



**God jul och
Gott nytt år!**



**Välkommen till
sommarens korta
kurser! Läs mer på
sid 4-6.**



**Furuboda gymnasium
på Framtidsmässa.
Läs mer på sid 7.**

Delaktighet och utbildning
– oavsett funktionsförmåga.

**Ett aktivt år på
Furuboda!**



Magin sker i mötet

Furubodas pedagogik bygger på en helhetssyn på människan där kunskap, omsorg och fostran integreras. Relationen emellan människor är centralt. Förtröendefulla, omsorgsfulla och kreativa relationer ses som grundläggande för utveckling.

Furuboda har en förunderlig förmåga att dra till sig bra människor. Personer som lever med funktionsnedsättningar som inte låter sig hindras av motgångar utan kämpar vidare. Personal och volontärer som peppar, coachar och tror på människans möjligheter i vått och torrt. Magin sker i mötet och i relationerna som uppstår.

Det kan för många både verka skrämmande och svårt att leva med ett omfattande funktionshinder. Men det som för många ter sig omöjligt är på Furuboda varje dag möjligt. Furubodas ambassadörer föreläser om sina erfarenheter av att leva med en funktions-

nedsättning. De är viktigt för Furuboda men också viktigt i samhället eftersom det är vanligt att människor inte tänkt sig in i den situationen.

Furuboda andan genomsyras av en tro på människans möjligheter. Vi skapar möten mellan människor och vi vet att alla är olika men också samma.

Det handlar om allas lika värde, rätten till kunskap och delaktighet. Det handlar om att hjälpas åt, lyssna och respektera varandra. Genom Furuboda bli många sitt bästa jag.

Jag vill avsluta med ett varmt och kärleksfullt tack för alla gåvor till Furubodas arbete.

Tillsammans gör vi skillnad!

*Varma hälsningar
Jenny Anderberg, rektor/verksamhetschef*

FURUBODA NU

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 10.200 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

Lena Holst
lena.holst@furuboda.se

Omslagsbild

Bild tagen vid Furuboda i Yngsjö en vacker vinterdag, av Paul Skoog. De två mindre bilderna tagna av Lena Holst.



Innehåll

4-6

Sommarens korta kurser

SOMMARKURSER PÅ FURUBODA I YNGSJÖ



7

Furuboda gymnasieskola på Framtidsmässan

BRA INTRESSE FÖR GYMNASIESKOLAN PÅ MÄSSAN



8-9

Att åldras med en kronisk sjukdom

FURUBODA ASSISTANS



10-11

Julkampanj

BIDRA TILL MÖJLIGHETER PÅ FURUBODA!



12-13

Medlemssida och På gång vinter 2022 - vår 2023

BLI MEDLEM, BRASAFTON OCH ÅRSMÖTE



14

Låt oss presentera: Patrik Ljungh och Jonas Mauritsson

PATRIK NY BITRÄDANDE REKTOR I MALMÖ, JONAS FASTIGHETSANSVARIG I YNGSJÖ



15-17

Aktuellt på våra orter

YNGSJÖ: SOLEL • KRISTIANSTAD: RUSTA & MATCHA • MALMÖ: RÖST FRÅN UKRAINA



18

Ett språk - en röst

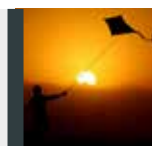
DEMOKRATIPROJEKT PÅ VÅRA TRE ORTER



19

Folkis på distans

NY KURS I MALMÖ



20

Delaktighet och utbildning - oavsett förutsättning

MED DITT STÖD KAN FLER FÅ MÖJLIGHET ATT GÅ PÅ FURUBODA



Sommarens korta kurser!

Välkommen till Furuboda under sommaren 2023! Vi erbjuder ett blandat utbud av kurser – allt från Musik, 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.

Nytt för 2023

Nytt för i år är att det går att anmäla sig digitalt. Via vår hemsida furuboda.org under rubriken Sommarens korta kurser hittar du den digitala ansökan. Testa!

Du kan även anmäla dig via den vanliga ansökningsfilen som finns att hämta hem på furuboda.org under Sommarens korta kurser.

Sound & Action – 9.950 kr

26 juni – 2 juli

En kurs med musiken i fokus, med liv och rörelse i alla former. Sound & Action samlar deltagare 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" – 6.800 kr

17 - 21 juli, egen assistans

En kurs med musiken i fokus, med liv och rörelse i alla former. Sound & Action "mini" 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 flötte, 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.



Viktig information

I ansökan rangordnar du kurs och datum du önskar vara med på, med 1, 2 och 3. Vill du söka till mer än en period, kommentera det i ansökan.

Under några av veckorna är det bara möjligt att komma för dig som har egen assistans med dig, dvs du kan inte köpa din hjälp från Furuboda. Självklart kan du söka till övriga kurser också om du har egen assistans.

Sista ansökningsdag för ALLA kurser är den **1 februari!** Besked om du fått plats kommer ca 1 månad senare! 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



Solskensvecka 1 & 2 – 9.800 kr

Solskensvecka 3 – 6.650 kr

1. 3-9 juli
2. 10-16 juli
3. 22-26 juli, 5-dagars kurs, till denna kurs har du med dig egna assistenter

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 2023 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.

