

FURUBODA



NU



Din tidning från Föreningen Furuboda

NR 4 • 2021



LIVSKVALITÉ PÅ (H)JUL

Delaktighet och utbildning, oavsett funktionsförmåga

Ledare

Pandemin har ändrat våra liv på många sätt under en lång period. När jag skriver detta är vi inne i en efterlängtat öppningsperiod efter nedstängningar, oro och många krismöten. Furubodas skolverksamhet har vi lyckats hålla i gång med en blandning av närundervisning och distansundervisning. För några individer har distansundervisningen fungerat bra för andra betydligt sämre.

En studie som folkbildningsrådet gjort om distansundervisning visar att vissa tidigare studiesvaga kursdeltagare förbättrade sina resultat under pandemin. Detta kunde vi se exempel på i Malmö. Samtidigt visade studien att distansundervisning ofta varit svårt för kursdeltagare med flerfunktionsnedsättningar eller intellektuella funktionsnedsättningar.

Nu hoppas många på att få leva ett mer " normalt liv". Många gläds åt att få träffas" på riktigt" igen, andra har känt sig nöjda med att mötas bakom datorn och att se andra på skärmen. Vi är alla olika.

I detta nummer av Furuboda.nu kan du bland annat läsa om simhallens invigning efter renovering. Johanna Fredriksson berättar om glädjen att se deltagare uttrycka sig genom skapande. Martin Tengblad skriver om David som vänt från en negativ syn på studier till att nu läsa Allmän kurs på Furuboda i Kristianstad. Du får också möta Tilde en av Furubodas kursdeltagare i hjärnskadekursen, PVI som får stöd i vardagen av Furuboda assistans.

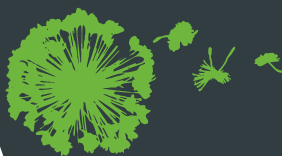
Furuboda har gett många människor möjlighet att finna gemenskap med andra. Detta strävar vi efter både vid närundervisning och distansundervisning. I det vi gör finns samverkan och gemenskap som ledstjärna oavsett om vi är nära eller på distans.

Ett stort tack till dig som är med och stödjer vår verksamhet och ger fler möjlighet att uppleva gemenskapen inom Furuboda.

Jag vill också passa på att önska dig en fridfull jul och ett glädjefyllt gott nytt år!

Jenny Anderberg

FURUBODA



Miljömärkt trycksak
3041 0390

Postadress

Föreningen Furuboda, 296 86 Åhus

E-post: info@furuboda.se

Hemsida: www.furuboda.org

Furuboda Yngsjö

Furubodavägen 247, 296 92 Yngsjö
044-781 46 00

Furuboda Malmö

Fagerstagatan 1B, 214 44 Malmö
040-644 65 00

Furuboda Kristianstad

Blekingevägen 6, 291 54 Kristianstad
044-781 48 21

Ge en gåva

Plusgiro: 900594-3

Swish: 900 59 43

Utgivningsplan

Fyra nummer per år: mars, juni, september och december
Upplaga ca 10 000 ex

Lyssna

Lyssna på Furuboda.Nu som taltidning på www.furuboda.org

Ladda ner

Ladda ner Furuboda.Nu som e-tidning på www.furuboda.org

Tryck

Litografen i Vinslöv AB

Ansvarig utgivare

Jenny Anderberg

jenny.anderberg@furuboda.se

Redaktör, sättning och layout

Ana Glisic

ana.glisic@furuboda.se

Emil Seres

emil.seres@oddhill.se

Omslagsbild

Pexels.com

Innehåll

4-6 Sommarens korta kurser

SOMMARKURSER PÅ FURUBODA



7 På gång hösten 2021

KALENDARIUM



8-9 Simhallen

ALDRIG MER TORRSIM! INVIGNING AV DEN NYA SIMHALLEN



10-11 Porträttet: Konstnär och folkhögskolelärare

PORTRÄTT MED JOHANNA FREDRIKSSON



12 Medlemssida

MEDLEMSINFORMATION



13-15 Aktuellt på våra olika orter

KRISTIANSTAD - MALMÖ - YNGSJÖ



16-17 Julkampanj

BIDRA TILL LIVSKVALITÉ PÅ (H)JUL



18-19 Ingenting är omöjligt, det omöjliga tar bara lite längre tid

TILDE, MED GLIMTEN I ÖGAT



Sommarens korta kurser

Välkommen till Furuboda under sommaren 2022! Vi erbjuder ett blandat utbud av kurser - allt från musik, Må Bra, Skapande till våra Solskensveckor! Här finns ett utbud med inspirerande innehåll och aktiviteter där du har möjlighet att prova på nya saker, utmana dig själv i något nytt eller utveckla något av dina intressen. Förutsättningarna för att möta nya och gamla vänner finns klart också. På Furuboda finner du en öppen och tillgänglig miljö för alla med eller utan funktionsnedsättning.

Covid-19

Läs detta för då får du information om hur vi tänker angående Covid-19!

När planeringen för 2022 görs har restriktionerna precis hävts. Detta gör att vi kommer erbjuda kurser likt "vanliga" somrar på Furuboda men självklart kommer vi göra förändringar om det är så att vi hamnar i den situationen igen.

Nytt för 2022

Vi erbjuder olika längd på några av våra kurser. Två av veckorna är det bara möjligt att komma för dig som har egen assistans med dig. Åldersindelningarna kommer inte vara lika tydliga som tidigare år och precis som till sommaren 2021, behöver du rangordna datumperioder som fungerar för dig. I ansökan kommer du att få rangordna kurs och datum du önskar vara på med 1, 2 och 3.

Sista ansökningsdag för ALLA kurser är den 1 februari! (I mån av plats görs intagning efter sista ansökningsdag, hör bara av dig och fråga.

Här kan du också läsa om sommarens korta kurser: furuboda.org/sommarens-korta-kurser

Med reservation för förändringar.



