

FUB

Mark



Höstens aktiviteter 2025

**Adress: Kinnavägen 25 i Örby**

**Hemsida: [www.fub.se/mark](http://www.fub.se/mark)**

**Facebook: FUB MARK**



**Instagram: fub.mark**



**SWISH: 123 19 353 37**



Vill du bli **medlem** finns information på baksidan av foldern

På hemsidan finns information och **telefonnummer** till oss i styrelsen med mera.

**Ordförande:** Ellinor Ejserholm

Epost: [ellinor.FUBMark@outlook.com](mailto:ellinor.FUBMark@outlook.com)

**Samordnare aktiviteter:** Susanne Axelsson 0708–426427

Epost: [jaktsusanne@gmail.com](mailto:jaktsusanne@gmail.com)

**Ansvariga utgivare av folder: Susanne Axelsson & Ellinor Ejserholm**

# Funkisgympa!

## Stommenskolans idrottshall

Torsdagar

16:30-17:30

**Första tillfället är 4/9**

Alla åldrar välkomna, ta gärna med hela familjen

Dusch finns!

Vi dansar, gympar och rör oss efter förmåga!

Ingen anmälan!

Det stannar bussar utanför.

Välkomna!

Kontaktpersoner:

Emilie

0320-30664

Johanna

0320-30665



Ett samarbete mellan:

Handen Assistans  
OMSORG MED OMTANKE



# Barngruppen!

**Barngruppen** välkomnar er till lek- och familjeträffar under året!

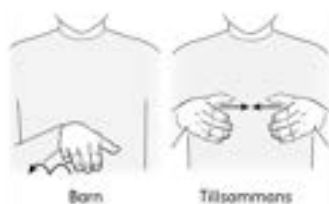
Håll utkik på vår Facebook: **FUB Mark– Barn och ungdom.**

Vill du bli inbjuden i vår messengergrupp så skickar du ett meddelande till FUB Mark– Barn och Ungdom.

Kontaktpersoner:

Michèle: 0725- 31 32 39

Ellinor: 0763–37 28 80



# Barngruppen!

**Barngruppen** åker till



**Var:** Leos Lekland Borås

**När:** 9/8

**Klockan:** vi möts där 13:00

**Vi bjuder på inträdet!**

Anmälan sker senast

31 juli via SMS till Ulrika: 0733-196899



Sponsras av:

**Särnmark.**  
Personlig assistans

 **FUB**  
Mark

# Barngruppen!



Vi välkomnar **Barngruppen** till lek- och fikastund för att fira kanelbullens dag!

**Var:** FUB huset

**När:** 4/10

**Klockan:** 14:00

Anmäl senast den 25/9 på SMS till Emelie 0769-309391





# Ungdomsgruppen FUB Young Funkis



**FUB Young Funkis** är anslutna till FUB:s rikstäckande UNG I FUB

Vi är ett gäng glada ungdomar som hittar på olika aktiviteter under året!

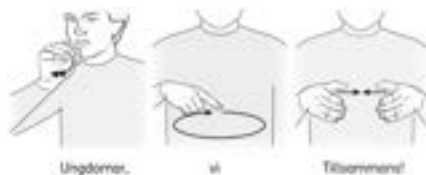
Vårt mål är att träffas för att ha roligt tillsammans!

Du som vill vara med måste kunna ta dig fram för egen del.

Vill du fråga om något eller vara med kontaktar du:

Jenny Palm: 070-391 70 02

eller på epost: [jenny.palm@mark.se](mailto:jenny.palm@mark.se)



# Studiecirkel LSS



Välkomna att delta i vår studiecirkel där vi lär oss om LSS-lagen och FN-konventionen för funktionsnedsatta.

Vi läser och ser på videor, ordnar föreläsare och kan bjuda in sakkunniga för att ställa frågor.

Ingen kostnad.

Vi bjuder på enklare fika.

