



FUB

Stockholms län

Nummer 4 2025



LÄNET RUNT

I detta nummer

- 2 Länsförbundet FUB Stockholms län
- 3 Kansliansvarig har ordet
- 4 Kontaktuppgifter FUB Stockholms län
- 4 Lokalföreningar i Region Stockholm
- 5 Medlemmar med IF om kollektivtrafiken
- 6 Nätverket Universell Kultur
- 7 Föräldra- och anhöriggrupp Stockholms län
- 8 Fast läkarkontakt
- 10 Ung i FUB Stockholms län bjöd in till mingel
- 12 FUB Huddinge
- 13 FUB Norrtälje
- 14 FUB Sigtuna
- 14 FUB Sollentuna-Väsby
- 15 FUB Stockholm
- 16 Träffpunkt för daglediga i Huddinge
- 18 FUB Södertälje-Nykvarn
- 18 FUB Södra Roslagen
- 20 Danser och discon våren 2026

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, ekonom och redaktör
E-post: johan.jarl@fub.se
Telefon: 08-400 612 63

Karin Törnblom
Intressepolitisk talesperson och samordnare för
Ung i FUB Stockholms län
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 framtalar sig allt ansvar för annonser.

Preliminär utgivningsplan Länet Runt 2026

Nr	Material	Preliminär utgivning
1	Vecka 4	Vecka 9
2	Vecka 16	Vecka 21
3	Vecka 34	Vecka 39
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

Annonspriser 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.

Kansliansvarig har ordet

Ett intensivt år går mot sitt slut. Johan Jarl, kansliansvarig hos FUB Stockholms län, ser tillbaka på ett år fyllt av aktiviteter, intressepolitiskt arbete och en verksamhet som är tänkt att blomstra även i framtiden.

Nu lider året mot sitt slut – och vilket intensivt verksamhetsår som det har varit för FUB Stockholms län! Vi har intensifierat det intressepolitiska arbetet och fokuserat vår kraft kring de regionspecifika områdena Habilitering, Hälso- och sjukvård, Färdtjänst och Kultur.

Vår ungdomsgrupp Ung i FUB Stockholms län har under året träffats i snitt varannan vecka. Tillsammans med vår ombudsman Karin Törnblom och vår handledare Ebba Kindstedt har de besökt kulturinstitutioner, fått lära sig mer om färdtjänst och turbundna resor, tränat sig på att vara en naturlig del av det offentliga rummet och agerat referensgrupp för bland andra Habiliteringen. De har vuxit som individer och har fått vänner för livet.

Vi har under 2025 gjort om Inre Ringen Stockholms län till en mer öppen grupp – en mötesplats för alla personer med IF i länet. Vi har arrangerat träffar och diskuterat viktiga och aktuella ämnen såsom Färdtjänst, bemötande och relationer. Gruppen har agerat expertpanel och vi har kunnat utvinna information om de brister som de upplever i regionen.

Vi har under året särskilt uppmärksammat de viktiga SMO-mottagningarna. Samordnat medicinskt omhändertagande för vuxna personer med funktionsnedsättning är ett bra initiativ, men i dagsläget finns det bara ett fåtal sådana mottagningar på prov.

För att utvärdera och sprida information om mottagningarna, har vi genomfört en enkätundersökning för att ta reda på vad personer som har listat sig vid en SMO-mottagning egentligen tycker. Även fortsättningsvis är det viktigt att uppmärksamma SMO, då alltför få personer verkar känna till deras existens. Enkäten visade att en stor andel av de svarande har fått informationen om SMO genom till exempel vår tidning eller via vårt nyhetsbrev. Ett långsiktigt mål som vi ser är dessutom att alla vårdcentraler i länet borde ha personal med den kompetens, tid och kunskap som finns hos SMO.

Under året har Charlotte Löfgren från vår styrelse startat en Facebook-grupp för föräldrar och anhöriga till barn med IF. Gruppen är tänkt som en stödgrupp som på sikt även ska kunna träffas fysiskt. En annan funktion är att dessa föräldrar och anhöriga ska kunna agera referensgrupp och därmed bli en naturlig del av vårt intressepolitiska arbete.

Vi ser fram emot ett nytt intensivt verksamhetsår med FUB Stockholms län. Det finns ett stort behov av att lyfta de utmaningar som råder i samhället för personer med IF.

Vi kommer att arbeta vidare med att påverka beslutsfattare, agera sakkunniga, arrangera träffar, föreläsningar och skapa mötesplatser för personer med IF och deras anhöriga.