Sound & Action – 2022 | Kostnad: 9770 kr

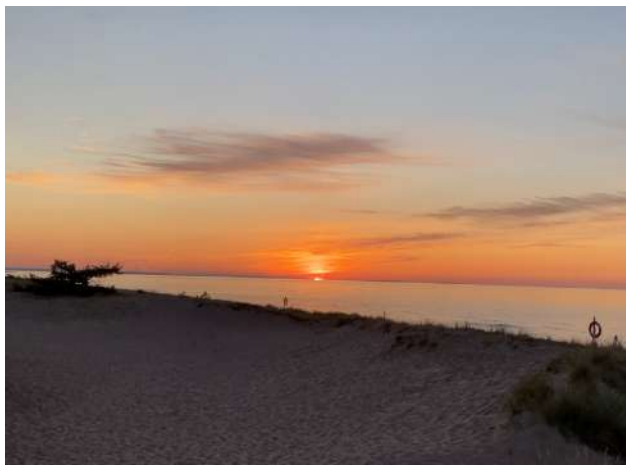
27 juni – 3 juli (WS-gänget)

10-16 augusti

En kurs med musiken i fokus, med liv och rörelse i alla former. Sound & Action 2022 samlar ca 45 deltagare per kurs som vill spela instrument, sjunga, dansa och agera! Instrumenten anpassas så att alla kan vara med och musicera. På förmiddagarna jobbar du i en temagrupp. Efter inskickad ansökan och antagning, väljer du vilken temagrupp du vill medverka i: tex. kör, rock, pop mfl. På eftermiddagarna kan du välja mellan olika workshops och andra fritidsaktiviteter. Kursen riktar sig till dig som har ett stort musikintresse och vill utvecklas musikaliskt. Alla kan vara med från 15 års ålder. Det är viktigt att du gillar och klarar av att medverka i stora grupper.

Sound & Action "mini" – 2022 | Kostnad: 6680 kr*11-15 juli (egen assistans)*

En kurs med musiken i fokus, med liv och rörelse i alla former. Sound & Action 2022 samlar ca 20 deltagare som vill spela musik tillsammans i grupp men behöver mer teknisk och digital hjälp för att kunna göra detta. Instrumenten anpassas så att alla kan vara med och musicera. På förmiddagarna jobbar du i en temagrupp. På eftermiddagarna kan du välja mellan olika workshops och fritidsaktiviteter så som flotte, cabbe eller bada i havet! Kursen riktar sig till dig som har ett stort musikintresse och vill utvecklas musikaliskt. Alla kan vara med från 15 års ålder. Till denna kurs har du med dig egna assistenter.

**Solskensveckor – 2022 | Kostnad: 9620 kr***4-10 juli**27 juli - 2 augusti (till denna kurs har du med dig egna assistenter)**3-9 augusti*

Sommar, sol, hav, musik, aktiviteter, möten med nya människor - så kan Solskensveckorna på Furuboda beskrivas. I programmet finns bl. a. intressegrupper, fritidsaktiviteter och roliga kvällsarrangemang av olika slag. Veckorna påminner om varandra i programupplägg och under sommaren 2022 kommer det inte vara någon åldersindelning på dessa veckor.

I aktiviteter, intressegrupper och program möts och utmanas du av dig själv, andra och ledarna på olika

sätt. På förmiddagarna ingår du i en intressegrupp som t.ex. idrott, musik eller något kreativt. Här jobbar vi tillsammans, ledarna inspirerar dig att våga och vilja testa på nya saker under veckan. Resten av dagen blandas med olika aktiviteter, bad och roliga kvällsprogram. Kvällsprogrammen varierar och kan t.ex. vara konsert, festivalkvällar, tävlingar mm.

Sommarveckan – 2022 | Kostnad: 6480 kr*19-23 juni*

Här får du vara med och uppleva dagar med varierat innehåll. Kursdagarna liknar varandra i upplägg med programpunkter på förmiddagarna, eftermiddagarna och kvällarna. Det är ett blandat utbud av upplevelser, musik och skapande aktiviteter av olika slag. Eftermiddagarna innebär ofta ett fritt val av aktiviteter, då det erbjuds, turneringar, bad, cabbe- eller flotteturer m.m. Kvällarna varvas med t.ex. musik, bingo och föreläsningar. Veckan riktar sig främst till dig som är 55+ och önskar upplevelser i ett lugnare tempo och en vilsam tillvaro.



Sommar & sol – 2022 | Kostnad: 6530 kr*11-15 juli*

Sommar, sol, hav, musik, aktiviteter, möten med nya människor - så kan Solskensveckorna på Furuboda beskrivas. Nytt för i år är Sommar&Sol, som är en 5-dagars kurs för dig som önskar mindre grupp och lugnare tempo. I programmet finns bl. a. intressegrupper, fritidsaktiviteter och roliga kvällsarrangemang av olika slag. Veckan påminner om solskensveckor i programupplägget.

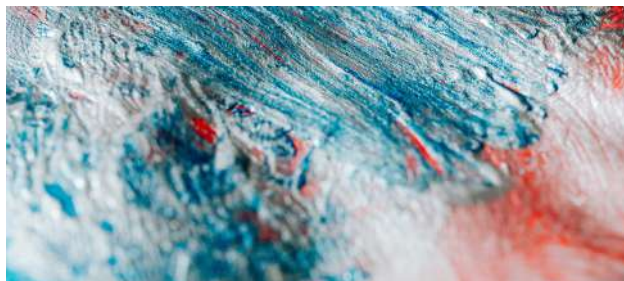
I aktiviteter, intressegrupper och program möts och utmanas du av dig själv, andra och ledarna på olika sätt. På förmiddagarna ingår du i en intressegrupp som t.ex. idrott, musik eller något kreativt. Här jobbar vi tillsammans, ledarna inspirerar dig att våga och vilja testa på nya saker under veckan. Resten av dagen blandas med olika aktiviteter, bad och roliga kvällsprogram. Kvällsprogrammen varierar och kan t.ex. vara musik-strand-myskvällar, mm.

Må Bra – Må-bättre-kursen | Kostnad: 6930 kr*10-14 augusti*

Hur motion och träning stärker din hjärna och hälsa. Kursen vänder sig till dig som vill få tips och råd att komma i gång med din kost, motion och hälsa. Vi kommer att röra på oss varje dag i vår natursköna miljö, det blir bl.a. stavgång, cykling, yoga och en



njutbar flottetur längs Helge Å. Vi ser gärna att du gillar träning och vågar utmana dig själv och vi anpassar aktiviteterna efter de deltagare som blir antagna på kursen med eller utan funktionsvariation. Under veckan kommer vi också diskutera och inspireras av olika teman inom hälsa och motion. Kursen riktar sig i första hand till dig som är 20+.