**Onsdagar: 27/8, 17/9, 8/10, 29/10, 19/11, 10/12**

**Plats: FUB-Huset**

**Klockan: 18:00-20:00**

Det går att börja när man vill

Välkommen med **anmälan** eller frågor till:  
Inger Caudwell 0760-17 19 53



# KICK-OFF FÖR STYRELSEN & VOLONTÄRER!

**Söndagen den 24 augusti**

**Klockan 13:00–15:00**

Vi får en utbildning på hur vår nyinköpta hjärtstartare fungerar och äter sedan buffé. Vi kläcker nya idéer och umgås.

**FC** FrontCare  
Hälsa & Säkerhet



**Vill du bli volontär på våra aktiviteter?**

SMS:a till Susanne så lägger hon till dig i vår chatt.

**Anmäl dig till Susanne på SMS 0708–426 427 senast 18/8**

Kom ihåg att anmäla specialkost.

**Varmt välkomna!**





# VÄLKOMMEN PÅ BINGO I FUB-HUSET

**Var: FUB huset**

**Söndagen den 7/9 och den 16/11**

**klockan: 15:00–17:00**

Vi spelar en enkel form av Bingo

Alla vinner minst en gång!

Fina priser!

**Kostnad: 40kr för en bricka och fika**



**Välkomna!**

**Manuela och Monika**



Sponsras av:

**Handen Assistans**  
OMSORG MED OMTANKE



 **FUB**  
Mark

# UNIKA LOPPET



Unika loppet är anpassat för dig med funktionsnedsättning.

Här är alla välkomna oavsett om man går, springer, rullar eller kanske behöver hjälp av en ledsagare.

Sträckan är 400 m och efter loppet får alla medalj och Särnmark bjuder på en goodiebag!

Kostnadsfritt.

## LÖRDAG 30 AUGUSTI

Sista anmälningsdag 14 augusti.

Anmäl dig på:  
[kinnaloppet.se](http://kinnaloppet.se)



*I samarbete med:*

**Särnmark.**  
Personlig assistans

# Välkomna på Dagsutflykt till

Lördag

**13**  
September



**BORÅS  
DJURPARK**



FUB Västra Götaland bjuder in till en Familjedag som riktar sig till barn och familjer. Vi bjuder in till en dag på Borås djurpark där vi även kan erbjuda en guidad visning som är ca 1 timme. Ange vid anmälan om ni vill delta i guidade visningen eller inte.

**När:** Lördag, 13 september 2025  
klockan 09:45 Samling utanför entrén till parken.

**För vem:** Medlemmar i FUB. Utflykten riktar sig till familjer och barn

**Kostnad:** Pris för vuxen **149kr** (ord.pris 299kr)  
Pris för barn **3-12 år 109kr** (ord.pris 219 kr)

**Anmälan:** Anmäl till Helen Lindblom  
Mail : [helen\\_snobby@hotmail.com](mailto:helen_snobby@hotmail.com)  
telefon: 076-220 81 62

**Anmäl senast 18augusti**  
**Begränsat antal platser så vänta inte med att anmäla er**

*Ta med matsäcken och njut av en rolig dag tillsammans med oss!*





# Funkisfest

I M A R K

20 SEPTEMBER KUNSKAPENS HUS, SKENE


**FUNKISFEST 14.00 - 17.00**

**FRI ENTRÉ!**

**MUSIK PÅ SCEN**

**ANSIKTSMÅLNING, FOTA DIG PÅ  
RÖDA MATTAN, KORV MED BRÖD,  
SOCKERVADD, PROVA PÅ  
PARASPORTER, OCH MYCKET MER....**

**ARRANGÖRER**

 **Studieförbundet  
Vuxenskolan**

 **FUB**

**Särnmark.**  
Personlig assistans

# Seminariehelg



## Välkommen på seminariehelg!

**18 - 19 oktober 2025**

**på VANN Spa och konferens, Brastad**

### **Tema: Gemenskap och kunskap**

FUB Västra Götaland bjuder in alla medlemmar och intresserade till denna seminariehelg. Tillsammans får vi kunskap, inspireras, delar erfarenheter och knyter nya kontakter.



### **Anmälan**

Anmäl dig så fort som möjligt för att garantera en plats. Om seminariehelgen blir fullbokad innan anmälningstiden har gått ut, kommer du att placeras på kölista.