Boka även redan nu in FUB Stockholms läns årsmöte 2026 som hålls på Sankt Göransgatan 82A under eftermiddagen lördagen den 21 mars.

Av: Johan Jarl
Kansliansvarig
FUB Stockholms län
johan.jarl@fub.se



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

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

Medlemmar med IF delade sina erfarenheter om kollektivtrafiken



För att vårt intressepolitiska arbete ska bygga på medlemmarnas egna erfarenheter bjuder vi regelbundet in till regionspecifika möten riktade till personer med egen IF. Denna gång var temat kollektivtrafik. Under mötet fick deltagarna dela tankar om hur det fungerar att resa kollektivt, vad som fungerar bra och vad som behöver förbättras.

Frihet och utmaningar i resandet

Många beskrev kollektivtrafiken som en frihet – ett sätt att kunna ta sig dit man vill på ett miljövänligt och ofta prisvärt sätt. Att kunna vara mer spontan i sitt resande var fördelar som gruppen lyfte under mötet. Samtidigt upplevdes resandet ibland som stressande och otryggt, särskilt vid trängsel, höga ljud och sena kvällar. En återkommande synpunkt var att trygghetsvårdar saknas i tunnelbanan och på bus-sar. Att inte veta vem man kan fråga om något händer skapade en känsla av otrygghet. Gruppen tyckte att det borde vara mer personal i kollektivtrafiken rent allmänt. Även om mötesdeltagarna kände till möjligheten att ringa exempelvis SL:s trygghetsnummer så gav detta inte alls samma känsla av trygghet som att ha fysisk personal på plats. Några betonade också att det för vissa kunde vara svårt att ringa, men att det var lättare att ta kontakt med personal på plats.

Behov av tydlighet och stöd

Tillgänglighet och tydlighet var andra viktiga teman som genomsyrade mötet. Många ansåg att skyltningen ofta var otydlig och att det blivit svårare när SL numera i huvudsak hänvisar till digitala tidtabeller. SL-appen upplevdes av många som krånglig, och deltagarna betonade att alla inte har tillgång en smart-

phone med uppkoppling. Flera efterfrågade lättläst information med bildstöd. Att kunna hålla i ett fysiskt kort och se sin biljett på det sättet upplevdes som tryggt och tydligt. Flera uttryckte oro för hur det skulle bli om fysiska biljetter fasades ut i kollektivtrafiken.

Personalens villkor påverkar bemötandet

Gruppen tog också upp förarnas arbetsmiljö. Stressade chaufförer hinner sällan vänta tills alla har satt sig, vilket gör resan otrygg. De har dessutom sällan tid att svara på frågor och deltagarna menade att personalen behöver både mer tid och bättre kunskap om hur man bemöter personer med funktionsnedsättning. "För att kollektivtrafiken ska funka för alla måste personalen också kunna klara att bemöta alla som reser på ett bra sätt", sammanfattade en av deltagarna.

Gruppens medskick till styrande i Region Stockholm

Bland förslagen fanns:

- fler trafikvårdar och stödpersoner i kollektivtrafiken
- tydligare skyltning och lättläst information
- möjlighet till fysiska och lättlästa tidtabeller
- bättre arbetsvillkor för förare och personal
- bättre kunskap och förståelse för personer med funktionsnedsättning hos de som arbetar i kollektivtrafiken

Som alltid så gav mötet värdefulla insikter som vi tar med oss i vårt fortsatta arbete för en tillgänglig kollektivtrafik för alla.

Av: Karin Törnbom
karin.tornblom@fub.se

FUB Stockholm län i Nätverket Universell Kultur

Nätverket Universell Kultur (NUK) är ett relativt nystartat nätverk i Stockholms län, vars syfte är att arbeta för att ge alla medborgare rätt till kulturupplevelser på jämlika villkor. Syftet är också att skapa ett universellt utformat kulturliv där alla känner sig väntade. Oavsett funktionsförmåga ska alla kunna ta del av kultur - men också utöva kultur i olika former. Vid ett möte med NUK den 19 september fick FUB Stockholms län presentera sig och belysa vikten av kultur för personer med intellektuell funktionsnedsättning.

Dramaten, Moderna Museet, Konserthuset, Kulturhuset och Nationalmuseum är bara några av alla kulturinstitutioner som är medlemmar i NUK. Fredagen den 19 september var det Dramatens tur att husera en träff med nätverket. FUB Stockholms läns representant Karin Törnblom fick här möjligheten att hålla en presentation om FUB och om intellektuell funktionsnedsättning och kulturutövande. Marita Skoog Jacobson från Autism Stockholms län delade scen med Karin och berörde ämnet kultur för målgruppen med autism.