**Skaparverkstan | Kostnad: 7180 kr***19-23 juni*

Gillar du att skapa fritt utan en massa regler? Är du sugen på att prova på att måla i acryl, akvarell eller trycka screentryck? Du vill kanske prova glasfusing eller att forma med keramiklera? Då är det här kursen för dig! Här har du möjlighet att prova på olika tekniker och material både på traditionellt sätt och genom övningar som fokuserar på skapandeprocessen.

Vi håller mestadels till i vår mysiga ateljé, men om vädret tillåter tar vi oss kanske ut i landskapet och målar i det fria. Kursen vänder sig både till nybörjare och till dig som har mer erfarenhet av konstnärligt skapande.

Notera att...

...Priserna för kurserna som står är grundpriset/deltagare. Har du frågor eller behöver någon variant av vistelse, ber vi dig ringa Martina Sandmark på 044-78 14 634 för att få rätt kostnadsuppgifter. Medföljande assistenter betalar 985 kr/dygn/person.

...vid avbokning senare än 15 dagar innan kursstart faktureras en avbokningsavgift på 30 % av kurskostnaden (vid sjukdomsavbokning krävs läkarintyg).

...S&A och Solskensveckorna har blivit fler till antalet och några av dem har blivit någon dag kortare. Detta för att passa fler deltagare!

...sommaren 2022 badar du i en nyrenoverad simhall.

Kalendarium



Brasafton

16/2 Lasse Kents återkommer med sina trivsamma 50, 60, 70 tals hits.

16/3 Jocke o Matte, duo med blandad sång och musik, gitarr och munspel

6/4 Tre Goa Glada Gribbor, sång o musik som tilltalar alla

Platsbokning: Receptionen Furuboda 044 7814600



Restaurang – lunch

Lunchöppet i restaurangen på vardagar, måndag - fredag 11.30-13.30.

Pris 90:-



2022 kommer elever i årskurs 9 att kunna söka till Naturbruksprogrammet på Furuboda. Inriktningarna är *trädgård* och *djurvård* med inriktning hundskötare.

Mer information om gymnasieprogrammet kommer att finnas på Furubodas hemsida. Om du som elev eller vårdnadshavare har frågor eller vill besöka skolan kan du gärna kontakta:

Patrik Ljungh
patrik.ljungh@furuboda.se
0739-414652

“Aldrig mer torrsim!” – invigning av den nya simhallen i Furuboda

Skriven av: Elin Vinblad

Fredagen den 8 oktober var det äntligen dags för invigning av den nyrenoverade simhallen. Under dagen samlades deltagare, personal och externa gäster för att fira den efterlängtdade invigningen.

Turerna runt renoveringen av simhallen och hur den skulle finansieras har varit många och stundvis kämpiga, men visade också på hur engagerade deltagare, personal och inte minst frivilliga lyckades vända många nej till ett slutgiltigt ja. Efter månader av renovering var det äntligen dags för nyinvigning.

Ett stort hjärta

Den lilla simhallen med det stora hjärtat – så beskrevs simhallen i samband med de hjälpinsatser som många engagerade personer utförde i början av 2020, då det stod klart att simhallen behövde renoveras. Simhallen var välanvänd och populär bland både deltagare och externa grupper som kom för träning i det varma vattnet, men behövde rustas upp för att kunna fylla sitt syfte på det sätt som den var menad för. Simhallen används ju inte bara av deltagarna på folkhögskolan, utan står även tillgänglig för kommuninvånare med öppet allmänbad, babysim och vattengymnastik. Och nu, när det äntligen var dags att inviga den efter renoveringen, stod det klart att simhallen faktiskt har berört många.



Äntligen, en simhall full av folk.

Många externa gäster kom för att bevittna och fira invigningen tillsammans med deltagarna på skolan, och den lilla simhallen med det stora hjärtat drog till sig en folksamling på Furuboda för första gången sedan corona-restriktionerna infördes för ett och ett halvt år sedan.

Feststämning

En girlangprydd gång ledde fram till simhallsporten, där deltagarna möttes av den lilla kaffemoppen från Fogarolli som hyrdes in för tillfället. Med en mingel-latte i handen leddes de genom vestibulen, där deltagare från Musiklinjen spelade stämningsfull instrumentell musik (självklart låtar på vattentema). I korridoren in visades nya konstverk med inspiration ”vatten” som deltagarna skapat i ateljén, och i taket hängde ballonger. Väl inne i den varma simhallen, med blå tossor på fötterna och festliga dekorationer överallt, kunde invigningen börja. Från platsen rapporterade Radio Kristianstad P4 och tidningen Vi syns i Åhus.

Efter inledande tal av verksamhetschef Jenny Anderberg, badmästare Glenn Bontin och kommunordförande Bo Silverbern var det slutligen dags att ta fram invigningssaxen. Eftersom Corona-restriktionerna äntligen hade hävts veckan innan, ville Furuboda göra det mesta av invigningen. I stället för att klippa ett band, klipptes fyra: ett band vid varje trappa. I stället för att klippa ett band, klipptes fyra: ett band vid varje trappa. Banden klipptes av Glenn Botin, Ingrid Simonsson, Anders Tell och Anton som går sitt femte år på skolan. Och så, äntligen, var den nya simhallen invigd.

Under invigningen fanns också en frågesport, konstruerad av badmästar-Glenn. Frågorna var av naturen ”om allt vatten i simhallen tappades upp i mjölkförpackningar på en liter och lades ner på rad, hur långt skulle raden nå?”, men vilka de rätta svaren var, vem som vann, eller vad priset var, vet nog bara Glenn och vinnaren.



Deltagarna säger sitt

I efterspelet frågar jag runt lite bland deltagarna som varit med under invigningen, vad de tycker är det bästa med att badet äntligen tas i bruk igen:

» Vår tavla, säger deltagare Sara, som går i den klass som fick uppdraget att tillverkade den stora väggdekoration som nu hänger i simhallen.

» Att få fortsätta min simträning, säger en deltagare som vill vara anonym.

» Aldrig mer torrsim, avslutar deltagare Matilda, som syftar på de lektioner som deltagarna haft på torra land medan renovering pågått, där saker som HLR och sjövätt stod på lektionsplaneringen. Dessa är så klart mycket viktiga ämnen, men blir nu roligare när de kan följas av ett riktigt dopp.

