



FUB
Stockholms län

Nummer 3 2025



LÄNET RUNT

I detta nummer

- 2 Länsförbundet FUB Stockholms län
- 3 Skansendagen 2025
- 3 FUB Södra Roslagen söker administratör
- 4 Kontaktuppgifter FUB Stockholms län
- 4 Lokalföreningar i Region Stockholm
- 5 Ung i FUB Stockholms län träffar polisen
- 6 Utan färdtjänsten minskade självständigheten
- 7 Intressepolitisk grundkurs för ökad delaktighet
- 9 Ung i FUB Stockholms län i podden "Funka Olika"
- 10 Studio Funk - gör konsten tillgänglig för fler
- 11 FUB Sigtuna
- 12 FUB Huddinge
- 13 FUB Nacka-Värmdö
- 14 FUB Norrtälje
- 14 FUB Sollentuna-Väsby
- 15 FUB Stockholm
- 18 FUB Södertälje-Nykvarn
- 19 FUB Södra Roslagen
- 20 Danser och discon hösten/vintern 2025

FUB Stockholms län

Postadress:

Sankt Göransgatan 84, 112 38 Stockholm

E-postadress:

stockholmslan@fub.se

Hemsida:

www.fub.se/stockholms-lan

Facebook:

www.facebook.com/fubstockholmslan

Kanslipersonal

Johan Jarl

Kansliansvarig och ekonom

E-post: johan.jarl@fub.se

Telefon: 08-400 612 63

Karin Törnblom

Ombudsman

E-post: karin.tornblom@fub.se

Telefon: 08-400 612 61

Länet Runt

Ansvarig utgivare: Åse Johansson-Kristiansen

Redaktör och formgivare: Johan Jarl

Omslagsbild: Karin Törnblom

Tryck: AMO-Tryck AB

Upplaga: 3 000 exemplar

ISSN: 1653-1566

Red. förbehåller sig rätten att redigera insänt material och framtar sig allt ansvar för annonser.

Preliminär utgivningsplan Länet Runt 2025

Nr	Material	Preliminär utgivning
4	Vecka 43	Vecka 48

Prenumerationspris

Prenumeration fysisk tidning: 350 kr/år

Prenumeration digital tidning: 100 kr/år

OBS! Det är gratis för dagliga verksamheter och boenden att prenumerera på Länet Runt.

Anmäl intresse till: stockholmslan@fub.se

Annonsspriser från färdigt material

Inlaga 4-färg

1/1-sida	1/2-sida	1/4-sida
4 900 kr	2 900 kr	1 900 kr



Välkomna med era bidrag till Länet Runt önskar Johan Jarl och Karin Törnblom på kansliet.

**För gåvor till FUB Stockholms län:
plusgiro 23 96 49-7**

Skansendagen 2025

Årets *Skansen för alla* blev ett härligt och välbesökt arrangemang även i år. Dagen bjöd på sol, sång, dans och besökare i alla åldrar.



Onsdagen den 20 augusti slog Skansen åter upp sina portar för arrangemanget "Skansen för alla". Förutom FUB Stockholms län och FUB Stockholm, var flera andra funktionsrättsorganisationer på plats så som Autism Stockholms län och Svenska Downföreningen avdelning Stockholm. RBU Stockholms län deltog också, liksom representanter för den lättlästa tidskriften Åtta Sidor.

Karin Törnblom och Johan Jarl från FUB Stockholms läns kansli var på plats på Bollnästorget och informerade om verksamheten, aktiviteter och om det intressepolitiska arbetet. Dagen till ära spreds även tidskriften Länet Runt och annat informationsmaterial till besökarna. Klara Luning från Ung i FUB Stockholms län stod vid Svenska Downföreningen avdelning Stockholm och representerade. Stefan Fagerström från FUB Stockholm var på plats med en rad pratglada personer från Inre Ringen Stockholm.

FUB Södra Roslagen letar efter en administratör

Vi letar efter dig som är intresserad av FUB:s frågor på lokal nivå. Det är bra om du har erfarenhet av administration och information.

Arbetsuppgifterna består av följande:

- Skriva medlemsbrev som går ut via mail och motsvarande som går ut via post.
- Hålla vår hemsida aktuell.
- Kanske utveckla andra sätt att nå ut som Facebook, Instagram m.m.
- Skriva protokoll på styrelsemötena och vid årsmötet.

Som vanligt bjöd artisten Ayla på allsång och dans – ackompanjerad av sin riviga orkester. Det bjöds på örhängen från Kikki Danielssons, Barbados och After Darks repertoar. Entusiasmen var på topp och dansbanan var knöckfull. Det var extra roligt att se att många rullstolsburna deltagare dansade loss i en gemensam rullstolsdans.

Skansendagen är ett bra tillfälle för personer med funktionsnedsättningar att komma samman och finna gemenskap. Här är alla välkomna! Dagen är samtidigt ett forum för dagliga verksamheter och boenden att aktivera sig och ett tillfälle för föräldrar och anhöriga att mötas.

Av: Johan Jarl

johan.jarl@fub.se



Klara Luning bemannade ett av de välbesökta borden på Bollnästorget.

- Sköta föreningens betalningar och bokföring.
- Ansöka om bidrag.
- Administrera våra aktiviteter och i viss mån även delta.

Omfattningen är ca 20 timmar per månad. Lite mer på vinterhalvåret och mindre på sommarhalvåret. Du får timlön och de villkor som kollektivavtal anger inom Fremias avtal för ideella och idéburna organisationer.

