

# Reflektion och inspiration



## FOMS rikskonferens 2012 21-23 mars på VISION, Stockholm

I samarbete med



tyresö kommun 



Text, foto och layout: Linnea Hummel



# Samverkan inom idrotten

**Christina Lindberg och Peter Svensson från Furuboda Kompetenscenter berättar hur de tillsammans med de andra byggt ett samverkanprojekt med handbollssatsning i fokus som heter just Handboll för alla. Projektet startade på FOMS-konferensen i Valjeviken 2009 och har nu utvecklats till ett stort samarbete mellan förbunden.**

## **Lars Kristen - SNAFA**

Snafa står för Svenskt Nätverk För Fysisk Aktivitet.

Nätverksidén bygger på intresse och engagemang i ungdomars fritidsintressen, som ger styrka och gemenskap genom nätverket.

- Vi jobbar för en samverkan mellan skolor och en mångfald i inriktningar för en hälsobetonad, anpassad och aktiv livsstil, förklarar Lars.

SNAFA har en bred syn på hälsa, inte bara de fysiska behoven skall tillgodoses. Tänket är genomgående i fyra dimensioner, fysisk, psykisk, social och andlig hälsa.

- Som det ser ut idag finns det inget nationellt ansvar för dessa hälsofrågor, utan större beslut behövs ta i sammanhanget för att främja dessa aktiviteter, menar Lars. Mer kan läsas på: [www.hh.se/snafa](http://www.hh.se/snafa)

## **P-O Bergkvist**

**P-O jobbar för Svenska handikappförbundet och i Svenska Paralympiska Kommitén. Han berättar om Paralympics som kommer gå av stapeln i London 2012, om förberedelserna för tävlingstruppen och förväntningarna.**

Mellan 70-80 aktiva idrottare kom-

mer vara med i årets Paralympics, i 18 olika idrotter och från många olika skadegrupper. Svenska handikappförbundet anordnar talangjakter för att hitta nya stjärnskott till truppen. Även så kallade kandidatcamp, där alla som har en chans att komma med i Paralympics möts för teambuilding, information, hälsointervjuer och klädprovning. Målgruppen för idrottsutövarna är mindre, men det ställs ändå krav på prestation och engagemang. Jättearenan där Paralympics kommer hållas i London är densamma som för olympiska spelen, bara någon vecka senare. Datumet är satt mellan 29 augusti – 9 september 2012.

Vi önskar våra idrottare ett stort lycka till och hoppas på medaljregn över Sverige! Mer finns att läsa på [www.handikappidrott.se](http://www.handikappidrott.se).



#### **Anders Wiand**

**Anders jobbar för Svenska Handbollssförbundet och vill göra sporten tillgänglig för alla.**

– Alla som vill ska få chansen att spela handboll, menar Anders. Projektet Handboll för alla driver de frågorna för att få sporten tillgänglig. De statliga bidragen för idrottsrörelsen ska komma till barn- och ungdomsverksamheten och hjälpa till att göra verksamheten integrerad, ge mångfald genom arbetet.

- Vi gick ihop för 1,5 år sedan och skapade Handboll för alla, som nu blivit en permanent arbetsgrupp, för att ta idrotten på allvar. Det ska finnas organisation och kunskap så att oavsett vem som tar kontakt med ett förbund ska veta vad det finns för aktiviteter, vad de har att erbjudas. Alla ska vara välkomna i idrottsrörelsen!

#### **Suss Nylund**

**Suss jobbar med Upp & Ner-gymna med inriktning på handboll. En träningsgrupp i Nacka för barn med funktionsnedsättning.**

Träning kombinerar motoriska övningar och fysiska aktiviteter som förberedelse till idrotter, där utvecklingsnivån är mellan ca 4-12 år.

- Vi fokuserar på gemenskap, glädje och utveckling. De här barnen vill utvecklas i sin sport, de vill ha en idrottsidentitet. Det är så mycket mer än bara sport. Det är att vara med andra, bli tränad, känna sig som en del i gruppen, kunna ta sig från punkt a till punkt b och allmänt vara med i samhället som alla andra. Upp & Ner-gymnan är ett koncept för att gå vidare i idrotten, till specialidrott, friidrott, bollsport, gymnastik, simning. Vi i Skuru IK har valt att fokusera på just handbollen som sport, förklarar Suss.