Nu när simhallen är invigd och klar, kan äntligen det vanliga schemat återupptas. Dagen efter invigningen kom den första gruppen från Malmö för att träna på Nelms metod. Veckan därefter öppnade badet äntligen upp för allmänheten igen, och strax före höstlovet kommer deltagarna i Assistentkursen på besök för att träna på att vara assistent till en person i vatten.

Avslutningsvis konstaterar vi att invigningen av badet var en efterlängtd succé och att alla är glada att det är öppet igen. Badmästar-Glenn och ambassadör-Pax tävlade med varandra om vem som skulle bli först att få inviga bassängen. Vem som egentligen tog det första doppet låter vi vara osagt – men de kommande doppen härfter kommer vara många.



Musiklinjen levererade, som vanligt! Först lite lugnt och stämningsfullt under minglet, och sedan riktigt ösigt för att fira invigningen.

Porträttet: Konstnär och folkhögskolelärare

Skriven av: Elin Vinblad

Inför nyinvigningen av simhallen, tyckte vi att den även borde föräras med lite nya konstverk. Nog för att det bruna teglet från 70-talet är charmigt i sig, men lite färg skadar ju aldrig. Uppdraget gick till kurserna BAS, AKO och PVI, som guidades av Johanna. Johanna Fredriksson, som är konstnär och folkhögskollärare, berättar hur processen gick till:

» **Just eftersom det handlar om simhallen, var vi lite kreativt bundna av ytan och platsen där konstverken skulle hängas upp. Hur stor var upphängningsplatsen? Hur hög var luftfuktigheten? Materialvalet begränsades då det var tvunget att tåla ständig påverkan av fukt.**

För korridoren utanför simhallen var arbetet enklare. Där fanns inga särskilda miljökrav, utan kursen PVI fick skapa sina alster efter fri önskan. Den som nu går i korridoren kan beundra deras konstverk med vattentema i olika tekniker och material såsom keramik, photopearls och måleri.

Kraven för den stora tavlan som skulle hänga inne i simhallen var desto högre. Efter lite expertråd och en närmre fundering, beslutades att använda kombinationen betong och mosaik. Temat med fiskar under vatten kändes naturligt. Tavlan illustrerar en undervattensvärld och har mosaikfiskar som dels är limmade direkt på bakgrunden och dels på plattor av gips som i sin tur är limmade på plattan.

» Att det blev så var av en praktisk anledning, men som resulterade i en spännande 3D-effekt. Alla deltagare fick helt enkelt inte plats att stå runt bakgrundsplattan och jobba samtidigt, så hälften gjorde fiskarna på gipsplattorna och hälften direkt på bakgrunden.

Johanna fortsätter att berätta:

» Formarna till gipsplattorna gjorde vi genom att rulla långa korvar av lera, och sedan forma dem till

fiskar. Dessa klädde vi sedan med plastfilm och gjöt gipsplattorna däri.

Med undantag för gips som inte höll måttet vid en första gjutning, förflöt arbetet smidigt. Deltagarna tyckte det var roligt och är nu stolta över att deras konstverk kommer hänga i simhallen i många år framöver. Tavlan tillverkades av BAS-kursen med lite extrahjälp från AKO för att bli klara i tid. Arbetet har fått mycket uppskattning från många håll och skapar en fin stämning i simhallen.



Johanna, som nu har varit på folkhögskolan i 36 år, har gjort ateljén till skapandets hjärta på Furuboda. Här inne finns allt möjligt kreativt material som används av deltagarna under både terminerna och sommarens korta kurser. Allt ifrån pärlplattor, broderigarn och mosaik, till lera, glas-fusing och alla olika typer av färger. Att gå in i materialrummet är som att gå i en godisbutik för alla oss som gillar att skapa.

Johanna, som själv kommer från en konstnärsfamilj, har varit verksam konstnär större delen av livet – men på Furuboda är det deltagarnas skapande som står i fokus

» Att vara ett stöd i skapandeprocessen hos en deltagare kan vara en balansgång. Ibland kan man behöva vara någon slags motor eller bollplank som driver arbetet framåt, ibland uppfinnare för att hitta praktiska lösningar och ibland behövs bara en extra hand eller hjälp att ta fram materialet.

Det roliga med att stötta någon annan i dennes kreativa process har Johanna de senaste åren försökt föra över på nästa generationens assistenter. I Assistentkursen finns varje år skapande med i kursplanen, och här får deltagarna genom vägledning upptäcka både sin egen kreativitet och få stöd i hur de stöttar någon annan.

» Det gäller att träda in när det behövs, utan att "störa" skapandet. Aldrig ta över och styra men kunna stötta och guida.

En vanlig utmaning är de egna erfarenheter som assistenter kan ha med sig från skoltiden. Många kanske känner "jag var alltid sämst på bildlektionerna" eller "mina alster fick alltid dåliga betyg" – något som är en onödig och tråkig upplevelse att skicka med unga personer. Vem kan egentligen bedöma vad som är ett bra eller dåligt alster? Huvudsaken är vad personen tänkte och upplevde i stunden det skapades, och vad det färdiga alstret representerar.

» Att alla deltagare ska känna glädjen i skapandeprocessen utan krav på prestation är målet. Det finns inga rätt eller fel!

Johanna berättar om den största glädjen med att arbeta med deltagare på Furuboda:

» Att få möjlighet att skapa kan vara en tillgång på olika vis. Skapande är ett sätt att uttrycka tankar och känslor, mer eller mindre medvetet. Någon ser det som en ventil, som en motvikt till de mer teoretiska studierna och ett tillfälle att varva ner. Någon annan upptäcker att skapande ger kraft och energi och är ett sätt att formulera sig. Att se deltagare hitta sin väg till uttryck genom skapande ger mig motivation att fortsätta i arbetet som lärare i bild och form.



Johanna Fredriksson

Yrke: konstnär och folkhögskollärare

Undervisar i: Bild, form och skapande.

Tid på Furuboda: Sedan 1986.

Det bästa med yrket: Att se deltagarna växa och utvecklas och samtidigt få arbeta med skapande på olika sätt.



Bli medlem!