Sommar & Sol – 6.650 kr

17-21 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. intresse-

grupper, 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.



Sommarveckan – 6.600 kr

18 - 22 juni

Här får du vara med och uppleva dagar med varierat innehåll. Kursdagarna liknar varandra i upplägg med programpunkter på förmiddagarna, eftermiddagarna och kvällarna. Förmiddagarna har ett blandat utbud av upplevelser, så som musik, skapande aktiviteter av olika slag och strandmys.

Under denna vecka finns det också möjlighet att tillbringa tid tillsammans med snälla, gosiga hundar. Du kommer få veta mer om olika hundraser och prova på olika hundaktiviteter, samt promenera med dem runt Furuboda.

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.

Skaparverkstan – 7.300 kr

18-22 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.

Med reservation för förändringar.



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 1.035 kr/dygn/person.
- Vid avbokning senare än 20 dagar innan kursstart faktureras en avbokningsavgift på 50 % av det gällande avtalet (vid sjukdoms-avbokning krävs läkarintyg).
- Kurserna har olika antal kursdagar, detta för att passa fler deltagare och medföljande assistenter. ●



Besökare på Framtidsmässn. Rektor Fredrik Werneskog pratar och berättar om Furuboda gymnasieskola.

Furuboda gymnasieskola på Framtidsmässan!

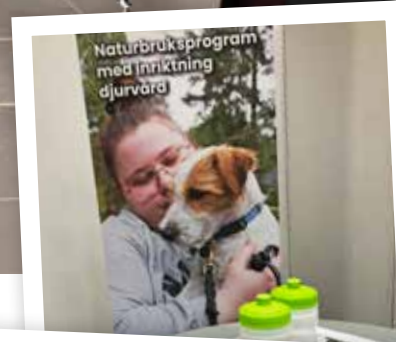
Text: Lena Holst **Foto:** Emma Pettersson och Lena Holst

I mitten av oktober var det en utbildnings- och arbetsmarknadsmässa, Framtidsmässa, på Kristianstads Arena. Furuboda gymnasium var där och passade på att visa upp sin verksamhet.

Elever från olika högstadieskolor var där med sin klasser på dagen, och på kvällen med sina föräldrar. Både Naturbruksprogrammet med inriktning trädgård, specialisering inom växthus, och Naturbruksprogrammet med inriktning djurvård, specialisering inom hundvård, var många intresserade av. Att Furuboda gymnasium är en liten skola med stora möjligheter uppskattades, även att vi har möjlighet att utbilda med ett lite lugnare tempo.

Vi passade även på att göra reklam för Furuboda gymnasieskolans Öppna hus som är den **18 januari kl. 14.00 - 18.00**. Är du eller känner någon som är intresserad av att se gymnasieskolans verksamhet, välkommen till Furuboda den 18 januari!

Flera intresserade besökare på Framtidsmässan.



Att åldras med en kronisk sjukdom - En anhörigs reflektioner över vardagen, livet och personlig assistans

Text och foto: Anhörig till person med Parkinsons sjukdom

Många gånger i livet funderade jag över hur det skulle bli att åldras tillsammans med min livskamrat. I unga år då man tar allting i livet för givet, visste jag nog inte riktigt vad detta kunde innebära. Även om jag i mitt yrkesverksamma liv haft en anställning med fokus på just äldre och åldrande.

Jag och min livskamrat träffades 1970 och har sedan 1973 bott i den villa vi aktivt deltog i byggandet av och som vi tillbringade vårt gemensamma liv i. Vi hade båda ett mycket aktivt liv, min make i en chefsposition vid ett internationellt företag och jag som forskare med stort internationellt nätverk. Inte sällan hade vi möjlighet att mötas på exotiska platser i världen för att njuta av några dagars upplevelser tillsammans. Livet kändes helt enkelt bra!

Mr Parkinson

Men just när livet far fram som snabbast och bäst hände någonting som fick oss att stanna upp. Min man diagnosticerades för Parkinsons sjukdom, 52 år gammal. Jag har fortfarande stunden i klart minne då vi fick beskedet. Den första reaktionen var förstås ledsamhet, sorg, förtvivlan och oro för framtiden.

Men då den första ångesten lagt sig kom vi snart fram till att vi skulle klara det här själva och åldras tillsammans i vårt hus. Vårt livsmotto skulle fortsatt vara att ha en positiv livssyn och att vi gemensamt skulle besegra Mr Parkinson! Och det gjorde vi – till en början!

Gjorde det bästa av situationen

Min man kunde stanna kvar i arbetslivet men gradvis i mindre omfattning och med enklare arbetsuppgifter fram tills dryga 60 års åldern. Även jag förändrade mitt arbete i omfattning och arbetsuppgifter då jag kände att jag varken ville eller kunde vara hemifrån alltför länge i taget. Men trots sjukdomen, som naturligtvis kunde vara svår och prövande, tyckte vi att vi hade det bra.