Du som är intresserad kan kontakta Jörgen

Johansson: jorgen.johansson@nui.se

070-754 08 53

Kontaktuppgifter FUB Stockholms län 2025

STYRELSE



Foto: Sarah Rimmö

ORDFÖRANDE

Åse Johansson-Kristiansen, FUB Botkyrka-Salem
ase.johanssonkristiansen@gmail.com
070-866 11 76

VICE ORDFÖRANDE

Ann-Charlotte Norling, FUB Huddinge
ann-charlottenorling@telia.com
070-699 86 08

LEDAMÖTER

Jörgen Johansson, FUB Södra Roslagen
jorgen.johansson@nui.se
070-754 08 53

Annette Lack, FUB Stockholm
annette.lack@ifmetall.se
070-584 94 83

Bo Nilsson, FUB Lidingö
bonilsson91@gmail.com
070-473 57 61

Harald Strand, FUB Botkyrka-Salem
harald.strand@telia.com
070-984 84 85

SUPPLEANTER

Charlotte Löfgren, FUB Stockholm
charlottesprivata@gmail.com

Anders Öhlén, FUB Lidingö
anders.ohlen@cyox.se

Kontaktuppgifter Lokalföreningar

BOTKYRKA-SALEM

Ordförande: Åse Johansson-Kristiansen
ase.johanssonkristiansen@gmail.com
070-866 11 76

HUDDINGE

Ordförande: Ann-Charlotte Norling
ann-charlottenorling@telia.com
070-699 86 08

JÄRFÄLLA-UPPLANDS-BRO

Ordförande: Anna-Karin Jendert
ak@valideringsforum.se

LIDINGÖ

Ordförande: Anna Berglund
anna.berglund@apona.se
070-440 39 19

NACKA-VÄRMDÖ

Kontaktperson: Lillemor Johansson
lilljoh55@gmail.com

NORRTÄLJE

Ordförande: Ralf Nord
ralf.e.nord@gmail.com

SIGTUNA

Kontaktperson: Carina Olson
carinaolson49@gmail.com

SOLLENTUNA-VÄSBY

Kontaktperson: Helen Henningsson
helen.henningsson@gmail.com

STOCKHOLM

Ordförande: Monica Lönnström Billgren
monica.billgren@redcross.se
070-615 57 25
Kansli: Stefan Fagerström
kansli@fubstockholm.se, 08-600 16 74

SÖDERTÄLJE-NYKVARN

Kontaktperson kansli: Åsa Landin
fub.sodertalje.nykvarn@outlook.com, 08-550 352 69

SÖDRA ROSLAGEN

Ordförande: Jörgen Johansson
jorgen.johansson@nui.se
070-754 08 53

Ung i FUB Stockholms län träffade polisen

Det blev en eftermiddag fylld av frågor, nyfikenhet och viktiga samtal när Ung i FUB mötte poliserna Ola och Fanny i Kronobergsparken.

Att träffa polisen hade länge stått högt upp på gruppens önskelista, så glädjen var stor när Ola och Fanny meddelade att de hade möjlighet att träffas. De började med att berätta om hur polisens vardag faktiskt ser ut – att det mesta av arbetet handlar om att hjälpa människor i olika situationer, snarare än att jaga brottslingar. Gruppen fick också veta vad man ska göra om man ser eller utsätts för ett brott, och att man aldrig ska tveka att kontakta polisen om något känns fel.

Ungdomarna hade själva förberett frågor om allt möjligt. För den som inte ville ställa sin fråga i gruppen fanns det också möjlighet att prata enskilt med poliserna om mer känsliga saker. Samtalet kom även in på ett viktigt ämne: att personer med intellektuell funktionsnedsättning ibland kan riskera att bli utnyttjade av kriminella – och hur man kan känna igen och hantera sådana situationer.

Flera av ungdomarna berättade att de tidigare hade känt sig lite rädda för polisen. Men efter mötet var känslan en annan – nu såg de polisen som någon som man kan lita på och vända sig till när det behövs.

Av: Karin Törnblom
karin.tornblom@fub.se



Utan färdtjänst minskade självständigheten

Funktionsrättskonventionen (FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning), slår tydligt fast rätten till delaktighet, självbestämmande och tillgänglighet i samhället. Men hur fungerar detta egentligen i praktiken?

FUB:s ombudsman Karin har varit i kontakt med en familj som har ställt sig just den frågan. Familjen har valt att vara anonym och Anna heter egentligen någonting annat.

Anna är 40 år, har Downs syndrom och bor i egen lägenhet i en gruppbostad. Hon trivs med sitt arbete, sina vänner och fritidsaktiviteter. Men efter ett beslut från Trafiknämnden i Region Stockholm har Anna blivit av med rätten till färdtjänst, vilket begränsar hennes självständighet avsevärt.

Anna har haft färdtjänst i hela sitt vuxna liv. Det har gjort det möjligt för henne att självständigt besöka familj och vänner samt att ta sig till fritidsaktiviteter, även när aktiviteterna lagts på kvällar. Med färdtjänsten hade hon en rörelsefrihet, som nu har begränsats.

Utan färdtjänst, är hon beroende av anhöriga eller personal för att resa kvällstid. Själv kan hon endast göra några få, väl inövade resor dagtid inom SL-trafiken. Hon kan inte planera nya resor, läsa tidtabeller eller orientera sig i mörker. Annas läkare har i sina intyg tydligt beskrivit Annas utmaningar kopplade till hennes funktionsnedsättning. Det är också tydligt att Anna inte har blivit bättre utan snarare att utmaningarna med åren har tilltagit, vilket är vanligt när man åldras med Downs Syndrom.

”För riskfyllt att resa ensam på kvällarna”

Föräldrarna är tydliga: att resa ensam på kvällstid vore för riskfyllt. Det finns inte alltid andra resenärer som kan hjälpa om Anna hamnar i en besvärlig eller hotfull situation.

Dessutom ber hon aldrig själv om hjälp. Trots detta menar Trafiknämnden att SL:s tillgänglighetsanpassningar – som trygghetsnumret och digitala tjänster – skulle räcka. Men för Anna, med sina kognitiva svårigheter, är dessa lösningar helt orealistiska.