Är du ännu inte medlem i Föreningen Furuboda? Varmt välkommen att komma med! Som medlem tar du ställning för vår vision: *”Självständiga och ansvars-tagande människor med full delaktighet i ett öppet och tillgängligt samhälle”*, får vår tidning Furuboda. Nu fyra gånger/år och medlemspris på vissa arrangemang.

För att bli medlem, betala in medlemsavgiften på 120 kr via inbetalningskortet i tidningen, eller till plusgiro 900594-3, bankgiro 900-5943 eller Swish 900 59 43. Notera att det är en medlemsavgift, samt namn och personnummer eller adress.

Ge en gåva

Din gåva är betydelsefull! Bidra genom att ge en gåva med inbetalningskortet som följer med tidningen eller betala in till plusgiro 900594-3, bankgiro 900-5943 eller Swish 900 59 43.

Uppvakning och minnesgåva

Vill du ge en gåva i samband med födelsedag eller bortgång? Vi skickar ett gratulations- eller minnes-blad. Meddela oss senast en vecka innan uppgifter om vem det gäller och vad ni vill att det ska stå i bladet via tel. 044-781 46 00 eller e-post info@furuboda.se och gör din insättning till bankgiro 900-5943 eller Swish 900 59 43.

Medlemsrutan

Nu är hösten äntligen här och samtidigt som vi njuter utav höstens vackra färger så glädjas vi åt att restriktionerna äntligen har släppt och vi kan återgå till det normala. Vi börjar så smått öppna upp verksamheten. För mer information och aktuell status om kommande arrangemang och öppettider se furuboda.org, våra sociala medier eller kontakta receptionen.

Har du betalt din medlemsavgift?

I förra numret av tidningen fanns inbetalningskort för 2021 års medlemsavgift. Om du vill vara medlem men ännu inte betalat, passa gärna på att göra det nu!

Har du inte kvar den tidningen går det även bra att betala in medlemsavgiften via plusgiro 900594-3, bankgiro 900-5943 eller Swish 900 59 43. Kom då

Bli månadsgivare

– ETT ENKELT SÄTT ATT STÖDJA FURUBODA

Är du intresserad, läs mer på www.furuboda.org eller kontakta Monica Deger via tel. 044-781 48 02 eller e-post monica.deger@furuboda.se.

Skattereduktion

PÅ DINA GÅVOR TILL FURUBODA

Furuboda är godkänd gåvomottagare för skattereduktion. Det innebär att du som givare kan få avdrag på skatten för de gåvor du ger till oss.

På så sätt kan du ge fler deltagare på Furuboda en ljusare framtid, utan att det kostar dig något mer.

För att det ska bli aktuellt med skattereduktion krävs det att du som givare ger minst 200 kr per gåvotillfälle och att du skänker minst 2000 kr under året (till Furuboda och/eller andra godkända gåvomottagare).

Läs mer på www.furuboda.org/stod-oss

ihåg att notera att det gäller medlemsavgift, samt namn och personnummer eller adress.

Adressändringar och korrigeringar

Om du upptäcker något fel till exempel med din adress, om du får flera tidningar eller om någon du känner inte fått sin tidning, kontakta oss gärna på e-post info@furuboda.se eller tel. 044-781 46 32 så rättar vi till det! Där kan du även meddela din nya adress om du flyttar.

Värva nya medlemmar

Tillsammans blir vi starkare! Uppmuntra gärna familj, släkt och vänner att bli medlemmar i Föreningen Furuboda. För mer information, se ”Bli medlem” ovan.

*Tack för
ditt stöd!*

Aktuellt i Kristianstad

Skriven av: Martin Tengblad

Skratten ljuder högt i de lite för trånga utrymmena och det känns ovant att befinna sig så nära andra människor. Men så skönt det är på samma gång att äntligen få se in i ögon som blickar tillbaka! I skrivande stund gästas vi av Furubodas styrelse som tillbringar en heldag i våra lokaler och doften av nybakade kanelbullar fyller huset. Vårdeleverna har praktik under senhösten och går sen in i juledighet. Personal håller tillsammans med deltagare i projektet Sida-vid-sida på att måla och få det snyggt i källaren. Där förbereds för att skapa stationer för arbetsträning och sociala aktiviteter. Under hösten tar Furuboda Kristianstad emot 3 deltagare från Sundbyberg genom projektet Moves. Deltagarna ska genomföra praktik i Kristianstad under 7 veckors tid. Allmän Kurs har blivit en ganska sammansvetsad grupp efter höstens stora intag av nya deltagare. SFI, SMF och STOM fortsätter det viktiga arbetet med utbildning och vägledning. Enklare konserter genomförs (bild) i höst och jul från soff-scenen. I musiken möts vi över språkliga och kulturella gränser och i den gemensamma upplevelsen, stämningen och energin närmar vi oss varandra.

Hela Allmän Kurs blir bjudna på mat av deltagare Hossam som med sin bror driver restaurangen Steakhouse i centrala Kristianstad. Ett måste-provasteälle för dig som besöker stan!



Martin, Jon och musiken

Som en ögonblicksbild från Kristianstad vill vi kort ge vidare Davids berättelse. David är en 40-plussare som deltog i ett av våra projekt och som länge kände att han inte kom någon vart. "Jag stod och trampade på samma ställe, men ville göra något meningsfullt", berättar han.



Hossam, som med sin bror driver restaurangen Steakhouse.

Han upplevde sig begränsad både av sin historia och av låg självkänsla. "Jag hade negativa tankar kring studier och den egna förmågan. Dåliga erfarenheter sen förr. Jag var omogen och distraherad av annat". Men på Furuboda började något att hända. "Handledare i projektet sådde ett frö, fick mig att vara öppen för studier". Och så gick det som det gick. Snart har han läst sin första termin på Allmän Kurs och det går utmärkt. "Jag tycker att studera är riktigt roligt. Det är roligt att komma i väg, göra uppgifter, diskutera och lyssna på andra. Trevlig personal och deltagare. Men lite jobbigt att komma upp på morgonen." På frågan om hur det är att studera efter fyrtio svarar han att det är positivt. "Man har mycket erfarenheter från livet. Har andra tankar nu, värderar annorlunda. Finner det intressant och givande att lära sig nytt." Han ser också värdet av att ta med sig lärandet hem. "Det går jättebra att kombinera föräldrarollen med studier, jag kan bolla tankar och idéer med mitt barn." David bekräftar det vi alltid anat: "Man är aldrig för gammal för att lära sig något nytt!"