**I3 – idrott, identitet och inklusion  
Ida Persson, från Skåneidrotten berättar om projektet i3 – idrott, identitet och inklusion.**

Projektet ska skapa nya möjligheter för personer med funktionsnedsättningar att delta i idrottslivet; som utövande idrottare, som ledare och med idrott som yrke. Anställningen på Furuboda kompetenscenter som ledare ger en ansvarsfull och meningsfull uppgift med möjlighet att studera och träna. Förutom detta så är det en bra referens till framtida arbetsgivare. Vi möter Anna, Erik och Ida som alla jobbat på Furuboda kompetenscenter och ser en givande framtid till mötes.

Anna håller på att utbilda sig till danslärare och idrottslärare, men har också Asperger. Tack vare Furuboda har hon och de andra chans att utvecklas och en utbildning som ger något tillbaka.



## Fysisk aktivitet och psykisk hälsa

**Magnus Lindwall jobbar vid Institutionen för Kost och Idrottsvetenskap; Psykologiska Institutionen, Göteborgs Universitet. Hans huvudsakliga forskarfokus just nu är relationen mellan livsstil, fysisk aktivitet och psykologisk hälsa.**

Människan lever ett helt annat liv idag än vi är anpassade för. Vi har ett stillasittande samhälle som ger konsekvenser på grund av mindre energiförbränning. Varför tycks motion hjälpa mot allt? Det är ett komplicerat ämne att forska om, trots träningens goda sidor finns det inga snabba lösningar. Första steget till en god vardagsmotion är att komma igång över huvud taget, förklarar Magnus.

Den måttliga aktiviteten är den som är förknippad med bäst hälsa enligt forskningen. Där är forskningen entydig. Motion leder bland annat till sänkning av ångest, förbättrad självkänsla, kognition och humör. Det ger också likvärdig effekt som psykofarmaka. Magnus pratar om den sociala jämförelsens förbannelse. Att man som människa hela tiden tenderar att jämföra sig med de som är på en annan nivå, ett annat, högre stadiet i utvecklingen i träningen.

Ofta syns detta synsätt tidigt. Han kallar det för olika glasögon. Det märks allra tydligast hos barn. Någon med ett fixerat tankesätt menar att antingen är man bra på något från början eller så är man inte det. Det gör det lättare att ge upp och se hela aktiviteten som statisk och icke utvecklingsbar.

Ett ickefixerat tankesätt däremot gör att målet blir att utvecklas och ett sätt att lyckas, man är inte rädd för att misslyckas. Det handlar om att skapa en god cirkel. Är man nöjd med sig själv så tränar man mer, det leder till att man mår bättre, en positiv spiral. Att försöka hitta en aktivitet där personer upplever kompetens från början, åtminstone lite, och sedan jobba vidare på det.

- Man lär sig att man kan. Man märker sin egen framgång, behåller sin egen färdighet och kropp. Det ger ringar på vattnet i både välbefinnande och sociokulturell feedback, avslutar Magnus.



# Karate för alla

**Eliz Lindström**

**Eliz är tränare i karate och fritidskonsulent i Huddinge kommun. Tillsammans med Altea och Ju visar hon hur några övningar i karate kan gå till och låter oss i publiken pröva på.**

- Vi ville skapa en inkluderande verksamhet, där reglerna inte är ett hinder för att utvecklas i träningen. Karaten finns tillgänglig i mindre grupper så vem som helst kan ta saker i sin egen takt. Det är också ett bra sätt att slippa åldersindelningen, man presterar på sitt sätt.

- Vissa tror man bara lär sig att slåss, men det är bara självförsvar poängterar Ju.

# Livskvalitet är att bli sedd som vuxen

**Öie Umb-Carlsson är socionom och med.dr. inom medicinspsykiatri. Hon är forskare och gästlärare vid Uppsala Universitet. Livskvalitet är idag ett stort forskningsområde och används bland annat vid utvärdering av olika stöd- och serviceinsatser. Öie berättar om en studie som beskriver hur livskvalitet beskrivs utifrån personer med utvecklingsstörnings perspektiv.**

Undersökningen genomfördes på 11 kvinnor och 10 män mellan 18-70 år. Detta för att få en sån bred bild som möjligt. Första svårigheten i projektet var att veta vilka frågor man ska ställa. Alla hade inte ett talande språk, ibland jobbade vi med teckenspråk, bildspråk eller andra sätt att kommunicera. Hon berättar om en tjej på ett gruppboende som bjudit in Öie till sin lägenhet. På köksbordet hade hon massor av udda saker. Det visade sig att det var ett sätt för henne att visa vad hon gillade, en kamera för att visa att hon gillar att fotografera, en blomma för att visa att hon vill ha det fint omkring sig och så vidare. Det handlar alltså inte om att fylla en enkät som är likadan för alla, man måste ha ett annat perspektiv när man undersöker människors livskvalitet.