Förvaltningsdomstolen gick på Trafiknämndens linje. Familjen överklagade beslutet i samtliga instanser. Förvaltningsrätten och Kammarrätten avlog överklagandet och Högsta Förvaltningsdomstolen beviljade inte prövningstillstånd.

Downs Syndrom är en väl dokumenterad funktionsnedsättning som inte förbättras över tid. Därför kan man ställa sig frågan varför någon som Anna som haft färdtjänst hela sitt vuxna liv plötsligt blir av med insatsen? Att bortse från intyg från läkare och bedömningar från sakkunniga och istället hänvisa till tillgänglighetslösningar som Anna inte kan använda – är enligt familjen helt och hållet verklighetsfrämmande.

Föräldrarna ställer sig frågan om rättigheter för personer med funktionsnedsättning verkligen respekteras? I grunden rör det sig om rätten att leva på samma villkor som andra och kunna ta del av samhället fullt ut.

Av: Karin Törnblom
karin.tornblom@fub.se

FN:s funktionsrättskonvention Några centrala artiklar

- Artikel 9 – Tillgänglighet: Alla ska ha tillgång till transporter, information och miljöer som gör det möjligt att leva självständigt och delta i samhället.
- Artikel 19 – Självständigt liv: Personer med funktionsnedsättning har rätt att leva självständigt och få det stöd som krävs för att delta på lika villkor.
- Artikel 20 – Rörlighet: Var och en ska kunna förflytta sig när och hur de vill, till en rimlig kostnad, med hjälp av stöd och hjälpmedel.
- Artikel 30 – Fritid och kultur: Alla har rätt att delta i fritidsaktiviteter, kultur och idrott på lika villkor.

Intressepolitisk grundkurs för ökad delaktighet

Under året har FUB Stockholms län anordnat s.k. intressepolitiska grundkurser med målet att öka medlemmarnas delaktighet och kunskap om hur man kan påverka politiken.



Länets ombudsman Karin Törnblom modererade kursen.

Vad betyder egentligen intressepolitik? Och hur fungerar påverkan i praktiken? Vilka frågor beslutas på lokal, regional eller nationell nivå?

Innan sommaren var det dags för att anordna en anpassad grundkurs riktad till personer med IF.

Erfarenhetsexperter i centrum

Personer med IF är erfarenhetsexperter och sitter på viktiga erfarenheter som behöver tas tillvara. Därför bjöd vi in en testgrupp av personer med egen IF, och redan innan kursen frågade vi vilka frågor de själva var mest intresserade av. Det är lätt hänt att man annars gissar vad personer vill prata om. Men alla har naturligtvis olika intressen och perspektiv, och det är viktigt att var och en får berätta vad som är viktigt för just dem.

Så gick träffen till

Under kursen gick vi kort igenom hur politiken fungerar och vilka frågor FUB Stockholms län arbetar särskilt med. Therese Wappsell, Inre Ringen-informatör

på Riksförbundet FUB, var också med och berättade om det arbete som sker på nationell nivå.

Efter det delade vi upp oss i mindre grupper för diskussion. Det blev många spännande samtal om både samhällsfrågor och vardagsfrågor. Precis som alla andra är personer med IF engagerade i stora ämnen som mänskliga rättigheter, miljö och demokrati – men också i frågor som handlar om hälsa, skola, jobb, brott och straff och hur man kan känna sig trygg i vardagen.

Viktiga reflektioner

En stor del av tiden ägnades åt att prata om mänskliga rättigheter. Gruppen konstaterade att det runt om i världen inte är en självklarhet att alla får gå i skolan eller delta i demokratiska val – och att det gör det svårt att veta och kräva sina rättigheter. Personer med funktionsnedsättning kan dessutom vara extra utsatta, särskilt i krig och konflikter.



Många kloka frågor ställdes och diskuterades av deltagarna. Här syns Jesper Lindberger vid mikrofonen.



Det kom många intresserade deltagare som ville göra sin röst hörd.

Samtidigt lyftes vikten av ödmjukhet: även om Sverige har kommit långt ska vi inte alltid tro att "vi är bäst". Andra länder kan göra saker på andra sätt, och vi kan lära av varandra.

Miljöfrågorna engagerade också starkt. Många uttryckte oro för framtiden och tyckte att världen borde samarbeta mer för att skydda klimatet. Diskussionerna om yttrandefrihet och källkritik blev lika intensiva – särskilt om sociala medier och AI, som gör det svårare att avgöra vad som är sant. Gruppen pratade om hur viktigt det är att kunna säga sin åsikt men samtidigt komma ihåg att man inte får kränka andra.

Att påverka i praktiken

Det fanns också många idéer om hur man faktiskt kan påverka. Några menade att man kan engagera sig i en förening som driver de frågor som man själv brinner

för, andra tyckte att sociala medier är ett bra sätt att sprida sina åsikter. Att våga fråga igen om man inte får ett bra svar, att ha tålamod och förklara på nytt, och att helt enkelt visa att man finns och vill vara med var också tankar som kom fram.

Slutsats

Kursen visade tydligt att personer med IF, precis som alla andra, är engagerade i stora och viktiga samhällsfrågor. Den viktigaste lärdomen blev kanske ändå denna: det går inte att gissa vad som är viktigt för någon annan – man måste alltid ställa frågan:

Vad är viktigt för dig?

Vill du anordna en intressepolitisk grundkurs i din lokalförening? Kontakta oss så kan vi hjälpa till!

Av: Karin Törnblom
karin.tornblom@fub.se



Therese Wappsell från Riksförbundet FUB medverkade under utbildningen.

Ung i FUB Stockholms län i podden "Funka Olika"



Ung i FUB har medverkat i Habilitering & Hälsas podd "Funka Olika". I avsnittet pratade vi bland annat om vänskap och relationer.