SMF: Studiemotiverande folkhögskolekurs

SFI: Svenska för invandrare

STOM: Stöd och matchning

BAS: Baskursen - för dig som gått särskola

PVI: På väg igen - för dig med förvärvad hjärnskada

AKO: AKO - Allmän kurs Omvärld

Aktuellt i Malmö

Skriven av: Karin Berg

Sommaren kom och gick sen kom hösten och den inte så dum den heller. Lugnet ersätts av en frenetisk aktivitet på alla plan. Nya deltagare skall installeras, "gamla" skall komma in i gängorna igen och precis som oss i personalen plocka upp och damma av där vi lämnade av och ta tag i utmaningar som bereder ut sig framför oss. Hjälp, vad skall man börja? Dom flesta av oss är nog glada över att vara igång igen med trevliga människor omkring oss som också kämpar på med olika personliga mål. I Malmö har vi bonat in oss i tillfälliga lokaler ett stenkast bort under tiden vår kära hyresvärd fixar vår ventilation.

Vi har också ett par nya kollegor. Winta håller i projektet Se framtiden som intervjuar unga vuxna för att se hur projektet kan hjälpa dem som behöver hitta arbete eller studier för att kunna få beviljat uppehållstillstånd. Ett samarbete med Ensamkommandes Förbund.

Vår Secondhandbutik går som tåget och vi har äntligen fått en trofast gammal kämpe som varit med och byggt upp Secondhanden att bli vår kollega när adventsfikan står på bordet. Välkommen Ludvig och tack för ditt oändliga tålmod och lugn i olika arbetssituationer och ärenden. Vi har ännu en ny stjärna i gänget, Malin som skall arbeta i Sida vid Sida och tillbringa tid i Secondhanden bland annat och assistera våra deltagare att komma vidare till studier och sysselsättning. Praktikjakten har satt igång efter att ha legat i träda de senaste 18 månaderna. Det är kul och spännande att möta både gamla och nya kontakter och det känns verkligen att vi är så redo att komma igång, mötas och utveckla samarbeten.

SMF Framtidslabbet har många bollar i luften. Just nu håller deltagarna på att jobba med att välja en författare att skriva om och sedan redovisa för resten av gruppen. Under veckan kommer vi även att titta lite närmare på vad högskoleprovet är, varför göra det, hur är det uppbyggt mm.



Inledningen för SMF Navigatorerna snurrar på. De har varit igång i några veckor och har jobbat en del med gruppdynamik och olika teamroller.

SMF Framtidslabbet, Sida vid Sida är de trognaste deltagarna i våra varierande och spännande föreläsningar med externa föreläsare som arrangeras två gånger varje vecka.

Våra gäster från föreningen Activa i Örebro börjar nu sin sex veckor långa vistelse i Malmö. Gruppen är inkvarterade mitt i stadens puls och skall praktisera runt om city och dess utkanter.

Hög förväntan ligger i luften, det är ett stort steg att bo själv i en främmande stad och möta så många nya människor och en främmande vardag. En av utmaningar var Skånetrafiken, som inte ens är lätt för den infödde.

Våra deltagare i Moves fick en liten pratstund med besökarna från Örebro, snart är det deras tur.

Bye, Bye Malmö , hello Örebro.

Det här var ett litet axplock av aktiviteter i Malmö, det finns många fler men det tar vi nästa gång.

Aktuellt i Yngsjö

Skriven av: Christina Lindberg

Nu har den nya Hundkursen på Furuboda Yngsjö varit i gång i ett par månader. Hur har det gått? Vad gör vi? Ligger vi bara och myser med hundarna?

Vi gör mycket och har enormt kul och lärorikt under dagarna i skolan.

På morgonen kl 08.00-09.00 lämnar hundägare in sina hundar på vårt lilla hunddagis. Det är kursledare Christina eller skolassistent Anette som tar emot hundarna. Strax innan kl 09.00 kommer deltagarna. Vid samlingen går vi igenom vem som går hundpromenad eller är i fixargruppen.

Hundkursens arbetsmodell är att likna en arbetsplats. Vi är ett arbetslag, där vi allihop har skyldigheter och rättigheter att följa. Målet är att få ökad kunskap om hund och att utveckla personliga färdigheter för att gå vidare i praktik/arbete inom hundbranschen eller att ta steget att skaffa egen hund.

Vi läser om hundars beteende och behov. Man ska ha kännedom om olika raser, vara insatt i djurskyddslagstiftning, kunna enklare hundsjukvård samt veta hur man undviker smittspridning. Självklart ska man även förstå vilken betydelse hunden har för hundägaren och veta hur man bemöter hundägarna på ett bra sätt.

Vi har samarbete med FUB Skåne och använder bl a SmartA hunds nya hundlitteratur som är riktat för personer med funktionsnedsättning som vill träna sin egen hund.

Det unika med att gå på Furuboda folkhögskola är att vi i alla kurser arbetar för att möta deltagaren där deltagaren är. Det innebär att vi ofta förbättrar och gör eget arbetsmaterial ifrån vanlig litteratur. Att arbeta praktiskt med hund och se mycket film är bra för många för att förstå vad man behöver göra.

Fixargruppen sköter om fastigheten inomhus och utomhus. Det blir mycket städning, som att dammsuga, skura golv, tvätta hundfiltar i hundboxarna. Jordbruksverket har regler i

djuranläggningar för att undvika smittspridning hos hund som vi måste följa. Utomhus blir det att klippa gräs och bygga olika aktivering saker som hundarna kan få utlopp för deras naturliga behov, som att nosa, gräva, klättra.



Hundpromenadgruppen har nu börjat få rutin på allt man ska ha med sig. Varje deltagare och personal har midjebälten som hunden sitter fast i. Det är bra när man t ex ska plocka upp hundbajs och behöver två händer, samt att hundarna då inte kan rymma. Vi tränar hur man lockar och kommunicerar med sin hund vid promenad och i olika hund aktiviteter. Alltid med positiv inlärning och mjuka metoder. Att berömma och förstärka det positiva, i stället för att säga nej hela tiden, är superviktigt.