**Sista anmälningsdag är 29/8**

### **Frågor**

Maila till [vg@fub.se](mailto:vg@fub.se) eller skicka sms till 070 - 378 97 79.

# Halloweenfest



**När:** Fredag 31 oktober

**Tid:** Klockan 18.00–21.00

**Plats:** Kunskapens Hus

Vi bjuder in till en rolig kväll med:

- Musik från en DJ
- Dans för alla
- Kiosk med lätt mat och goda saker
- Utlotning av fina priser

Du får gärna klä ut dig!

Anmäl senast: 24/10

Manuela 0733-950003

Jenny 0703-917002

Handen Assistans  
OMSORG MED OMTANKE



FUB  
Mark



# Julfest med lussefirande!



**Lördagen den: 6/12**

**Tid: 14:30-16:30**

**Plats: FUB Huset**

**Kostnad: 100:-**

Vi bjuder på klassisk landgång från Bexsells samt lussefika!

Lussetåget kommer för att sjunga för oss!

Anmäl senast 27/11 med namn och ev. specialkost till:

Susanne 0708-426427



Sponsras av:

**Särnmark.**  
Personlig assistans



# Julgransplundring!

## Nu dansar vi ut julen tillsammans!

Vi bjuder in till en mysig eftermiddag med musik, dans runt granen och gott fika.

**När:** 11 januari, 2026

**Tid:** 15:00–17:00

**Anmäl senast:**

7 januari, 2026 till Susanne på SMS 0708–426 427



Sponsras av:

**Särnmark.**  
Personlig assistans

# Volontärer sökes !

FUB Mark ökar i antalet medlemmar

och det finns en stor efterfrågan på aktiviteter.

För att kunna öka aktiviteter behöver bli fler som kan hjälpa till någon gång ibland.

Det kan vara att koka kaffe, hjälpa till att duka och städa undan i huset.

Vi vill även komma i kontakt med volontärer som själva har någon idé om nya aktiviteter och som kanske kan tänka sig starta upp dessa.

Tveka inte att kontakta:

Ellinor: 0763-37 28 80

Susanne: 0708-426 427



**HÄR ÄR ALLA  
VÄLKOMNA**

# 1956-klubben



**VI ÄR MED OCH STÖDJER FUB:s 1956-KLUBBEN**

---



Handen Assistans  
OMSORG MED OMTANKE



Särnmark.  
Personlig assistans

---

Ett medlemskap kostar 1 956 kr/år och då ingår logotyp i unik och på FUB:s webbplats, ett diplom och en 1956-Klubben pin. Samtidigt stöds FUB:s arbete för att barn, unga och vuxna med intellektuell funktionsnedsättning ska kunna leva ett gott liv.

---

**TACK!**  
**ER GÅVA ÄR VIKTIG FÖR ATT VI SKA KUNNA GENOMFÖRA VÅRT**  
**VIKTIGA ARBETE.**

Läs mer på [www.fub.se/1956-klubben](http://www.fub.se/1956-klubben)



# FUB

Mark



## Värva en vän eller familjemedlem Ju fler vi är desto starkare blir vi!

FUB arbetar för ett samhälle för alla och goda levnadsvillkor för personer med intellektuell funktionsnedsättning.

När vi är fler blir vår röst starkare och vi får större möjlighet att påverka och förbättra livsvillkoren för alla!

Att vara medlem i FUB kostar 300 kronor per år för huvudmedlem och 60 kronor per år för familjemedlem.

Visst känner du en eller flera som vill bli medlem och visa att de också tror på mänskliga rättigheter för alla?

Det finns flera sätt att bli medlem på:

1. Betala med en av Swish-koderna här nere. Skriv personnummer (inklusive de fyra sista siffrorna) och hela namnet på den som vill bli medlem i meddelanderutan. Den som blir familjemedlem skriver också huvudmedlemmens personnummer i meddelanderutan.
2. Fyll i formuläret på [www.fub.se/bli-medlem](http://www.fub.se/bli-medlem)
3. Eller ring 08-508 866 00.