Hanna och Jesper från Ung i FUB delade med sig av sina tankar om hur de ser på vänskap, medan vår ombudsman Karin svarade på frågor om hur FUB kan stötta ungdomar med IF i att skapa nya relationer.

Du kan lyssna på podden på Spotify:

<https://open.spotify.com/episode/53kKaje9p72OfjZGsyAid>

Eller på FUB Stockholms läns hemsida:

www.fub.se/fub-stockholms-lan/nyheter/ung-i-fub-i-podden-funka-olika/



Studio Funk – gör konsten tillgänglig för fler

På Tensta konsthall pågår just nu ett spännande projekt som kallas "Studio Funk". Här är det unga med funktionsnedsättning som står i centrum – inte bara som besökare utan också som medskapare.



Ung i FUB Stockholms län besökte Tensta Konsthall och ställde många nyfikna frågor!

Projektet vill öppna dörren till samtidskonstens värld för en grupp som ofta hamnar utanför. Genom workshops, visningar och samarbeten med konstnärer får deltagarna möjlighet att utforska olika konstnärliga uttryck.

Tanken är enkel men viktig: konsten ska vara tillgänglig för alla. Därför arbetar Studio Funk både med att skapa roliga och kreativa möten på plats i konsthallen och med att utveckla nya, smarta sätt att ta del av konsten digitalt.



Studio Funk vill skapa en plats där unga kan känna sig hemma, bli nyfikna och våga testa något nytt. En kväll i våras besökte Ung i FUB Stockholms län Tensta Konsthall för att prata om - och uppleva konst. Det blev en bra diskussion där samhällsfrågor vävdes ihop med tankar om konst och kultur. Vi fick också möjlighet att uppleva konsten på plats genom en privat visning.

Studio Funk pågår i två år och anordnar drop-in-träffar, visningar och samarbeten. Målet? Att bygga en konstscen där olikheter blir en tillgång – och där alla kan känna sig delaktiga.

Vill du veta mer eller komma i kontakt med projektet, kika in på:

tenstakonsthall.se/
se/hander-pa-konsthallen/studio-funk

Av: Karin Törnblom
karin.tornblom@fub.se

FUB Sigtuna



Den 15 juni anordnade vi en "friluftsdag" för medlemmar och blivande medlemmar i FUB.

Vi hade hyrt Sigtuna OK:s klubbstuga i Hällsbo i nordvästra Sigtuna. Vi ordnade med olika aktiviteter såsom tipsrunda, gissa knappar i glasburk, skattjakt i skogen, bollspel m.m.

Vi bjöd på lunchmacka och fika och delade ut priser till vinnarna av de genomförda aktiviteterna. Dagen blev mycket trevlig och uppskattades av de 45 personer som deltog i friluftsdagen.

Av: Carina Olson
carinaolson49@gmail.com
Bilder: Per Järtby



FUB Huddinge

I Huddinge summera vi nu vårens aktiviteter. Danserna var väldigt lyckade, det var många som kom och dansade hos oss i ABF-huset.

I slutet av maj åkte vi till Eskilstuna och till Parken Zoo. Du kan läsa om resan lite längre ner i texten. Folkparksfesten hade vi som vanligt i Stortorpsparken i Trångsund. Det blåste mycket men solen sken på oss. Vi fick binda fast det stora tältet så att det inte skulle blåsa bort! Linda & Company spelade, kön till grillen var lång och det var många som var hungriga på korv och bröd. I caféet sålde vi kaffe och bullar. Gott. Folkparksfesten är en återkommande fest som vi har haft under minst 25 års tid.

Vid LSS-samverkan i maj fick vi bland annat information om ett stjärnmärkt LSS boende i kommunen, ett profilboende för äldre personer. Det innebär att de boende har kontakt med demenssköterska och en tät kontakt med HSL-teamet. De flesta boende är hemma på dagarna. Det innebär att det är fler personal som arbetar med olika aktiviteter.

Det saknas många LSS-boenden i Huddinge – en utmaning som många kommuner har. I Huddinge har många förskolor stängt och de tomterna går att använda till LSS-boenden.

Anhörigkoordinator är en ny tjänst som har införts. Tjänsten är kopplad till anhörigstöd och ska vara uppsökande. Vill du veta mer – gå in på kommunens hemsida.

Danser i höst

Adress: ABF-huset, Kyrkogårdsvägen 2, Huddinge.

Tid: Klockan 18.30 – 21.00

Inträde: 140 kr i entré. Ledsagare går in gratis.

Tänk på att du inte kan betala med kort. Betala med kontanter eller Swish.

NYTT: Köp ett förköpshäfte med 5 kuponger (5 danser) för 550 kr.

Fika finns att köpa i vårt lilla café och på borden i danssalen finns det snacks.

Datum för danserna är:

3 oktober	Linda & Company
7 november	Time Machine
12 december	Linda & Company

Håll utkik i våra medlemsbrev och på hemsidan om evenemang som inte är bestämda än!

E-post: huddingefub@gmail.com

Utflykten till Eskilstuna

I år gjorde vi en resa över dagen till Eskilstuna.

Fredagen den 30 maj samlades vi utanför vår föreningslokal i Huddinge för att åka till Parken ZOO i Eskilstuna. Vi var cirka 45 glada resenärer som klev på bussen.