Vi fortsatte att leva efter vårt motto – att hela tiden försöka göra det bästa av situationen och anpassa oss till den funktion och förmåga som min man hade för dagen. Vår ledstjärna var att ta dagen som den

kommer och inte planera för mycket i förväg. Vi skrattade åt alla tokigheter som sjukdomen och Mr Parkinson orsakade i stället för att bedrövas och tog vara på de berikande stunder som ju faktiskt kom. Vi tyckte att vi lyckades med detta, även om det ofta kändes som Mr Parkinson var steget före oss. När vi tycker att vi lyckats komma i kapp genom att förändra oss med nya rutiner och strategier kom sjukdomen ständigt med nya överraskningar.

Trygghet och rutiner i vardagen

Men min mans behov av stöd i vardagen blev alltmer påtagligt ju längre tiden gick. Sjukdomen gav nu inte bara fysiska symtom som skakningar, stelhet, nedsatt rörlighet och balanssvårigheter utan även kognitiva. Att kommunicera med omgivningen blev svårt och talförmågan upphörde gradvis. Men vi levde fortsatt efter vårt motto, att klara av det själva.

För att inte påverka effekterna av sjukdomen mer än nödvändigt var det viktigt för min man att ha trygghet och rutiner i vardagen tillsammans med människor som han kände och som kände honom. Vi utvecklade ett eget sätt att kommunicera och förstå varandra och i all fysisk aktivitet fanns jag vid hans sida. Vi löste det!

Personlig assistans enda utvägen

Så en dag kom den oundvikliga stund då vi fick inse att vardagen började bli för svår och till och med för farlig för att vi skulle kunna / våga klara av den själva. Sjukdomen hade eskalerat. Vissa dagar var det omöjligt för min man att utföra enklare rörelser som att sätta sig upp i sängen vid ett givet tillfälle. Likaså kunde han plötsligt bli stående mitt i en gemensam promenad till matplatsen eftersom "fötterna frös fast". Vi inrättade oss i ledet och väntade tills kroppen svarade på de impulser den fick. Det gick!

Min man var nu 64 år. Vår närmaste omgivning hade i

all omsorg och välmening ofta försökt tala med oss om att ansöka om personlig assistans. Men vi var inte mottagliga för deras resonemang. Vi hade ju vårt motto att vi skulle klara oss själva, tillsammans i vårt hus. Det var en ångestfylld tid innan vi till slut måste inse att för att kunna göra detta var en ansökan om personlig assistans enda utvägen. Vi behövde stöd!

Ångest i processen – lättnad i resultatet

Efter en ganska kort process med besök från Försäkringskassa och kommunal hemvård beviljades min man personlig assistans våren 2013. Nu började en process med att kontakta och anlita en assistansutförare.

Valet föll ganska omgående på Furuboda Assistans. Jag minns mycket tydligt vårt första möte. Jag var orolig för hur vårt samtal skulle utvecklas, vad vi, jag å min mans vägnar, kunde ha för inflytande i vardagen framgent. Jag hade förberett mig med att ha en berättelse om min mans behov i mitt huvud:

”För att min man ska må så bra som det är möjligt är det bäst om inget forceras. För oss är det därför viktigt att dagen får börja och avslöpa på hans villkor. Därför kan till exempel morgonbestyr börja vid väldigt olika tidpunkt. Det är min mans dagsform som får bestämma rytmen och hur och när de dagliga aktiviteterna kan ske. Vi försöker låta det bli när min man och hans kropp är beredd - inte en fix tid.”

Jag blev mycket snart lättad. Vi möttes omgående av en stor förståelse för att vi från början fortsättningsvis ville klara så mycket som möjligt själv men att vi också behövde stöd i vissa kritiska situationer i vardagen. Vi förstod att det var vi som slutligen avgjorde behoven och vem som skulle utföra stödet. En stor lättnad inträdde!

Furuboda Assistans fanns där för oss!

Då, liksom genom alla år, var min mans integritet det centrala för mig – att denna skulle upprätthållas i alla situationer. Som anhörig känner man sig ofta ensam, utsatt och i vissa situationer till och med maktlös. Att åldras med en kronisk sjukdom innebär att livssituationen kontinuerligt förändras för båda parter och därmed även behovet av stöd.

Man pendlar mellan att försöka klara situationen lite till med det stöd man har, och att be om mer hjälp inom ramen för vad som är beviljat. Under vårt 8 år långa samarbete visade Furuboda Assistans oss här stor förståelse och flexibilitet. Inledningsvis var våra kontakter sporadiska, den senaste tiden nästan dagliga. Vårt samarbete byggde på ömsesidigt förtroende och var alltid lösningsinriktat. När livssituationen för oss



så krävde kunde vi snabbt kommunicera detta och gemensamt finna nya lösningar som utgick från min mans basala behov - att ha personer omkring sig som ingav trygghet och säkerhet i det stöd han behövde. Furuboda Assistans fanns där – för oss!

Ett gott liv tack vare personlig assistans

Mina tankar om åldrandet och att åldras med min livskamrat blev kanske inte som den dröm och de tankar jag hade i unga år. Men de sista åren tillsammans blev inte heller så svåra som jag i vissa stunder föreställde mig under min mans sjukdomstid. Personlig assistans visade sig vara den hjälpande hand vi behövde. Och inte bara det, vi kände att vi kunde leva efter ett av våra mottoen – att försöka göra det bästa möjliga för varandra i livet utifrån de förutsättningar som fanns för dagen trots den sjukdom vi drabbats av.