Men vad är då livskvalitet? Att uppleva välbefinnande. Ha bra levnadsförhållanden. En bostad man tycker om, jobb att gå till, ekonomi, fritidssysslor. Allt som är viktigt för även dig och mig. Det handlar om hur man upplever alla dessa saker. Men också en allmän känsla om att trivas. Det är essensen av livskvalitet.

Det är intressant att alla vill i stort sett samma sak, vi är lika människor med lika behov i grunden.

Men hur lever man då välbefinnande? Det finns grundpelare.

## **Självvald ensamhet och att känna sociala sammanhang**

Det spelade ingen roll om det var en formell eller informell person, bara man kände en gemenskap. Det kan handla om att ha sambo om man vill, tillhöra ett socialt nätverk. En känsla av att tycka om varandra. Men också rätten till att vara ensam ibland när man vill. Jag måste veta vad jag kan göra och hur.

## **Trygghet**

Att bli mött på ett respektfullt sätt. Ser personalen på till exempel ett sjukhus bara funktionsnedsättningen eller kan de hjälpa till på ett högre plan? Det handlar också om att vara trygg i sitt hem, att veta att man kan bo där och att inte begränsas av orimliga yttre hot. En kvinna stannade oftast hemma efter det blivit mörkt för hennes mamma sagt att hon kunde rövas bort annars. Det skapade också otrygghet i och med att hon inte blev fri. Det är viktigt att ha olika människor att vända sig till i olika situationer, för att inte bara en person ska skapa tryggheten.

## **Uppleva kontroll som vuxen**

Att bli sedd som någon som har egna värderingar, med förmåga att ta egna beslut i sitt eget liv. Det förutsätter att man får rätt stöd, så man blir ännu mer kompetent och kan ta ansvar för sig själv. Jag vet när jag behöver hjälp. Jag lever mitt liv som jag vill, jag gör på mitt sätt. Att kunna ta sådana beslut leder till att uppleva kontroll som en vuxen.

## **Bli sedd som vuxen**

Den här punkten är inte självklar för personer med utvecklingsstörn-



ing. Man önskar att personal och familj skulle se på en som vuxen. Nå upp till omgivningens krav och sina egna. Men också ett eget hem och kanske partner. Att få reda på det man gör är viktigt. Det man gör ska värdesättas som ett jobb. Kan samhällssystemet göra att daglig verksamhet blir ett problem istället för en tillgång? Som nåt tryggt istället för "riktig" arbetsplats där man ses som vuxna, arbetande individer med lön. Öie avslutar med att säga att det är bara det man frågar efter som man får svar på. Därför tror jag att de vi vill veta saker från vet bäst vilka frågor som ska ställas.

## FOMS försöker göra något åt de kraftiga neddragningarna i kommunerna och landstingen.

Gun-Britt Krook har fått i uppdrag att skicka ut ett frågeformulär till kultur- och fritidsförvaltningar, socialförvaltningar, fomsmedlemmar, habiliteringsnätverk med flera. Hittills har 79 av 159 tillfrågade kommuner svarat på enkäten, som berör på vilket sätt de ansvarar för områdets rekreation, kultur och fritid för personer med funktionsnedsättning.

## Jenny Åhsberger arbetar med att utveckla kultur och fritid för gruppboistäder i Stockholm stad.

**Hur disponerar min sin tid på fritiden på gruppbostad?** Undersökningen berörde personer i gruppbostad, hur deras fritid såg ut, hur ofta är man aktiv? Det var en så kallad proxyrapportering under en vecka. I samarbete med gruppbostaderna och de boende så skrevs deras aktiviteter ned varje halvtimme. Det skrevs också ned om man var hemma eller borta, med personal eller utan. I snitt var man aktiv två timmar i veckan. 92% motionerar inte över huvudet taget. Vad kan siffrorna bero på? Varför ser situationen ut som den gör? Anhöriga, personalantal? Ekonomi? Är utbudet för dåligt? Är det inte anpassat? Det jobbas vidare på undersökningen för att försöka få en bild om vad det kan bero på.