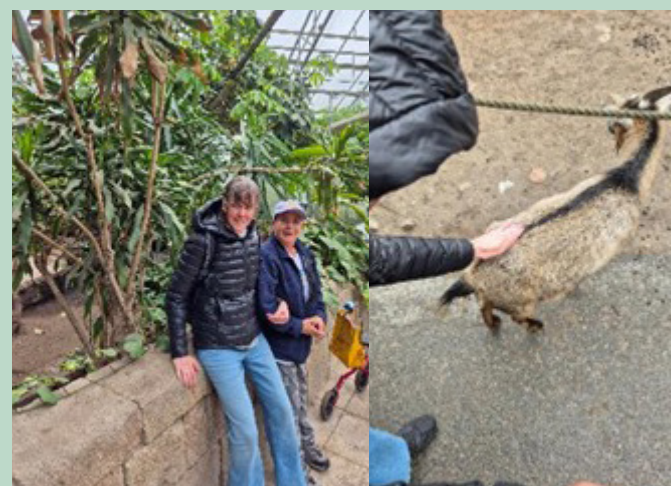
När vi kom fram till Eskilstuna regnade det, men det gjorde inte så mycket, för busschauffören hittade inte riktigt till Parken. Vi fick några rundturer i Eskilstuna, kom tillbaka till samma plats några gånger och många skrattade gott. Till sist kom vi till en parkering som var långt ifrån ingången. Då skulle Ann-Charlotte som åkte egen bil efter bussen och hade GPS, lotsa bussen till stora ingången. Det första hon gjorde var att missa avfarten, så hon fick köra ett varv i rondellen. Då blev det liv på bussen – nej, hon kör också fel, åh, åh!

Vi kom i alla fall fram till ingången och när alla hade stigit av bussen hade det slutat regna, som tur var. Nu fick alla gå in i parken och göra vad de ville. Titta på djuren till exempel. Det fanns apor, tigrar, lamor och flera andra djur att titta på. På området fanns också ett litet tivoli där man kunde åka olika attraktioner och ta lotter. Några vann på sina lotter. När vi blev hungriga fanns det olika restauranger inne i parken som man kunde äta lunch på. Några fikade och åt glass också.

Det regnade inte på oss när vi var i parken, det var molnigt till att börja med, men sedan kom solen på slutet också.

Ett gäng trötta men nöjda resenärer satte sig i bussen för att åka tillbaka till Huddinge. Vi får se vad det blir för resa nästa år. Tack alla glada resenärer/medlemmar för den här lilla resan.

Av: Catharina Björkander
huddingefub@gmail.com



FUB Nacka-Värmdö

Vi hade en "skördefika" i lokalen på Nya Gatan den 16 augusti. Det var tyvärr ganska få som kom. Möjligen krockade det med andra evenemang, eller så når vi inte medlemmarna så bra som då vi skickade ut personliga brev.

Vi fikade i alla fall gott hembakat från kolonilotten på Tomatstigen; falsk ostkaka (av zucchini) med plommonsylt, samt plommonpajer och Hallongrottor

Frimärken har blivit väldigt dyrt och vi har inte råd att lägga så mycket pengar på post hem till medlemmar. Vi skickar mail och vi annonserar på vår hemsida: www.fub.se/lokal/fub-nacka-varmdo/

Vi annonserar även på vår Facebook.sida FUB Nacka Värmdö.

Aktiviteter hösten/vintern 2025

Fika och disco/dans

Datum och tid: Söndagen den 28 september, klockan 14.00-16.00.

Plats: Tillgänglighetsforum, Nya Gatan 6.

Anmälan: Senast fredagen den 26 september.

Halloweenfika

Datum och tid: Söndagen den 2 november, klockan 14.00-16.00.

Plats: Tillgänglighetsforum, Nya Gatan 6.

Anmälan: Senast fredagen den 31 oktober.

Jullunch

Datum och tid: Söndagen den 7 december, klockan 12.00-14.00.

Plats: Restaurang Active Catering, Hästholmsvägen 28 vid Danviks Center.

Anmälan: Senast tisdag 25 november!

Nytt för detta år är att FUB Nacka Värmdö subventionerar kostnaderna för jullunchen *enbart* för medlemmar (huvud/och familjemedlemmar) men *inte* för ledsagare, assistenter och anhöriga som ej är medlemmar. Dessa får välja att betala fullt pris eller avstå från att äta och enbart bistå sin uppdragsgivare som är medlem i FUB Nacka Värmdö.

Vid anmälan ska anges namn på vilka som ska äta (så medlemskap kan fastställas). Ange om faktura önskas och fullständig fakturaadress. Tack på förhand för korrekta uppgifter!

"Tallriksbiljetter" delas ut vid ankomst, betalning ska ske i förskott som alltid.

Pris för medlem är som tidigare 200 kr.

Pris för övriga är 600 kr

Betalas till PG 497901-9 senast den 1 december.

Anmälan som förr till: fubnackavarmdo@gmail.com eller sms till 070-515 7989, alternativt röstmeddelande till samma nummer för de som inte vill skriva namn.

Av: Lillemor Johansson
lilljoh55@gmail.com

GÅRDSHÄNG och DISCO

FÖR UNGDOMAR MED FUNKTIONSvariation

LÖRDAG 30 AUG / LÖRDAG 27 SEP
LÖRDAG 25 OKT / LÖRDAG 22 NOV

TID: 17:00-21:00 / ÅLDER: 13-25ÅR

DANS - CAFÉ - KARAOKE
BILJARD - TV-SPEL - PYSSEL
PROVA-PÅ AKTIVITETER

ENTRÉ: GRATIS!
DROG OCH ALKOHOLFRITT

KONTAKT: 076-0010679 / INFO.2AN@FRYSHUSET.SE
ADRESS: TOR BOIJES GATA 2, NACKA

2:ANS FRITIDSGÅRD FRYSHUSET
PÅ UPPDRAG AV NACKA KOMMUN

FÖLJ OSS PÅ INSTAGRAM [2AN.FRYSHUSET](https://www.instagram.com/2an.fryshuset)

TAKK-sagostund

Lördagarna 30/8, 4/10, 8/11 och 6/12 kl. 11.00
Barnavdelningen | Värmdö kulturhus

Välkommen till en sång- och sagostund med TAKK. (Tecken som Alternativ och Kompletterande Kommunikation).