Att få respons och kontakt med sin hund vid olika övningar ger en fantastisk respons till hundförare och hund. Att sen reflektera och diskutera vad som händer på promenaderna gör att all hundteori blir så mycket enklare att förstå när man testat det i praktiken. Flera deltagare har redan nu fått ökad självkänsla tillsammans med hund. Mervärden som hjälper deltagaren i andra situationer.

Hundkursen är 1-2 år. Tanken med andra året är att med kunskapen man fått första året kunna sköta hunddagis på egen hand. Vi pedagoger blir handledare och stöttar där det behövs.

En spännande och utvecklande arbetsmetod.

Bidra till livskvalité på (h)jul!

Skriven av: Matilda Andin

Genom dina julgåvor är du med och skapar livskvalité! När du köper en julgåva från vår julkatalog är du med och ger ett betydelsefullt stöd till Furubodas verksamhet – och du får ett tack i form av ett fint gåvobevis som du kan ge bort.

För femte året i rad kan du stödja Furubodas arbete genom en symbolisk gåva i vår julkampanj. Att köpa en julgåva som motsvarar något av de behov Furuboda passar både för dig som privatperson som vill ge något till en vän eller släkting, men också dig som arbetsgivare att ge i julgåva till dina anställda.

Furuboda står i en svår ekonomisk situation, men vår önskan och strävan är att den inte ska inskränka människors grundläggande rättigheter, möjlighet till utbildning och en meningsfull fritid. Vi gör allt vi kan i arbetet för delaktighet, oavsett funktionsförmåga. Ditt stöd till vårt arbete är verklibetydelsefullt. Din julgåva gör verkligen skillnad – och skapar livskvalité!

Livskvalité på (h)jul

En av årets nya symboliska gåvor i jul är på tema “hjula”. Vi kallar den “Livskvalité på (h)jul”!

Gåvan motsvarar en insats för service och reservdelar av Furubodas cyklar: ett cykellås. Denna och alla andra symboliska julgåvor hittar du i julkatalogen eller på butik.furuboda.org.





När du beställt din julgåva får du ett gåvobevis för varje produkt. Du väljer själv något av våra tre leveransalternativ:

1. E-post (gratis)

Du får gåvobevis med en text om gåvan och plats för en personlig hälsning.

2. Brev (tillägg: 20 kr)

Du får gåvobevis i form av ett fint dubbelvikt kort. På insidan av gåvobeviset finns en text om gåvan och plats för att skriva en personlig hälsning.

3. Bonusbrev (tillägg: 50 kr)

Du får gåvobevis på samma sätt som vid leverans via brev och dessutom ett "Olika men samma"-armband för varje gåva.

Hur fungerar det?

Alla som köper av våra julgåvor får ett gåvobevis som tack och om du vill kan du välja till att få ett armband med texten "Olika men samma".

Du kan antingen göra din beställning i vår e-butik butik.furuboda.org eller fylla i och skicka in talongen i julkatalogen som levereras tillsammans med tidningen.

Om du saknar en julkatalog, eller vill beställa fler, kontakta oss på butik@furuboda.se eller ring tel. 044-781 46 32 så skickar vi det till dig!

Vid köp i e-butiken betalar du direkt och vid beställning via talongen i julkatalogen skickar vi dig ett inbetalningskort tillsammans med gåvobevis och ev. armband. Har du frågor eller vill ha mer information, kontakta oss på butik@furuboda.se eller 044-781 46 32.

God (h)jul!



Ingenting är omöjligt – det omöjliga tar bara lite längre tid.

Skriven av: Helena Jangtun Rosendal

En fredag sent på eftermiddagen knackar jag på hos Tilde som bor på Internat i en stuga på Furuboda folkhögskola. Anna, Tildes personliga assistent, välkomnar mig och jag möts av ryssen Gorbatojv eller rättare sagt Lasse som han heter. Det är familjens adopterade hund som är på besök över helgen tillsammans med Tildes pappa Henrik. Tilde sitter uppkrupen i soffan med en skön filt om sig och fortsätter att skämta och skoja om den ryska adopterade hunden.

Tilde 23 år gammal är en härligt glad och skämtsam tjej med glimten i ögat. Hon leker gärna med orden och drar gärna en gåta eller två. Hon går sitt andra år i kursen PVI (På väg igen...) på



Furuboda folkhögskola. När jag ställer frågan Vad är det bästa med skolan svarar Tilde: "Jag kommer i gång och gör så mycket annars hade jag bara mest suttit hemma och glott." Pappa Henrik inflikar: "Det är den inkluderande attityden. Alla är så vänliga här." Tilde nickar och instämmer. "Det är så normalt att vara här. Alla är så normala mot mig. Det är ingen som tittar snett för att jag kommer och haltar i korridoren."

Pappa Henrik berättar att Tilde har tidigare gått en motsvarande linje på en annan folkhögskola men detta är sju resor bättre.

Tilde född i Karlskoga -98. Är syster till två, har en storebror och en lillasyster, samt en mamma och pappa. Vid 5 års ålder började Tilde på ridskola då hon alltid har älskat hästar. Trots att pappa Henrik själv hatade hästar föll det sig oftast att han fick följa med Tilde. "Jag kunde inte förstå hur man kunde ha 200 kg med egen vilja mellan benen" säger Henrik och ler. Pappan i hästboxen bredvid berättade att det var

några gubbar som red på söndagar och att han fick gärna komma och göra dem sällskap. Han testade och fick en helt ny upplevelse och uppfattning. "Det är Tilde som har lurat mig", säger Henrik med ett skratt som idag arbetar deltid med hästar. "Ja, jag kurerade pappa" säger Tilde med ett stort leende.

Det var våren -10 som Tilde mötte sin själsfrände.

Familjen flyttade till Hammarö och till Tildes stora glädje hade granntanten en hästgård. Varenda kväll efter skolan, varje ledig stund var hon bland hästarna. Hon fick en särskild kontakt med den isländska hästen Måni (uttalas Mauni) som betyder Måne på isländska. Efter ett långt och härligt sommarlov berättade hästägaren att hon skulle flytta och bli tvungen till att sälja Måni. Jag var förtvivlad och bara grät, berättar Tilde.