Tack vare personlig assistans kunde vi ha goda levnadsvillkor, inte enbart i vardagen. Den möjliggjorde också att vi tillsammans kunde ha ett socialt liv och inte enbart ge och få vård. Vi kunde tillsammans upprätthålla åtminstone delar av de intressen min man hade i livet – att delta i ett midsommarfirande, att tillbringa tid i naturen och skogen eller att kunna vistas över havet och njuta av vågornas skvalp mot en brygga.

Personlig assistans möjliggjorde att den uttalade önskan min man och jag hade om att få åldras tillsammans i vårt hus kunde uppfyllas. Vi lyckades dock inte med ett av våra mest innerliga mottoen – att besegra Mr Parkinson. Men vi fick över 50 år tillsammans tack vare ett fantastiskt stöd av Furuboda Assistans de sista åren. Livet är ett livslångt lärande. Det jag lärde mig är att den bästa lösningen kanske inte alltid är att försöka klara allt själv. ●

Julgåvor – skapa möjligheter för på Furuboda!



Text och foto: Matilda Andin och Lena Holst

Genom dina julgåvor är du med och skapar livskvalité på Furuboda! 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.

Det är nu sjätte året i rad det finns möjlighet att stödja Furubodas arbete genom en symbolisk gåva genom vår julkampanj.

Gåvorna i Furubodas julkatalog 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 har en tuff 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 betydelsefullt. Din julgåva gör verkligen skillnad – och skapar livskvalité!

En hållbar julgåva

En av årets nya symboliska gåvor i jul är en gåva på solpaneler.

Energikrisen har inte heller undgått Furuboda, vi har många byggnader och elkostnaden har ökat drastiskt. Hjälp oss att minska våra elkostnader och samtidigt bli mer hållbara, stöd oss i vår investering av solceller!

Den och alla andra symboliska julgåvor hittar du i Julkatalogen eller på butik.furuboda.org.

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 40 så skickar vi den till dig!

Information

Vid köp i e-butiken betalar du direkt och vid beställning via talongen i julkatalogen skickar vi dig ett inbetalningskort tillsammans med gåvobevis och eventuellt armband. Har du frågor eller vill ha mer information, kontakta oss på butik@furuboda.se eller 044-781 46 40.

*God Jul och
Gott Nytt År!*

livskvalité

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.

Kika i katalogen och se vilken gåva just du vill ge till en utvald person!

Tack för fint initiativ!

En markägare med marker längs med en väg mellan Åhus och Kristianstad, har gjort ett jättefint initiativ, han har sått solrosor för pollinatörer och för fåglarna, samtidigt som det varit självplock till stöd för Furubodas verksamhet. Furuboda har fått in drygt 20.000 kr genom detta fina initiativ! Ett stort tack säger vi till odlaren Sven-Inge Andersson och alla som köpt solrosor! ●



Ge ett betydelsefullt stöd till

Solpanel

FURUBODA

Julkatalog 2022

Köp betydelsefulla julgåvor
- bidra till möjligheter på Furuboda!



Kom med i Föreningen Furuboda!

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 4 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.

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.

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.

Uppvaktning och minnesgåva

Vill du ge en gåva i samband med födelsedag eller bortgång? Vi skickar ett gratulations- eller minnesblad. Meddela oss uppgifter om vem det gäller och vad ni vill att det ska stå i bladet via tel. 044-781 46 32 och gör din insättning till bankgiro 900-5943 eller Swish 900 59 43.

Få 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

Medlemsrutan – tack för att du är medlem!

Nu är det snart juletider

Advents- och juletider närmar sig och vi vill önska alla våra läsare en riktigt god jul och ett gott nytt år. Tack för att ni är med och bidrar på olika sätt! Ni är otroligt viktiga för Furubodas verksamhet!

Har ni vägarna förbi, välkommen att besöka Furubodas restaurang i Yngsjö. Öppet på vardagar mellan kl. 11.30 - 13.30. Aktuell meny hittar du på www.furuboda.org. **Varmt välkomna!**

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.

Betalning av medlemsavgift – nästa nummer

I nästa nummer av tidningen, nr 1 för 2023, kommer medlemskort för 2023 års medlemsavgift.

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.

Stort tack för ditt stöd!

Följ oss på sociala medier!



Föreningen Furuboda



@foreningenfuruboda

Mycket på gång!

Välkommen till Furuboda i vinter och vår! Furuboda bjuder på tre brasaftnar, den 15 februari, 15 mars och 19 april. Det planeras för traditionsenligt Valborgs-firande, ett öppet hus för gymnasiet och ett för folkhögskolan. Och så årsmöte i maj med ett öppet hus där vi visar upp verksamheten för alla som är intresserade. Välkomna!



Öppet hus!

Furuboda anordnar Öppet hus för **Furuboda gymnasieskola den 18 januari 14.00 –18.00**. Skall du söka till gymnasiet till hösten och är intresserad av att gå Naturbruksprogram med inriktning trädgård eller djurvård, välkommen att besöka Furuboda!

Furuboda folkhögskola anordnar ett **Öppet hus den 2 februari kl 9.00 - 12.00**. Är du intresserad att gå någon av våra olika folkhögskolelinjer är det helt rätt att komma och besöka oss då. Deltagare och lärare visar er runt på skolan. **Varmt välkomna!**



Härliga brasaftnar!