Maja sjunger sånger och berättar sagor med hjälp av TAKK-stöd.

TAKK-stunden vänder sig till alla barn i förskoleåldern.



Kultur och bibliotek

FUB Norrtälje

Parasportskolan

I föreningens verksamhetsplan för 2025 har vi listat ett antal viktiga fokusområden att arbeta med. Ett av dem har vi kallat "funktion & hälsa". Efter att delar av styrelsen bevistat ett seminarium i Norrtälje Sportcentrum, där en "Parasportskola" presenterades, blev vi rejält nyfikna. Vad kan det där vara, och kan det passa in i vårt fokusområde?

Parasportskolan är ett Arvsfondsprojekt som pågår fram till våren 2027. Målet är att fler barn med funktionsnedsättning ska hitta till idrott och rörelse. De har skapat en modell och verktyg för att inspirera och stötta fler organisationer att starta Parasportskolor i landet.

FUB-Norrtälje har mycket goda relationer med IF Roslagen SOL och Rånäs 4H som båda ägnar sig åt idrott för personer med funktionsnedsättning. Kan-ske vi skulle kunna göra något tillsammans?

Vi bjöd därför in Christoffer Petersson och Filippa Bocangel från IFAH Parasportskola till ett gemensamt möte med både IF Roslagen SOL och Rånäs 4H. På mötet berättade de om upplägget för Parasportskolan och vilket stöd de kan bidra med. De visade filmer och presenterade också en plan i åtta steg för att starta vår egen Parasportskola.



Det som händer härnäst är att FUB-Norrtälje tar initiativ till att tillsammans med de övriga föreningarna, arbeta fram ett gemensamt förslag till styrelsebeslut för en eventuell start av en gemensam Parasportskola i Roslagen.

Läs mer på: www.parasportskolan.se

Av: Ralf Nord
ralf.e.nord@gmail.com

FUB Sollentuna-Väsby



Den 17 maj träffades vi för att grilla korv, spela kubb och ha trevligt tillsammans vid Ängsjö friluftsområde i Järfälla.

Fokus för oss i styrelsen kommer i höst fortsatt att vara att göra vår röst hörd gentemot kommunerna så att våra medlemmar får det stöd och den hjälp de har rätt till enligt LSS.

Vi fortsätter att delta i samverkansmöten med Sollentuna kommun och Väsby Stöd och Omsorg och representerar vår förening i Funktionshinderrådet (Sollentuna) och Funktionsrättsrådet (Upplands Väsby).

Inre Ringen fortsätter också att ses regelbundet.

Av: Anna Brink
annabbrink@gmail.com



Tips på aktiviteter

Välmående och hälsa

Solstrålen i Sollentuna

Här kan man umgås, pyssla, spela spel och lyssna på musik tre dagar i veckan.

sollentuna.se/omsorg--stod/funktionsnedsattning/fritidsaktiviteter/traffpunkt-solstralen/

Halliwick Vikingen

Simning i Sollentuna simhall.

www.halliwick-sollentuna.se

Friskis & Svettis i Upplands Väsby

www.friskissvettis.se/upplandsvasby/traning

Bara Vanlig

Rörelseglädje på dina villkor.

www.baravanlig.se

BSK Bollstanäs

Parafotboll och basket

svenskalag.se/bollstanassk-fotboll-parafotboll

svenskalag.se/bollstanassk-basket-basketspecial

Paragolf - Sollentuna golfklubb

www.sollentunagolf.se/paragolf/

Disco på Club Galaxy i Sollentuna

För dig med funktionsnedsättning.

Ålder: 13+

Plats: Arena Satelliten, Allfarvägen 4, Sollentuna.

Tid: Klockan 17.30-20.30.

Entré: 80 kr.

Entré ledsagare: 30 kr.

Fika och lotteri ingår i entrépriset.

Betala gärna med Swsh.

Datum: 20 september, 11 oktober och 22 november

Mer information:

www.sollentuna.se/omsorg--stod/funktionsnedsattning/fritidsaktiviteter/galaxy/

www.sollentuna.se/omsorg--stod/funktionsnedsattning/fritidsaktiviteter/musikcafe-eldqvarn/

Musikcafé Eldqvarn i Sollentuna

Onsdagar klockan 18.30-20.15 med start den 10 september.

www.sollentuna.se/omsorg--stod/funktionsnedsattning/fritidsaktiviteter/musikcafe-eldqvarn/

FUB Stockholm

JagÄger – Individuell Plan – nyckel till självbestämmande

Att leva som andra och vara delaktig i samhället är en grundläggande rättighet. Trots att alla med LSS-insatser enligt lagen har rätt till en Individuell Plan (IP) är det bara några få procent som faktiskt har en.

Genom projektet JagÄger utvecklar FUB Stockholm i samarbete med Autism Stockholms län webbplatsen individuellplan.se med information, mallar och praktiska verktyg som gör IP mer lättillgänglig; ett verktyg för ökad egenmakt, delaktighet och självbestämmande.

Är du intresserad av Individuell Plan – för dig själv eller någon du stödjer?

Kom till våra workshops för att få råd och stöd i processen.

Vi startar hösten med ett **webbinarium** torsdag den 18/9. Anmäl dig här:

<http://simplesignup.se/event/229398-webbinar-individuell-plan-enligt-lss-10>

229398-webbinar-individuell-plan-enligt-lss-10

Workshopdatum: torsdag den 30/10, 13/11 och den 20/11 på Brännkyrkagatan 91, Zinkensdamm.

Anmälan till workshop: bengt@fubstockholm.se

Uppge namn, telefon/e-post och vilket datum som du vill delta. Informera oss även om du själv har LSS-insats eller om du är närstående till någon med LSS-insats.