Karin lyfte bland annat hur viktigt det är för en person med IF att kunna ta del av kulturlivet. Kultur är ett regionspecifikt område som FUB Stockholms län arbetar aktivt med. För att möjliggöra kulturutövande, krävs för många personer till exempel en välfungerande färdtjänst eller möjligheten till ledsagare/kontaktperson. Törnblom betonade under presentationen att funktionsrätt således hänger intimt samman med ett jämlikt kulturutövande för alla. Karin pekade under sin presentation på viktiga parametrar att ta hänsyn till vid ett besök hos en kulturinstitution. Kommunikationen vid en bokning är a och o. Tydlig och enkel förhandsinformation om lokalen är av största vikt. Att i förväg få reda på vad man kan förvänta sig är avgörande för en tillgänglig kulturupplevelse. Vid ett gruppbesök kan till exempel ett underlag med bildstöd eller en text på lättläst underlätta avsevärt. Under själva besöket är det viktigt med ett tydligt mottagande och klara ramar för besöket. Faktorer som tydlig skyltning, pauser och en flexibel inramning är också nödvändiga. Interaktiva inslag kan dessutom göra att deltagarna känner sig mer inkluderade i sitt kulturutövande.

Både Karin och Marita specificerade önskemål för de deltagande kulturinstitutionerna att beakta:

- Utökade öppettider eller möjligheten att genomföra ett besök vid en lugnare tid
- Tillgång till ett lugnt rum att vid behov kunna gå undan till
- Personal med god kunskap om målgruppen
- Ett individuellt och flexibelt bemötande
- Tillgång till lättläst och tydlig information inför och under besöket
- En önskan om att kulturinstitutionerna använder funktionsrättsorganisationer som referensgrupp

I NUK ingår bland andra museer, konserthus, bibliotek, konsthallar och kulturarbetare såväl med och utan egen funktionsnedsättning. Både FUB Stockholms län och Autism Stockholms län deltar som sakkunniga och rådgivande i tillgänglighets- och funktionsrättsfrågor.

Under mötet gavs flera andra instanser utrymme för att presentera sig, så som Språng, Konstra och projektet Fritt Spelrum. Kulturrådets representanter presenterade även sitt arbete med att ta fram en ny handlingsplan för funktionshinderspolicen.

Av: Johan Jarl
johan.jarl@fub.se



Föräldra- och anhöriggrupp Stockholms län



Vi är många föräldrar, bonusföräldrar och syskon som hade kunnat ge vår högra hand för att i några skeden ha någon klok och erfaren person som kunde guida oss om och genom skola, pedagogik, fritidsaktiviteter, mediciner, utbildning, daglig verksamhet, arbete eller bostad.

Var ska man lista sig, vem ska man prata med, hur ska man tänka och vilka håll ska man inte trilla ner i?

Nu har vi inom FUB Stockholms län startat en sluten föräldra/anhöriggrupp på Facebook för alla som vill veta mer, alla som vill dela med sig av sina erfarenheter och alla som vill testa sina idéer och tankar på andra. Än så länge är vi bara 79 medlemmar. Vi behöver bli många fler.

Gruppen ska också fungera som en referensgrupp för FUB Stockholms län, så att vi kan få en uppfattning

om vad gruppen anhängiga tycker i olika frågor och hur vi kan prioritera. Så varmt välkommen du också.

Framöver kommer vi också att bjuda in till tre-fyra kvällar per år, med olika teman, för samtal och tankeutbyte.

Så leta upp oss på Facebook:

FUB Föräldragrupp Stockholm
www.facebook.com/groups/1287903696123546/

Vi ses!

Kontaktperson:
Charlotte Löfgren
charlottesprivata@gmail.com

Bild: Unsplash

Skansen för alla 2026

Boka redan nu in nästa års Skansen för alla den **26 augusti 2026**.

Som medlem i FUB har du gratis entré och får vara med på allsången, dansen och alla andra härliga aktiviteter.

Mer information kommer i Länet Runt nästa år!



Fast läkarkontakt - en förutsättning för trygg och jämlik vård

Trots Region Stockholms tydliga ambitioner om en nära och personcentrerad vård möter vi regelbundet personer med IF som saknar en fast och kontinuerlig läkarkontakt i primärvården. Det leder i förlängningen till sämre hälsa, otrygghet, fler akuta vårdbesök och en högre belastning på anhöriga.