## Hasse Ledstedt - minfritid.nu

Vi valde att starta en mässa som ett försök i att bygga en plattform för ungdomars framtid utanför ungdomsgårdarna. Någonstans där ungdomarna kan ha sin framtid. Vi ville ha fritidsaktörer som är beredda på att ta emot ungdomarna och få ungdomarna att hitta dem. Valet föll på just en mässa. I början var vi tveksamma till hur det skulle gå till. Vi hade ingenting,

# Speakers corner



inga utställare, ingen plats, inga pengar. Vi bestämde innehåll och startade ett samarbete mellan kommunerna. Till slut hade vi sex olika kommuner som ville vara med på mässan, som blev en succé vi aldrig kunnat ana.

## Nils Lindgren, Anton Jonsson, Umeå

Umeåmodellen för ledsagning är ett projekt för att synliggöra fritidsfrågorna från ett nytt perspektiv. Ledsagning idag är bra, men lite för statisk. Vi ville göra det till ett mer dynamiskt hjälpmedel. Att själv få välja sin ledsagare efter vilken aktivitet som ska utföras. Man ska kunna boka ledsagare via till exempel Facebook och andra

sociala medier. Istället för att bli tilldelad någon. Det ger en större möjlighet att komma ut i föreningslivet och föreningarna får större deltagarantal.

## Mattias Söderberg – Lidingöloppet

Lidingöloppet är världens största terränglopp. Lidingöruset är för särskolor och daglig verksamhetsdeltagare. Man springer eller går 1,7 km eller 4 km. Det är cirka 600 deltagare varje år. Det blir en heldag för ungdomarna med prisutdelning, diplom och underhållning efteråt.



## Fritid för fler

**Fritid för fler är ett projekt om inkluderande fritidsaktiviteter. Skapat av bland andra Cecilia Olsson.**

**Projektet vid FUB:s forskningsstiftelse ALA har nu avslutats.**

### **Hur gick det?**

Syftet för undersökningen är att barn, ungdomar och vuxna med utvecklingsstörning ska skapa förutsättningar för inkluderande fritidsverksamheter. Inte att själva arrangera, men engagera.

Just inkluderande verksamheter ger personlig utveckling, gemenskap, det främjar hälsan och ger sociala färdigheter.

Exempel på inkluderade verksamheter är när personer mer funktionsnedsättning kan tillsammans med personer utan funktionsnedsättning gör något tillsammans. Det kan vara en äldre person med

utvecklingsstörning som hjälper en yngre som en slags lärare. Inkludering kan också vara att känna att något är till för mig, en plats där alla kan vara.

- Det blir ofta så att man ställer sig frågan, vad FINNS det för mig, vad finns det för anpassade aktiviteter? Om det står i tidningen om en aktivitet att det är för alla, så kommer man inte, för man tänker att det inte är för mig, förklarar Cecilia

Projektet byggde på enkäter och intervjuer i ett nätverk i två kommuner. Arbetet handlar mycket om att erbjuda kognitivt stöd, led-sagare för de som behöver och berätta för de deltagande vad som kan erbjudas.

- Vi vill öppna dörrar för en inkluderande fritid, men också öppna dörrar i samhället i stort, säger Cecilia.







## Ung livsstil

**Ulf Blomdahl är forskningsledare på Stockholm stads Idrotts- och kulturförvaltningen. Han har sedan 1984 forskat om ungdomars livsstil i särskolan i förhållande till övriga ungdomar.**

Är ungdomar i särskolan en del av den svenska ungdomskulturen? Det är en av frågorna som Ulf ställt sig inför undersökningen om ungas livsstil. Idag är det fler ungdomar i särskolan i de lägre socioekonomiska grupperna. Beror ohälsan och livsstilen på vad man har för bakgrund eller det som sker här och nu? Alla kommuner ska ha som mål att stimulera till fysisk aktivitet och hälsa. Personer med funktionsnedsättningar ska kunna utföra idrott på samma villkor. Men så fungerar det inte idag.

