s boendechef Eva Johansson och berättar om förbundets boendeservice.
- ☺ Kaffeservering

Ålands Omsorgsförbund k.f. strävar efter att ge boendeservice utgående från var och ens önskemål och behov. Idag finns det tre olika boendeformer inom förbundet.



Gruppbostad

Personen hyr sitt eget rum eller sin egen lägenhet och har tillgång till gemensamma utrymmen och personal dygnet runt. Vår målsättning är att det i en gruppbostad bor maximalt fem personer.

Korttidsboende

Service till barn, ungdomar och vuxna. Korttidsboendet är öppet dygnet runt alla dagar i veckan.

Lägenhetsboende

Personen bor i egen lägenhet ute i samhället och erhåller stöd utifrån sitt behov.

Gamla och Nya medlemmar varmt Välkomna!

Styrelsen

Bowlingslandskamp mellan IF Hammar - Qvirre - DUV - i Karlstad, Sverige 2 - 4 juni 2011



Äntligen har det blivit dags att planera årets bowlingresa. I fjol hade vi gäster från Qvirre i Örebro och IF Hammaren från Karlstad. Vi hade en fartfylld helg tillsammans med våra gäster och nu har vi lyckan att vara inbjudna till Karlstad.

Det här blir DUV:s första bowlingresa till Karlstad. Vi kommer att åka på morgonen torsdagen den 2 juni och tillbaka med sista färjan lördagen den 4 juni.

Vi åker med "egen" buss och vår "egen" DUV-chaufför Krister Sund.

I skrivande stund vet vi ännu inte hur och var vi skall bo men högst antagligt blir det i någon form av stugby i närheten av Idrottens hus där bowling och alla övriga aktiviteter kommer vara.

För att planera vidare måste vi ha din anmälan senast den 31 mars 2011. Du anmäler dig till kansliet tel. 527 371/527 372. Priset för resan är ännu oklart men du kan räkna med ungefär 110€, då ingår resa, logi samt all mat förutom maten på söndagen på returresan. Viktigt att du vid din anmälan informera om eventuella matallergier, mediciner, sjukdomar och ditt födelse-
signum. (det behöver vi för att kunna teckna en reseförsäkring samt registrering till färjrederiet.)

Så nu är det bara att köra hårt med bowlingträningen! Mer information om resan för du som är anmäld i början av maj.

Bowlinghälsningar från kansliet!



Familjekurs för ungdomar med Downs syndrom

Plats och tid: Päiväkumpu badhotell 13.6-17.6.2011

Tonåring/ungdom med Downs syndrom i åldern 15-20 år. Ungdomarna befinner sig i en situation då yrkesutbildning, boende och arbete är aktuella. Ungdomarna behöver stöd och vägledning för att kunna delta i aktiviteter i skolan och i samhället i övrigt.

Kursens mål:

Erbjuda stöd till ungdomarna och deras familjer som består av information och kunskap om funktionsnedsättningen. Råd om hur vardagliga situationer kan anpassas för att det skall fungera så bra som möjligt för familjen. Vi vill också ge föräldrar och syskon möjlighet att möta andra i liknande situation och dela med sig av egna erfarenheter.

Programmet:

För ungdomarna är programmet upplagt så att det stöder självständighets och identitetsutvecklingen. Ungdomarna får i samtalsgrupp med hjälp av lättläst material diskutera kring skola, arbete och boende. Föräldrar får information om olika stöd via FPA när ungdomen fyller 16.



FPA Familjekurs 15-20 åringar Österbotten

Familjer som har ungdomar med utvecklingsstörning/ funktionshinder 15–20 år. Skicka in er ansökan senast 18.3.2011

Målsättningen är att kursen skall bidra till att stärka tonåringarnas/ ungdomarnas och deras föräldrars möjligheter att förstå tonårs- och ungdomstiden, tonåringens behov och vad som är speciellt för en tonåring med utvecklingsstörning. Familjer från hela Svenskfinland kan söka.

Kursen tar fasta på att erbjuda stöd till ungdomarna och deras familjer i form av information och kunskap om funktionsnedsättningen. Råd om hur vardagliga situationer kan anpassas för att det skall fungera så bra som möjligt för familjen. Målsättningen är att ungdomar och föräldrar skall få en mångsidig information om vilka alternativ det finns för ungdomar med utvecklingsstörning när det gäller yrkesutbildning, boende och arbete.

Kursen är avgiftsfri, kost och logi ingår.

Ansökan till kurserna görs på FPA:s blankett Ku102r som finns på FPA:s lokalbyråer och på www.fpa.fi.