I vissa fall kan det formellt finnas en namngiven läkarkontakt, men av olika skäl etableras aldrig en stabil och personlig kontakt och kontinuiteten går därmed i praktiken förlorad. Hög personalomsättning kan också medföra upprepade läkarbyten.

FUB Stockholms län har tidigare lyft betydelsen av SMO-mottagningarna i länet, som syftar till att ge en sammanhållen vård för vuxna med omfattande och varaktiga funktionsnedsättningar. Vi ser mycket positivt på denna satsning och de erfarenheter som nu byggs upp inom SMO-mottagningarna. Samtidigt når verksamheten inte ut till alla som skulle behöva den. Det finns i dagsläget för få mottagningar för att täcka länet geografiskt, och vi kan se att kännedomen om SMO fortfarande är låg bland målgruppen och deras anhöriga. Dessutom bedrivs SMO som ett pilotprojekt, vilket skapar osäkerhet kring den långsiktiga tillgången.

Kontinuitet skapar trygghet

En återkommande, namngiven läkare som känner personen och hens hälsohistoria skapar bättre förståelse, möjlighet att följa upp behandlingar och upptäcka förändringar i tid. Det ger trygghet både för individen och för anhöriga som bär ett stort ansvar och i praktiken ofta är den som samordnar vården.

När kontinuitet saknas

Patientens rätt till en fast läkarkontakt i primärvården regleras i Patientlagen (2014:821 6 kap. 3 §). Utan fast läkarkontakt blir vården splittrad och otrygg. Varje besök riskerar att bli en ny start och läkaren saknar en helhetsbild. Det ökar risken att symtom förbises, särskilt när patienten har svårt att uttrycka sina besvär eller när kommunikationen brister.

I FUB Stockholms läns medlemsenkät om primärvården (2023) svarade ca 70 procent att de inte fick det kommunikationsstöd de behövde, exempelvis AKK (alternativ och kompletterande kommunikation). Det kan leda till onödiga utredningar, missade uppföljningar och att personer helt avstår från att söka vård. Konsekvensen blir både sämre hälsa för den enskilde och ökad belastning på familj och närstående. Vi anser dessutom att det är en rättighet att kunna kommunicera kring något så viktigt och personnära som hälsa, välbefinnande och vård, i linje med patientens rätt till information och delaktighet i sin egen vård.

Vissa grupper drabbas extra hårt

Behovet av en fast och kontinuerlig läkarkontakt är övergripande för alla med IF, men särskilt uttalat för personer med flerfunktionsnedsättning och för äldre som ofta har en påtagligt högre grad av samsjuklighet. De som saknar starkt anhängstöd är dessutom extra sårbara när vården inte hänger ihop.

Varför just en fast läkarkontakt?

Kontinuerlig kontakt med sjuksköterska och annan vårdpersonal är ofta ett mycket viktigt komplement – men kan inte ersätta en fast läkarkontakt. För att vården ska vara både säker och jämlik behöver kontinuiteten finnas i hela vårdteamet, inklusive hos läkaren som har det samlade medicinska ansvaret.



Personer med IF kan ha en medicinsk problematik, samsjuklighet och utmaningar när det gäller att kommunicera symtom. Det kräver kvalificerad medicinsk bedömning, ansvar för läkemedel och möjlighet att fatta beslut om utredningar och remisser. Dessa delar ligger hos läkaren.

Primärvårdens roll är avgörande

I Region Stockholms strategi för primärvården framgår att primärvården ska vara navet i en tillgänglig och sammanhållen hälso- och sjukvård. Detta är avgörande för att personer med IF ska kunna få evidensbaserad vård som utgår från individuella behov. Samtidigt visar en svensk registerstudie att personer med IF får färre planerade specialistbesök än befolkningen i stort, något som inte kan förklaras av diagnoser eller demografi. Det innebär en risk för fler akuta och oplanerade vårdbesök. Sammantaget gör det primärvårdens ansvar ännu viktigare för denna grupp – både för att uppmärksamma behov av vidare remittering och för att samordna vårdinsatserna över tid.