Ulf pratar också om kamratumgänget. Pojkar tenderar att ha kvar sina relationer med personer utanför särskolan längre än flickorna. Cirka 25% har ingen kontakt med någon alls efter skoldagen, vilket gör skolan till en mycket viktigare samlingspunkt än fritiden. Det gör också att elever i särskolan trivs bättre i skolan.

Ju äldre särskoleeleverna är, desto viktigare verkar det bli att ordna separat verksamhet på fritiden. Det är lättare med inkluderande verksamhet i tidigare åldrar. Inkluderingsstrategin får svåra problem på gymnasiet, då långsiktiga mål ger problem.

- I det tysta, där sker förändringarna, inte i det vi hör. Det gäller att skapa goda referenser tidigt och följa upp dem, så följer den fysiska

aktiviteten med hela livet. Ingen metod är en snabb fix eller kan stå på egna ben. Vi måste pröva många metoder för att få en bred utveckling, säger Ulf. Mer kan läsas på <http://www.stockholm.se/idrott/forskning>





# Funkibator

**Sofie Sjöstrand jobbar för paraplynätverket SIP - Samhällsförändring i Praktiken.**

**Där bedriver hon entreprenörskap, nytänk, innovation och verksamhetsutveckling. Att uppfinna nya verksamheter, sätt att arbeta på och organisera sig. Hur gör man det i praktiken och vilka olika framgångsfaktorer finns? Hur kan vi fånga upp engagemang och eldsjälur och där igenom bygga verksamhet?**

Sofie beskriver arbetet med Funkibator i Kronoberg. En verksamhet som bubblar och sjuder av aktivitet och engagemang.

Funkibator är ett treårigt projekt som nu är inne på sitt sista år. De har skapat ett utvecklingscenter inom funktionsnedsättning i Kronoberg.

- Vi försöker fånga upp det som annars hamnar mellan stolarna, förklarar Sofie. På centret kan man göra saker efter sin egen förmåga, göra det ingen annan gör och på sitt eget sätt. Men Funkibator har sju olika verksamhetsområden som kan etableras en i taget. Det är lättare att ta en sak i taget än att etablera en enda stor verksamhet som ska innehålla allt.

Verksamheterna är allt från brukarstödcenter, bidrag, fonder, led-sagning till arbete, internationella samarbeten och till och med en egen Funkibator-butik för hjälpmedel. Funkibator samverkar också med andra aktörer, såsom försäkringskassan, föreningar, landsting och kommuner. Sofie avslutar med att ge några konkreta tips på hur man kan lyckas, vilka framgångsfaktorer

projektet haft.

- Arbeta "mellan stolarna", se till att verksamheten fyller ett behov. Föränskra din idé, samverka med andra och skapa nätverk. Det är också viktigt att informera och dokumentera, det tjänar både du och dina framtida uppdragsgivare på. Men framför allt, ta vara på engagemangen! Låt människor forma verksamheten och lägg energin på det som går att påverka. Se möjligheter, inte hinder! Mer kan läsas på <http://www.funkibator.se>



## Att växa upp med funktionsnedsättning

**Malin Bernt är samordnare för Fritid för alla på idrottsförvaltning i Stockholms stad. Hon är journalist och lärare.**

Idag har min funktionsnedsättning väldigt liten betydelse i mitt liv. Jag har ett gott liv, med jobb och en passion för resande. Men att vara vuxen med funktionsnedsättning är en annan sak än att växa upp med en. Då var min funktionsnedsättning minst 90% av mitt liv.

Jag blev inte uppmuntrad till självständighet, snarare överbeskyddad. "Nu måste vi hjälpa dig, för nu har vi bråttom" och liknande situationer kunde uppstå. Samhörigheten var också en utmaning. Ingen vill ju leka med någon som inte kan springa. Det är otroligt svårt att känna kamratskap om andra barn tvingas att umgås med en.

Varje människa behöver bli empatiskt bemött och känslomässigt intonad. Man ska känna sig behövd och efterfrågad, och gemenskap. Väldigt få av dessa saker fanns för mig som liten. - Det ledde förstås till en rad negativa mönster, som misstro, känsla av värdelöshet, skam och att känna sig beroende av andra. Rullstolsbas-keten jag började på som 14-åring var räddningen för mig, säger Malin.

Det handlar om att bli sedd och bekräftad som en individ och inte som en individ med en funktionsnedsättning. Varje barn måste känna sig behövt och efterfrågat.