Paul Skoog och Niclas Warntoft underhåller tillsammans med inbjudna gäster. På Brasaftonen den **15 februari** kommer tvåmannabandet **SveNicz orkester** att bland annat spela 60-tals musik. Den **15 mars** kommer **Schlagerkompaniet Naumann & Knutsson** att spela glad och svängig musik från schlagers från 50-, 60- och 70-talet. Inbjuden gäst till **den 19 april** är i skrivande stund inte klar än, info kommer i nästa Furuboda.Nu samt på sociala medier.

Pris: Medlemmar i föreningen Furuboda betalar 100:- icke medlemmar betalar 125:-

Bokning: 044-781 46 00 eller info@furuboda.se
Varmt välkomna!

Årsmöte 14 maj

Boka in **söndagen den 14 maj 2023** för Föreningen Furubodas årsmöte med årsmötesförhandlingar och Öppet hus! Mer information om dagen kommer i nästa nummer av tidningen och på www.furuboda.org.
Varmt välkomna!

Gör studiebesök till oss!

Föreningar och turistgrupper

Välkommen att besöka Furuboda och se verksamheten. Paul Skoog berättar, spelar och sjunger. Vi serverar mat och kaffe, allt efter önskemål. Paul 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. Låter det intressant? Hör av er för mer information och om bokning!

Information och bokning:

ambassaden@furuboda.se

Låt oss presentera: Patrik Ljungh biträdande rektor i Malmö och



Patrik Ljungh, ny biträdande rektor på folkhögskolan i Malmö. –Det skall bli roligt att bli en del av teamet.

Patrik Ljungh började på Furuboda i Malmö den 1 oktober.

Han är "nygammal" på Furuboda och har tidigare jobbat som kursledare på Furuboda i Kristianstad och

nu senast inom projektledning och utveckling på Föreningen Furuboda. Patrik har nu börjat att komma in i rollen som biträdande rektor i Malmö.

Hur känns det att gå vidare inom föreningen?

- Roligt! Är spännande och inspirerande att jobba närmare den konkreta verksamheten igen. Nu blir det också mer ledarskap, vilket känns bra. Skall även bli roligt att bli en del av det härliga teamet i Malmö. Samtidigt uppskattar jag att ha kvar utveckling på 25%, och finns på det sättet med inom hela föreningen.

Vilka visioner har du för Furuboda?

- Visionen är att fånga upp möjligheterna och att förverkliga de tankar och idéer som finns i teamet. Visionen för föreningens del är att Furuboda blir en större kraft att räkna med i samhället. Att översätta vår människosyn till nya sammanhang. Visionen för egen del är att tydligare leda ett utvecklingsarbete. Dymaniken mellan nuet och framtiden - där vill jag alltid röra mig.

Vi önskar Patrik lycka till i sin nya roll som biträdande rektor för Furuboda i Malmö! ●

..... **Text:** Lena Holst **Foto:** Georgiana Rosenlund och Lena Holst

Jonas Mauritsson fastighetsansvarig i Yngsjö!

Jonas Mauritsson har jobbat som fastighetsansvarig sedan i våras. Han gick omlott med Rune Persson som var fastighetschef och som gick i pension i juni.

Jonas har tidigare jobbat med byggsador på Länsförsäkringar, både lokalt och på nationell nivå.

Vad är speciellt med Furuboda?

-Furuboda är en fantastisk arbetsplats. Här finns så många möjligheter. Här finns mer hjärta än på många andra arbetsplatser. Furuboda är så mycket, man testar och prövar och är hela tiden på väg någonstans, Furuboda står aldrig stilla. Och det är alltid trevligt att komma hit!

Vi önskar även Jonas lycka till i sitt arbete med att vara fastighetsansvarig på Furuboda i Yngsjö! ●

–Det är roligt att vara med på Furubodaresan, känns viktigt, jag ser Furuboda lite grann som ett skepp, som hela tiden är på väg någonstans, säger Jonas.



Du kan stödja Furuboda med att ge bort en symbolisk julgåva på solpaneler. Se mer i Julkatalogen!

Furuboda har många byggnader på området i Yngsjö, uppvärmningskostnaderna har skenat, till våren blir det solceller på en del av taken. Här ses Ekebo.

Energibesparing på Furuboda

Text och foto: Lena Holst

Även Furuboda är påverkad av de drastiskt ökande energikostnaderna. Det är många byggnader på anläggningen i Yngsjö och många mindre och större åtgärder har gjorts för att minska elförbrukningen. Nu är man även redo att investera i en större solcellsanläggning på en del av taken för att ytterligare minska sina uppvärmningskostnader, och samtidigt bli mer hållbar.

Solel är en stor men nödvändig satsning. Furuboda har många byggnader och man räknar med att om inget görs, skulle Furuboda i Yngsjö ha ca 70% dyrare energikostnader nästa år än för 2022. Det hade blivit en ökad kostnad på 1,5 mkr och man hade gått från ca 2,1 mkr till ca 3,6 mkr i elkostnader.