Har du frågor? Kontakta gärna:

Bengt Lyngbäck

bengt@fubstockholm.se

070-659 16 50

Magdalena Kydd

magdalena.kydd@autismstockholm.org

070-911 19 61





Sommarläger i Avesta 1-3 augusti

Fredagen den 1 augusti anlände 11 glada FUBare från Inre Ringen Stockholm till Sjöviks Folkhögskola i södra Dalarna för årets sommarläger som FUB Stockholm anordnar.

Temat var just sommar även om regnet gjorde oss sällskap. Deltagarna fixade det mesta själva. Uppdelade i två grupper turades vi om att laga frukostar, luncher och middagar.

På fredagen hade vi en frågesport och på lördagen ett utomhus bingo - i regnet – men på eftermiddagen klarnade det upp och de flesta tog ett dopp i Dalälven.

Lördagen avslutades med en musiktävling bestående av "sommarplågor" där tekniken inte riktigt var med oss. Vi lovar bättring till nästa år.

Lägret avslutades med en violinkonsert. Vi var inbjudna av ett annat läger där barn mellan 3-12 år hade spelat violin i tre dagar.

Av: Monica Billgren
Ordförande FUB Stockholm
monica.billgren@redcross.se

På vår hemsida fubstockholm.se kan du läsa om alla våra aktiviteter samt anmäla dig till vårt nyhetsbrev.

Danser på Fryshuset Hösten/vintern 2025

Band och datum:

5 september
26 september
10 oktober
24 oktober
14 november
12 december

Titanix
Reminders
Hightlight
Jag och du
New Generation
Ayla med band

Adress: Fryshuset, Mårtensdalsgatan 6.

Tid: Klockan 18.30-22.00. Kassan öppnar 18.00!

Pris: Betalning med kort, swish eller förköpsbiljett. FUB-medlemmar kan köpa förköpsbiljetter i häfte om fem biljetter för 600 kr. (120 kr/biljett). Förköpsbiljetter kan köpas i kassan eller beställas via kansliet:
info@fubstockholm.se
073 - 710 77 79

Ansvarig: Mia Söderbärj, 08-16 46 74
Vid borttappade föremål, kontakta FUB Stockholms kansli.

Äventyrsbad för hela familjen

Lördagen den 18 oktober är det äntligen dags för äventyrsbad igen. Vi har, som flera gånger tidigare, hyrt hela Vilundabadet som ligger i Upplands Väsby.

Tid:

Klockan 18.00-21.00 är anläggningen öppen endast för RBU och FUB, men stängt för allmänheten. Alla åldrar är välkomna.

Pris:

Barn 0-4 år: gratis
Barn och unga från 5 år samt vuxna: 50 kr/person
Assistent och ledsagare: 0 kr

I priset ingår:

- Entré och tillgång till hela anläggningen
- Mat (pannkakor/korv)
- Fika

Ni får fika- respektive matbiljetter som ni löser in i badets café mellan klockan 18.00 och 20.00. Vi har inga möjligheter att erbjuda specialkost. Assistent/ledsagare köper sin egen mat/fika i badets café.

Vi har tillgång till alla motionsbassänger samt äventyrsdelen med vattenrutschbana, strömbassäng, bubbelpool m.m. under tiden 18.00-20.00. Totalt finns 4 bassänger som håller 27-36 graders temperatur. Fram till klockan 21.00 är omklädningsrum, duschar och bastu öppna. Det finns två duschstolar att låna (eventuellt fyra om badet hinner få leverans innan vi kommer).

Anmälan senast den 8 oktober till:
kontakt@stockholm.rbu.se

(i mån av plats tar vi emot anmälningar även senare)
I anmälan ska du uppge:

- Namn, mail och mobilnummer till en vuxen
- Antal barn/unga och deras åldrar
- Antal vuxna (ej assistenter/ledsagare)
- Antal assistenter

Läs mer om badet på:
www.medley.se/vilundabadet



Månadsmingel Hösten 2025

FUB Inre Ringen Stockholm har månadsmingel den första lördagen i varje månad. Vi gör lite som vi vill och vad vi har lust med - kollar på film, snackar, sjunger kareoke och spelar spel. Har trevligt tillsammans helt enkelt!

När: Höstens datum är den **6 september, 4 oktober, 1 november och 6 december**.
Klockan 16.00-20.00.

Var: FUB Stockholms kansli, Brännkyrkagatan 91, T-bana Zinkensdamm.

Pris: Medlemmar i FUB Inre Ringen betalar 20 kronor för fika. Alla andra betalar 30 kronor. Vi serverar varmkorv med bröd, kaffe, te, juice och popcorn för den som vill ha.

Anmälan: Föranmälan krävs för att veta att vi inte blir för många. Anmäl dig till kansliet via e-post: mingel@fubstockholm.se
Eller telefon: 0737 10 77 79.
Det går också bra att skicka ett sms.

Kontakt: Vill du veta mer, gå in på FUB Stockholms hemsida fubstockholm.se eller Facebook-grupp, FUB Stockholm.

Månadsdisco

Fredagen den 26/9
Fredagen den 24/10
Fredagen den 28/11

Tid: Klockan 19:00-20:30

Var: Allaktivitetshuset, Barrtorpsvägen 1A.
Ingång ovanplan

Inträde: 75: -, ledsagare gratis
Endast kontanter eller Swish
Fika och snacks finns att köpa.

Fredagsdanser på Trombon

Adress: Nyköpingsvägen 26 Entré: 150: -
OBS! Vi tar endast kontanter eller Swish.

Tid: klockan 18.00-21.00

Datum och band:

12 september - Stig boogie band
17 oktober - Jag & Du
21 november - Yngves
5 december - Stig boogie band

Orkestrar kan bytas ut av orsaker vi inte kan rå över.