# Framtiden har vilda hjul

Håkan Pettersson är föredragshållare, poet, krönikör och bloggare. Han har drygt 40 års erfarenhet av att leva som något av en outsider. För att kunna leva ett bra liv har det krävts kamp, envishet och en orubblig övertygelse om att det går att göra det man vill. Kan man inte ta sig dit på egna ben så får man rulla.

Håkan med sin vapendragare och röst för dagen Ville Klein bjuder på oförglömlig poesi. Hans poesi handlar om livet, stockholmsmornar, kaffe, öl och allt som berör. Tillsammans med en tecknare har han också skapat serien CP-råttan. Serieboken samt Håkans poesisamlingar fanns att köpa efter föredraget.

Mer kan läsas på <http://www.hakanpettersson.net>

# Kommunikation över kulturgränserna

Gillis Herlitz är landets mest efterfrågade och välkända kulturvetare och folklivsforskare. Hans specialitet handlar om kulturskillnader, såväl internationella som på den enskilda arbetsplatsen. Gillis talar på ett humoristiskt och insiktsfullt sätt om vår olika syn på till exempel manligt, kvinnligt, respekt, barnuppfostran, relationer och prestationer.

Gillis betonar snabbt att kultur inte bara handlar om mångetnicitet. Kulturmöten är så mycket mer än så. Det är samverkan och kommunikationen mellan människor som kanske inte delar min världsbild. Kommunikation är det viktigaste arbetsredskapet, att sätta sig in i en annan människas värld och verklighet. Att visa att man inte lever andras människors liv, men man försöker förstå dem.

- Var uppstår det första tänkbara problemet i kommunikationen mellan två olika människor? frågar Gillis. Det är förväntningarna. Alla som möts har tidigare erfarenheter. Människan vill att våra sanningar och fördomar ska bekräftas. Och den som letar han finner. Trots att likheterna lika gärna kunde finnas hos någon annan folkgrupp försöker fördomarna besanna sig själva.

Det är mycket trevligare och intressantare att träffa människor som frågar, inte de som tror sig ha alla svar. Det är att våga se, ta till oss världar vi inte är hemmastadda i. Att se människan är det grundläggande. Genom att etikettera och kategorisera personer så anonymiserar vi dem. Allt vi inte begriper kan skyllas på en grupp, vilket gör att man kan se saker som kollektiva problem med



kollektiva lösningar. Det är lätt att fatta beslut om människors liv om man inte ser dem som just människor.

Det är så lätt att säga och tycka saker om "de där andra" när man borde kunna applicera allt på en själv. Gillis ger dödsstraff som ett exempel. När man frågar någon om brottslingar borde få dödsstraff är det överväldigande många som säger ja. Om man ställer frågan på ett annat sätt, att hur skulle du vilja dö om du fick dödsstraff, eller din partner? Då tänker människor till istället för att göra kollektiva lösningar.

Man vet bäst själv vad man har för resurser och möjligheter att utvecklas. Man ska inte stänga människors dörrar och inte heller sina egna. Det är i slutändan jag som gör, jag som måste ta ansvar. När någon smiter ifrån sitt eget ansvar är det djupt oetiskt, eftersom man väljer sina egna handlingar och tankar. På samma sätt har man också ansvar för det man inte gör och inte säger, fast man

kanske borde. Det handlar om självinsikt. - Det finns inga kulturer som är bättre eller sämre än någon annan. De problem som uppstår beror på om man inte kan inse att det finns variationer. Det kan ge konsekvenser om man helt struntar i att reflektera över olikheten, förklarar Gillis.

Våga stå upp för din människosyn, även om det blåser motvind! Visa din otillräcklighet, okunnighet och svaghet. Då kan du utvecklas som människa.



# Mingel, diskussioner och fest

Under pauserna minglades och nätverkades det för fullt. Under onsdagskvällen så bjöds det på förstklassig underhållning på Golden Hits i Stockholm där sång, musik och dans varvades med god mat.







**FOMS** är en rikstäckande ideell yrkes- och intresseförening som har till syfte att stödja tjänstemän och andra med intresse för fritids-, rekreations- och kulturfrågor för personer med funktionsnedsättning.

Dokumentationen, inklusive fotografering, text och layout är skapad av Linnea Hummel.

**Kontakt**

Linnea Hummel  
Hålsjögatan 39  
21766 Malmö

plurka@gmail.com  
Tel: 070 64 99 357