Utöver att satsa på solel, har man på Furuboda gjort en rad större och mindre åtgärder för att minska sin förbrukning:

- köket har stängt av ett av tre kylrum
- man återvinner värmen från ventilationen i annexen Ekebo och Rönnebo
- man håller på med att byta fönster och dörrar på Ekebo och Rönnebo (klart nu i höst -22)
- personalen har bidragit med att bl.a. se till att lampor släcks i lokaler ingen vistas i
- ytterligare mindre energisparande åtgärder

Man räknar med att investeringen på solel är inbesparad på ca sju år. Solcellerna kommer att producera ca 20% av den el Furuboda behöver för att driva anläggningen. Över 2000 m² - drygt 1000 paneler - kommer att monteras upp på taken. Det är planerat att solcellerna är på plats under våren -23.

Förutom att det blir en minskad driftskostnad, blir Furuboda i och med detta mer hållbar och bidrar till minskad global uppvärmning. ●

Rönnebo är en av de byggnader som kommer att få solceller på taken.



Humanism och coachning – en väg framåt!

Text: Martin Tengblad **Foto:** Dan Hansson

Jag slår mig ner i en närapå bekväm fåtölj inne på Dans kontor och tittar ut genom fönstret innan samtalet tar vid. Vi har kommit överens om att prata om vägar mot arbete för de deltagare som han och andra dagligen möter i arbetet med Rusta och Matcha (KROM). KROM är ett uppdrag i samarbete med Arbetsförmedlingen, där Furubodas personal vägleder människor i alla åldrar mot deras olika framtidsmål. Dan är en av fem coacher i Kristianstad som på hel- eller deltid är engagerade i detta, och tillsammans möter de återkommande strax över hundratalet deltagare. Förutom på Björkhem i Kristianstad så har vi också kontor i stadsdelen Näsby (i Pingstkyrkans lokaler) och i Simrishamn.

Dan beskriver det coachande uppdraget som att "hjälpa folk till egen försörjning" och det kan ske genom till exempel praktiker, utbildningar, kurser eller via arbete (ofta provanställningar till en början eller vikariat). I mötet med en ny deltagare sker alltid en kartläggning, där man försöker klarlägga så tydligt som möjligt vad personen i fråga faktiskt vill och önskar; hur förväntningarna och längtan tar sig form. Vidare ser man på personens erfarenheter och kompetenser, både formella och informella. Därefter sker en matchning mot marknaden (vad som finns tillgängligt och vad som efterfrågas).

Någonstans i mötet mellan de tre polerna (vilja, kompetens och marknad) gömmer sig ofta olika möjligheter. Och dessa dyker upp längs vägen! Nyligen vägledes tre personer in till Vårdutbildningen hos oss på Furuboda och ytterligare personer tar del av höstens studieförberedande kurs (SMF). Vid ett studiebesök i förra veckan, där vi hade företaget Stena Retur/Trampenad på besök, så genomfördes intervjuer vilket resulterade i att två personer blev erbjudna arbete. Så på frågan om det fungerar, blir svaret ett tveklöst ja. **Sedan i mars månad 2022 har våra coacher slussat ut 47 personer som påbörjat utbildning eller anställning!**

Inom KROM erbjuder Furuboda samtal varannan vecka och bjuder in till seminarier regelbundet. Samtalet är

till sin karaktär coachande och lösningsfokuserat. "Människan styr sin egen utveckling" hävdar Dan och uttrycker en tilltro till den enskildes förmåga att hitta sin väg. Ibland måste det göras kompromisser eller anpassningar för att det ska fungera, men med tålamod och medvetet arbete kan man hitta fram även där det ser snårigt ut. Många arbetssökande ställer höga krav på sig själva och vill inget hellre än att vara självständiga. Det är ett stort arbete att vara arbetslös!

I samtalet hjälper coachen till att samla tankarna och att se de olika vägval som en individ har, samt att se konsekvenserna av de beslut som fattas. En coach talar aldrig om för en person vad hen ska göra, men hjälper varje person att se följderna av det ena eller det andra valet. Just människans frihet att själv välja sin väg är en avgörande faktor. Och just detta har varit Furubodas signum så länge vi funnits till: att stärka människor till egenmakt!

I humanismen finns en tydlig förankring i Furubodas historia och värdegrund. Och detta är något som Dan tar fasta på mot slutet av vårt samtal, "Varumärket Furuboda öppnar dörrar och ger ingångar hos arbetsgivare." Det är inte oviktigt vilka vi är och vad vi står för, menar han, och fortsätter: "Det ger handlingskraft och frihet. Det är ett privilegium att få arbeta för en ideell förening, utifrån en idéburen organisation!" ●

Haval, Mike och Jörgen på kontoret i Simrishamn. Tillsammans med Dan arbetar de i uppdraget Rusta och Matcha (KROM).



En röst från Ukraina

Text: Karin Berg **Foto:** Privata foton från Katia

Katia eller Kateryna som hon egentligen heter vaknar av att hennes mamma ringer med andan i halsen och ber henne att skynda sig till bankomaten, ta ut kontanter och handla mat. Det är tidig morgon den 24 februari och Ukraina har invaderats av grannlandet Ryssland och livet kommer för alltid att vara uppdelat i ett före och efter.