Osdagscafé

Var: Allaktivitetshuset, Barrtorpsvägen 1A.
Ingång ovanplan

Tid: Klockan 18.00-20.30

Vi tar endast emot kontanter eller Swish.

Datum:

17 septemberDisco
24 september Egna uppträdanden
1 oktober Hälsokväll
8 oktober Musikquiz
15 oktober Överrasknings gäst
22 oktoberHalloweenkväll
OBS! Inget Osdags Café 29 oktober
5 november Bingo/Disco
12 november Live musik
19 november Femkamp
26 november Egna uppträdanden
3 december Julpyssel
10 december Lucia firande

Några aktiviteter i höst**AKK kan hjälpa många**

AKK står för Alternativ och Kompletterande Kommunikation.

Föreläsningen riktar sig till alla som träffar personer med kommunikationssvårigheter.

AKK är ett stöd för personer som har svårt att förstå eller använda tal. Förutom uttryckssätt som kroppsspråk och gester finns specifika AKK-former som tecken (med händerna), bilder, symboler och ord. Alla som träffar personer med kommunikationssvårigheter kan ha glädje av att använda sig av AKK.

Tid: Måndagen den 29 september kl 18:30

Plats: Grindtorpskyrkan, Grindtorps skolgränd 4 i Täby

Anmäl dig senast 25 september, till: ann.sjolander@sodraroslagen.fub.se så vi vet hur många som ska ha fika.

Mer information finns här:

www.fub.se/lokal/fub-sodra-roslagen/kalendar/

Matglad 2.0

Denna inbjudan är för personer med IF och deras anhöriga/personal

Kom och lär känna MatGlad2.0 som är en digital kokbok.

Den innehåller matbilder och tydliga steg-för-steg-instruktioner.

MatGlad 2.0 är ett hjälpmedel för att kunna planera och laga dagens alla måltider.

Appen gör det enklare och roligare att laga mat för både nybörjare och lite mer vana matlagare.

Tydliga bilder och symboler, smarta inköpslistor och recept upplagda i korta beskrivningar bidrar till att ge matlust och matglädje.

Tid: Söndag 5 oktober kl 13 till 15

Plats: Lyktan, Lyktgränd 4 i Täby

Anmälan görs till ann.sjolander@sodraroslagen.fub.se eller på telefon 070-888 53 16 senast den 28 september.

Mer information finns här:

www.fub.se/lokal/fub-sodra-roslagen/kalendar/

Höstfest 2025

Tid: Lördag 8 november kl 16 till 19

Aktiviteter: Middag, uppträdande av och med Lotta Källström, artist från Norrköping (känd från Funkis-festivalen).

Plats: Träffpunkt Enebyberg, Enebytorget 15 i Enebyberg

Anmälan: Senast 2 november till Ann Sjölander, på telefon 070-888 53 16 eller ann.sjolander@sodraroslagen.fub.se.

Vid förhinder MÅSTE avbokning göras till ovanstående.

Meddela allergier eller matpreferenser vid anmälan.

Aktiviteten är kostnadsfri.

Begränsat antal platser—först till kvarn...

Inbjudan gäller för personer inom LSS-kretsen, med stöd-person/-er.

Mer information finns här:

www.fub.se/lokal/fub-sodra-roslagen/kalendar/

Information varje månad från oss

Ungefär fyra gånger varje år skickar vi ut ett medlemsbrev per post till alla huvudmedlemmar.

De månader det inte kommer ett medlemsbrev via post kommer ett nyhetsbrev via e-post. Om du lämnat din e-postadress och ändå inte får nyhetsbrev så kan det löna sig att leta i spamkorgen, kampanjkorgen eller motsvarande. Markera då brevet som "inte spam" så att du i framtiden får det i den vanliga inkorgen.

Den som inte själv kan läsa våra nyhetsbrev får gärna lämna e-postadress till någon som kan hjälpa till att förmedla informationen. Det kan vara någon i personalen en god man eller någon anhörig. Skicka in e-postadressen till info@sodraroslagen.fub.se Du kan alltid gå in på vår hemsida som vi försöker hålla aktuell. www.fub.se/sodra-roslagen

Danderyd

Ann Epstein
070-630 63 07
ann@epsteinutveckling.se

Täby

Marie Pertoft
070-200 05 11
marie.pertoft@hotmail.com

Vallentuna

Irene Öhgren
070-916 22 74
ui.ohgren@gmail.com

Vaxholm

Tina Bendelin
070-611 25 00
bendelinarrangemang@hotmail.com

Österåker

Jörgen Johansson
070-754 08 53
jorgen.johansson@nui.se

Avs: FUB Stockholms län
Sankt Göransgatan 84
112 38, Stockholm

Posttidning B
Ej Retur

lyambiguous/

Danser och discon hösten/vintern 2025

Datum	Band	Plats	Arrangör
5 september	Titanix	Fryshuset	FUB Stockholm
20 september	Disco	Arena Satelliten	FUB Sollentuna-Väsby
26 september	Reminders	Fryshuset	FUB Stockholm
3 oktober	Linda och Company	ABF-Huset	FUB Huddinge
5 oktober	Highlights	Fryshuset	FUB Stockholm
11 oktober	Disco	Arena Satelliten	FUB Sollentuna-Väsby
24 oktober	Jag och du	Fryshuset	FUB Stockholm
7 november	Timemachine	ABF-Huset	FUB Huddinge
14 november	New Generation	Fryshuset	FUB Stockholm
22 november	Disco	Arena Satelliten	FUB Sollentuna-Väsby
28 november	Disco	Stadsgårdsterminalen	FUB Stockholm
12 december	Linda och Company	ABF-Huset	FUB Huddinge
12 december	Ayla med band	Fryshuset	FUB Stockholm

Håll utkik på respektive lokalförenings hemsida för aktuella uppdateringar och eventuella ändringar.