Så kom julen och det visade sig bli den bästa julen någonsin, säger Tilde. I ett utav paketen låg Månis pass. Mamma och pappa hade köpt honom. Så oväntat. Nu var han min! Det kommer alltid vara den bästa julen ever. Han är min bästa vän. Min själsfrände.

Den 15 augusti 2014 på vägen hem från stallet blev Tilde påkörd av en biljäväl, som hon själv uttrycker det. 16 år gammal. Tilde fick mycket svåra skallskador och låg 3 veckor i koma. Efter 10 månader på sjukhuset kom hon hem igen till familjen men då med personlig assistans i sitt liv.

Hon lever idag med en förvärvad hjärnskada, konstant smärta, minnesförlust, problem med uthållighet och trötthet. Närminnet är det jobbigaste säger Tilde.

Vägen dit hon är idag har stundtals varit lång. Hon har på nytt fått lära sig att svälja, prata, sitta upp, stå och till sist med vingliga ben börja gå. Neurologen var väldigt imponerad över hennes framsteg på så kort tid. Det är med hennes enorma envishet som har tagit henne dit hon är idag.

”Envisheten är din superkraft men ibland även dina assistenters matthet”, inflikar Anna med ett leende, en utav Tildes personliga assistenter. Jag slåss utav deras härliga och humoristiska relation till varandra och frågar Vad är det bästa med dina assistenter?

”- Att de alltid är med mig. Oavsett hur psykiskt ensam jag känner mig är jag aldrig själv rent fysiskt. De hjälper mig att kunna leva ett ganska självständigt liv trots min förvärvade hjärnskada.”

» **Mina assistenter är möjliggörare och lyfter mitt självförtroende, svarar Tilde.**

Med glimten i ögat och nära till skratt inflikar hon ”De kommer även med allt jag vill bara jag ber om det”.

Under Tildes första år på Furuboda folkhögskola köpte deras dåvarande assistansbolag i Karlstad assistans genom Furuboda Assistans. From den 1 september är Tilde nu kund direkt hos Furuboda Assistans. Vad var det som gjorde att ni ville byta assistansanordnare?

Pappa Henrik svarar: ”- Furuboda Assistans är ett strå vassare. Den fantastiska framförhållningen! När Tilde

började i skolan var personalens schema lagd för hela höst- och vårterminen. Malin, enhetschef, började planera med endast 2,5 månad till skolstart och inom en vecka hade hon fått in 98 ansökningar som personlig assistent till Tilde. Vi hade intervjuer via teams och har nu fått de bästa assistenterna hitintills. Då Tilde går sitt andra år på skolan och bor 40 veckor om året här kändes det mest naturligt att hon skulle ha sin assistans härifrån. Kopplingen till skolan och assistansen är så tajt att det känns bäst att anlita Furuboda Assistans.

Jullovet närmar sig och Tilde ser framemot att fira julen i Karlstad med god mat och att få umgås med sina syskon samt med mamma och pappa. Men det viktigaste av allt är ändå att få umgås med sin älskade häst Måni. ”Han är bara bäst. Hade det inte varit för han hade jag inte levt idag”.

» **Tilde berättar när en kompis kom och ställde frågan ” Åh Tilde, Tilde, Tilde. Vet du vad jag gjorde igår?” och hon svarade Nej. Då svarade han ”Inte jag heller”.**

I det ögonblicket visste jag att vi skulle bli bästa vänner.



Tilde och hennes pappa Henrik

Ge bort livskvalitet i (h)jul

Har du slut på julklappsideoer och vill ge bort något som räcker länge, är roligt, klimatsmart och framförallt skänker livskvalitet åt många?

Ge bort en julklapp från Furubodas gåvoshop. Läs mer om Furubodas julklappar och mycket mer i detta sista nummer för i år. Tack för du finns och för ditt ovärderliga stöd!

*Tack för
ditt stöd och
engagemang!*

Prenumerant?

Det här är Föreningen Furubodas medlems-tidning. Den skickas till dig som betalt medlems-avgift eller skänkt en gåva de senaste tre åren.

Är du inte medlem eller gåvogivare men önskar få tidningen, kontakta oss på info@furuboda.se.

Oavsett om du är prenumerant eller inte kan du ladda ner och läsa den på www.furuboda.org.

Gåvor och medlemsavgifter

Ge en gåva

Vi är tacksamma för alla gåvor, stora som små!

Skicka in din gåva till Föreningen Furuboda på plusgiro 900594-3, bankgiro 900-5943 eller swish 900 59 43.

Bli månadsgivare

Genom månadsgivande går pengarna direkt dit de behövs bäst. Se www.furuboda.org eller kontakta Monica Deger, tel. 044-781 48 02 eller e-post monica.deger@furuboda.se.

Medlemsavgift 2021

Om du vill vara medlem men ännu inte betalat, passa på att göra det nu! Betala in medlemsavgiften till plusgiro 900594-3 eller Swish 900 69 43 - och kom ihåg att notera att det gäller en medlemsavgift, samt namn och personnummer eller adress.



**SVENSK
INSAMLINGS
KONTROLL**

Delaktighet och utbildning, oavsett funktionsförmåga



Möt Furuboda – Gör studiebesök hos oss!

Föreningar och turstgrupper

Föreningar och turstgrupper kan besöka Furuboda och få en bild av verksamheten. Paul Skoog berättar, spelar och sjunger. Vi serverar mat och kaffe, allt efter önskemål. Paul Skoog gör också besök i föreningar, kyrkor och organisationer.

Information och bokning:

044-781 46 10, bokningen@furuboda.se

STUDIEBESÖK FÖR BLIVANDE DELTAGARE

För dig som vill söka till en läsårskurs.

Information och bokning:

Skolkansliet: 044-781 46 36, fhsk@furuboda.se

STUDIEBESÖK TILL FOLKHÖGSKOLAN

Vår pedagogiska grund, tillgänglighet, bemötande, assistans och omsorg.

Information och bokning:

Receptionen: 044-781 46 00, info@furuboda.se

AMBASSADÖRSFÖRELÄSNINGAR

I våra ambassadörsföreläsningar kan du ta del av egna livsberättelser om hur det är att leva med funktionsvariation. Vi möter människor från förskola, universitet, föreningar, offentlig förvaltning, konfirmander, politiker – ja, från helt olika delar i samhället. Låter det intressant? Hör av er för mer information om bokning!

Kontakt: ambassaden@furuboda.se