Katia bor tillsammans med sin pojkvän Vitalij i universitetsstaden Lviv där hon studerar sista året på programmet för Internationella Relationer. Svenska har stått på schemat i 3 år.

Föräldrahemmet ligger två timmar bort och där växte Katia upp i trygghet med familj och vänner omkring sig. Ukraina har varit självständigt i 10 år när Katia föds och hon vet inget annat än ett fritt land där hon kunnat resa runt med sin familj. Kiev är en härlig storstad men det är Odessa och svarta havskusten som är hennes favoritresmål och hon har varit där många gånger.

Idag är båda hennes älskade platser krigszoner med massa farliga minor som riskerar att explodera vid kontakt. Svarta havet är en krutdurk och badförbud råder. Universitet är stängt och studier sköts på distans. Många av klasskompisarna har lämnat landet och flera av killarna har blivit inkallade. Pappan är långtradarchaufför och anställd av ett tyskt företag. När kriget började befann sig pappan i

Katia i staden Lviv där hon både studerar på universitetet och jobbar med kundtjänst.



Malmö

Katia med pojkvännen Vitalij, mitt i centrum av Lviv.

Tyskland och familjen kom överens om att han kom bäst till nytta där. Familjen har träffats i Polen vid några tillfällen. Katias pappa bor i sitt fordon för att spara pengar och precis som sin dotter kunna hjälpa sitt land och de som strider vid fronten.

Katias pojkvän har inte fått *brevet* ännu och jobbar med att sälja mobiler och ipads. Distansstudierna gör det möjligt för Katia att ha ett heltidsjobb som kundtjänstmedarbetare. Deras löner stödjer landsmän i södra och östra delarna av Ukraina. Att spendera pengar på onödiga saker känns idag helt uteslutet när landet är i krig och människor dör.

Katia oroar sig för hur landet skall klara den kommande kalla vintern då mat, tak över huvudet och värme är en akut bristvara i östra och södra delarna. Risken för missilattack gör att allt hemmapyssel känns onödigt och det sparar pengar summerar Katia lugnt. Lägenheten ligger på sjätte våningen och när flyglarmet går är det inte alltid hon bryr sig om att springa ner för trapporna, badrummet får duga som skydd.

Katia berättar insiktsfullt att kriget har lärt dem att ta vara på och uppskatta varje dag. Njuta av varje kaffestund med vännerna och ta hand om varandra. Tack Katia för ditt fantastiska mod, generositet och osjälviskhet och för att du delat det med oss.

Katia besökte ett webinarium som Furuboda i Malmö anordnade den 20 september och i juli besökte hon Sverige för första gången och sommarpratade i P1. ●

Ett språk – en röst

Text: Katinka Neetzke Svensson

Foto: Agneta Strömberg



Deltagare tillsammans med sina handledare/ pedagoger har åkt till vallokaler för att kunna förtidsrösta. Här förtidsröstar deltagare i Rådhus Skåne i Kristianstad.



Projektet genomförs med stöd från Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor.

I juni beviljades Furuboda medel inom en demokratisatsning som Myndigheten för Ungdoms- och civilsamhälle (MUCF) utlyste i våras.

Under projektnamnet **Ett språk – en röst** har Furuboda fått möjlighet att jobba med förstärkt insats under sju månaders tid, med syfte att öka kunskapen om demokratiska processer, stärka möjligheten att delta samt öka valdeltagande bland våra deltagare.

Extra roligt är att projektet pågår på fyra olika enheter: Furuboda Malmö, Furuboda Kristianstad, Furuboda Yngsjö samt Furuboda Funktionsrätt. En projektledare, två pedagoger samt två logopedier är knutna till projekt och tillsammans är målet att skapa en gemensam plattform samt olika aktiviteter då deltagare kommer i kontakt med temat demokrati.

Projektet är indelat i tre delar:

● **Innan Valet:** Inför valet har vi bjudit in alla åtta riksdagspartier och har erbjudit deltagande på plats samt digitalt. Webinarie har varit tillgängligt för alla våra deltagare på alla orter. Deltagare på Allmän kurs i Malmö, Kristianstad och Yngsjö har åkt tillsammans med handledare/pedagoger till vallokaler för att kunna förtidsrösta. Utgångspunkten har varit att göra valet 2022 så tillgänglig som möjligt för deltagarna.

● **Under valet och strax efter:** Alla tre orter har jobbat med demokrati, vad innebär begreppet? Begreppet har gjorts så lättförståeligt som möjligt. I Yngsjö har anordnats en valvaka i samband med valet med quiz & popcorn och i Malmö och Kristianstad har kursdeltagare på Allmän kurs tagit del av olika workshops samt en demokratifrukost för att summera valresultatet och vad vi kan göra framåt. Webinarie-serien med partierna har avslutats med en gemensam överblick "Hur blev det - vad händer nu?" för att ge deltagarna möjlighet att förstå hur en regeringsbildning sker.

● **Efter Valet:** Projektgruppen planerar en gemensam temadag om demokrati då deltagare från de olika enheterna kan mötas och få en inspirerande föreläsning samt möjlighet till diskussion. Vi arbetar vidare med att stödja våra deltagare att hitta forum där de kan vara med och påverka samhället på olika sätt. Det kan vara politiska sammanhang eller ideella organisationer. Vi vill se fler människor med funktionsnedsättning i de forum där beslut fattas.