Till ansökan bifogas ett läkarutlåtande(B eller C-intyg) eller kopia av epikris eller habiliteringsplan. Intygen får inte vara mer än ett år gamla. FPA:s ansökningsblankett och intyg skickas till FDUV:FDUV/Elina Sagne-Ollikainen, Nordenskiöldsgatan 18 A ,00250 Helsingfors.

Närmare information och anmälan: elina.sagne-ollikainen@fduv.fi, 09 43 52 3615

Matlagningstips

Fiskgratäng

för 4 portioner

Du kan använda olika färska eller frysta fisksorter till en fiskgratäng. Här använder vi torskfiléer.

DU BEHÖVER:

ugnssäker form
kastrull
matsked
tesked
slev
visp
decilitermått
skål
aluminiumfolie

INGREDIENSER:

0,5 kg torskfiléer
smör eller margarin
salt
1 dl riven smältost

GRATÄNGSÅS:

2 äggulor
mjölk
margarin eller smör
vetemjöl
4 dl matlagingsgrädde
salt
vitpeppar

SÅ HÄR GÖR DU:

Tina fisken i god tid om du använder fryst fisk.
Sätt ugnen på 200 graders värme.
Klicka i 1 matsked margarin eller smör i ugnnsformen.
Fyll en tesked till hälften med salt.
Strö saltet över fiskfiléerna.
Täck ugnnsformen med aluminiumfolie.
Sätt in ugnnsformen i ugnen.
När ugnnsformen stått i ugnen i 15 minuter tar du ut den ur ugnen.

NU ÄR DET DAGS ATT GÖRA GRATÄNGSÅSEN:

Knäck äggskalet
Skilj äggvitan från äggulan.
Häll äggulorna i en skål.
Häll 2 matskedar mjölk på äggulorna.
Rör ihop äggulorna och mjölken.

Klicka 2 matskedar margarin eller smör i kastrullen.
När margarinet eller smöret smält lyfter du kastrullen från spisplattan.

Rör i 4 matskedar vetemjöl i kastrullen.

Mät upp 4 deciliter matlagingsgrädde med decilitermättet.
Häll grädden i kastrullen.

Koka såsen i 4 minuter.
Rör hela tiden med träsrörelsen i såsen.

Häll äggblandningen i kastrullen.
Vispa med en visp.

Vrid ner värmen på spisen.
Såsen får bara sjuda, inte koka.

Fyll en tesked med salt.
Lägg saltet i såsen.

Strö över lite vitpeppar.

Tag bort aluminiumfoliet på ugnnsformen med fisken.

Häll såsen över fisken i ugnnsformen.

Strö 1 deciliter riven smältost över gratängen.

Ställ in gratängen i ugnen.

När den fått en vacker färg på ytan är den färdig.

Potatismos är gott till fiskgratäng.



Fritidsaktiviteter våren 2011

OBS! Under sportlovsveckan 21 - 27 februari inga aktiviteter

Fritidsverksamhet för ungdomar i åldern 12-19 år

Plats: Uncan

Tid: 18.00 - 20.30 på måndagar

Vårterminen slutar den 18 april

- ingen avgift

Fritidsverksamhet för ungdomar i ålder 20 år och uppåt

Plats: Café MUG, Köpmansgatan 11, Emmaushuset

Tid: 18.00 - 20.30 på måndagar

Vårterminen slutar den 18 april.

- ingen avgift

Bowling

Plats: Idrottsgården

Tid: 16.00 - 17.00 på tisdagar

Vårterminen slutar den 26 april

Terminsavgift: 35€

Folkdans

Plats: Röda Korsgården

Tid: 19 - 20.30 på onsdagar

Datum när vårterminen slutas meddelas berörda längre fram.

Ansvarig ledare: Solveig Krogell

Anmälan till Medborgarinstitutet tel. 531620.

Terminsavgift: 28€

Innebandy/fotboll

Plats: Strandnäs Högstadieskola

Tid: 18.30 - 19.30 på torsdagar

Vårterminen slutar 28 april.

Terminsavgift: 35€





**Kontaktuppgifter
till Fredrik, Susan
Ann-Britt, Kika
och Mia**

DUV:s kansli finns på Skarpansvägen 30, 22100 Mariehamn
Kansliet är öppet måndag - torsdag kl. 9 - 15, fredag kl. 9 - 13.

Verksamhetsledare	Susan Enberg	tel. 527 371
E-post: susan.enberg@handicampen.ax		
Kanslist/bokförare	Mia Grönlund	tel. 527 372
E-post: mia.gronlund@handicampen.ax		
Kanslibiträde	Ulrica Sund	tel. 527 364
Fritidssekreterare	Ann-Britt Alén	tel. 527 364
E-post: ann-britt.alen@handicampen.ax		
Ungdomssekreterare	Fredrik Scott	tel. 527 373
E-post: fredrik.scott@handicampen.ax		