Utveckling av språk

En annan del av projektet är utveckling av språk: Hur kan en person som talar genom alternativ kommunikation kunna delta i de demokratiska processerna? Det är i det sammanhanget projektets namn Ett språk – en röst, växte fram. Vi har även påbörjat ett samarbete med Föreningen Bliss huset i Luleå (blisshuset.com) då Furubodas logopedier ska föra vidare samtalet om möjlighet till utökning av Bliss-språket med fler symboler inom demokrati.

Engagemanget fortsätter

I januari tar projektet slut men vi hoppas att intresset för ett demokratiskt tankesätt samt engagemang i samhället håller längre än så. Enligt en deltagare har webinarie med partierna redan gjort sitt avtryck:

Jag har alltid tyckt att politik är supertråkigt och långt borta, men nu har jag förstått att det berodde på att jag ej förstod hur allt hänger tillsammans! Det har visst att göra med mig och min vardag och kan vara intressant! ●

Folkis på distans!

Text: Jenny Dahlberg, deltagare på kursen Folkis på distans

Hösten 2022 nalkas, löven på träden har börjat skifta färg, samtidigt som det i delar av landet kanske rentav fallit av helt eller fortfarande sprider sin grönska. Det är för några av oss en helt annorlunda höst, jag talar om den lilla grupp som för första gången deltar i kursen **Folkis på distans – Furubodas orienteringskurs för livsmening i ett komplext samhälle**.

När hade du senast ett riktigt gott samtal, ett samtal som fick tiden att stanna och allt runt omkring dig bara försvann, ett samtal där du kände hel och total närvaro med både kropp och sinne. I nästa mening kan man ju ställa sig frågan vad ett gott samtal är. Det skiljer sig nog en del för oss alla, men den gemensamma faktorn är den totala närvaron. Den sortens närvaro som gör att tre timmar känns alldeles för kort, den sortens närvaro som kan ändra din puls och som öppnar upp din inre skattkista och ger dig tillgång till din inneboende själ. Furubodas orienteringskurs för livsmening i ett komplext samhälle öppnar upp för den möjligheten.

Vår komplexa värld

Det är en kurs som i många öron kan låta lite flummig, hur ska man kunna förklara vad man blir efter en sådan kurs? En fråga som många ställer, jaha, vad kommer du bli efter den kursen. Klokare, svarar jag. För vad ska man svara på den frågan.

Introduktionstexten om kursen lyder såhär: Vill du fördjupa ditt tänkande, bredda dina perspektiv och arbeta på att orientera dig i vår komplexa värld? Den avslutande meningen lyder, vill du växa som människa ansök nu! För mig blev svaret glasklart, det är klart jag vill det.

Den livsviktiga dialogen

Inför kursstart fick vi ta del av lite olika texter, en text som fastnade för mig handlar om dialog, att samtala tillsammans:

“Some time ago there was an anthropologist who lived for a long while with a North American tribe. It was a small group of about fifty people...Now, from time to time that tribe met like this in a circle. They just talked and talked and talked, apparently to no purpose. They made no decisions. There was no leader. And everybody could

participate. There may have been wise men or wise women who were listened to a bit more - the older ones - but everybody could talk.” On dialogue (1996) av David Bohm

En av grundstenarna i kursen handlar om dialog. Hur för vi ett samtal om de olika frågorna vi berör? Vad är ett gott liv? Vad är meningen med livet? Vad är en god fråga? Hur pratar vi om döden? Vad är lärande? Hur kan vi växa som människor?

Att växa tillsammans

Kursen är från början en dröm, ett litet frö som såts och varsamt vattnats och tagits hand om. Det är kursledarna Josef Mörnerud och Mikael Dahl som har fått vara med om fröets födelse och lagt grunden för ett välmående rotsystem som vi kursdeltagare nu hjälper till att få fröet att växa och grena ut sig till den mest fantastiska växt. Kursen handlar inte enbart om sitt eget växande som människa, vi växer tillsammans, med hjälp av varandras livserfarenheter och delade tankar om livets alla stora frågor.

En tillåtande arena

Det allra finaste med kursen är den närvaro vi som grupp redan från start hamnade i. En gemenskap där vi alla brottades med samma frågor. Äntligen fanns det en arena att få utlopp för utbyte av tankar och ideér, en tillåtande arena som snabbt gav oss modet att kasta vår rustning. Spelreglerna är ovana, men ändå så enkla, vi låter det som behöver ta plats, få ta plats. Vi har även skapat ett eget uttryck för att våga kliva utanför boxen, vi “provtänker”. Det handlar om att testa att säga något eller uttrycka något som man kanske inte har helt hundra belägg för eller ens håller med om, för vem vet, det kanske händer något med oss och vår utveckling och växande som människa när vi vågar ta klivet ut och testat något nytt.

Läs mer om folkis på www.folkis.blog ●



Delaktighet och utbildning - oavsett förutsättning!

Med ditt stöd kan fler få möjlighet att gå på Furuboda.
Din gåva gör skillnad.



Bankgiro 900-5943
Plusgiro 900594-3
Swish 900 59 43

FURUBODA 
www.furuboda.org