Så kan vården förbättras

- Namngiven och återkommande fast läkarkontakt för personer med IF
- Årliga/regelbundna hälsokontroller och strukturerade medicingenomgångar
- Längre besökstid och utbildning för de som möter patienter med IF
- Samverkan mellan primärvård, specialistvård, habilitering, kommunal hälso- och sjukvård samt LSS-verksamheter
- Journalförda individuella anpassningar inför vårdbesök
- Vårdplan som följer personen över tid
- Möjlighet till vårdkoordinator som stöd för patient och anhöriga

SMO kan visa vägen

SMO-mottagningarna i länet har skapats för att ge mer sammanhållen vård till personer med omfattande funktionsnedsättningar. Modellen bygger på sådant som redan länge lyfts som viktiga framgångsfaktorer i primärvården: kontinuitet, längre besökstider, anpassat kommunikationsstöd och närmare samverkan mellan vårdens aktörer. Även om SMO ännu inte är fullt utvärderat av Region Stockholm, beskriver många patienter och anhöriga att de känner sig mer sedda och får ett bättre stöd. Detta ger

starka skäl att ta tillvara de erfarenheter som nu byggs upp. SMO kan bli ett konkret exempel på hur primärvården i regionen kan utvecklas för att möta personer med stora och sammansatta vårdbehov på ett mer tryggt och effektivt sätt.

Vi är medvetna om att primärvården har utmaningar med personalomsättning och hög arbetsbelastning. Samtidigt är vi övertygade om att investeringar i ovanstående inte bara är en vinst för patienterna utan också för vårdpersonalen.

En helhetssyn gynnar alla

En fast läkarkontakt är en rättighet och en förutsättning för en säker och jämlik vård. När kontinuiteten stärks minskar behovet av sjukhusvård och resurser används effektivare. En fast läkarkontakt är naturligtvis viktig för alla, men för personer med IF kan det vara helt avgörande. Region Stockholms ambition om en ”god och nära vård” behöver bli verklighet för alla invånare – oavsett funktionsförmåga.

Av: Karin Törnbom

Intressepolitisk talesperson

karin.tornblom@fub.se



Ung i FUB Stockholms län bjöd in till mingel

En ruggig och blåsig septemberkväll bjöd Ung i FUB Stockholms län in till ett uppskattat mingel. Trots att höststormarna drog fram över stan kom många för att träffas och ha roligt tillsammans.



Kvällen hölls på Café Katarina i Vasaparken, som generöst lånade ut sina mysiga lokaler och hade personal på plats som lagade nacho-tallrikar på löpande band – något som blev väldigt uppskattat! För att underlätta för nya och gamla medlemmar att lära känna varandra hade vi förberett intervjukort med frågor att utgå ifrån. De blev snabbt ett populärt sätt för att bryta isen, starta samtal och hitta gemensamma intressen.

Glöm inte att följa oss på Instagram:
[@ungifub.sthmslan](https://www.instagram.com/ungifub.sthmslan)
för att se vad som händer härnäst!

Av: Karin Törnbom
karin.tornblom@fub.se

Ung i FUB har nu varit igång i drygt två år, och på den tiden har vi hunnit med en rad spännande aktiviteter. Vi har gjort studiebesök på flera stora kulturinstitutioner, gått på museum och konsthallar, haft möten med betydelsefulla teman och njutit av många trevliga middagar tillsammans. Under resans gång har vi blivit allt mer självständiga, inte minst när det gäller att ta oss runt med kollektivtrafiken, och självförtroendet har vuxit i takt med erfarenheterna.

Ung i FUB spelar dessutom en viktig roll som referensgrupp, till exempel för habiliteringen, där våra perspektiv har varit både värdefulla och uppskattade. Våra åsikter har också fått komma till tals i flera andra sammanhang, bland annat när vi träffade Diskrimineringsombudsmannen (DO).



FUB Huddinge

Vi startade upp hösten med tipspromenad och korv med bröd i Rådsparken. Solen sken och det var många som kom. Alla gick tipspromenaden och det var skönt med en promenad i det vackra vädret. Raymond grillade korv till alla. Alla som lämnat in tipsraden fick pris. Man fick välja en sak på prisbordet. Nästa år gör vi det igen!

Danserna är i gång igen efter sommaruppehållet. Vi prioriterar danser i vår verksamhet, det är det våra medlemmar vill göra.

På första dansen spelade Linda och Company. Många som kom. Även från andra kommuner kommer det gäster. Jättekul tycker vi. Många vill betala med kort och det kan vi inte ta. Det kostar förmycket för oss att ha en kortterminal. Du kan betala med kontanter eller med Swish. Du kan också köpa ett häfte med 5 biljetter. Då blir det billigare att gå på danserna i Huddinge. Häftet köper du på dansen.

I höst träffar vi också tjänstemän inom boenden och dagliga verksamheter. Där tar vi upp ämnen som vi tycker är viktiga och som vi får signaler om från medlemmar och anhöriga.

Även LSS-samverkan och Rådet för funktionshinder har vi representanter i.

Vi håller som bäst på att planera för vårens resa för våra medlemmar. Håll utkik i nyhetsbrevet som vi skickar ut till dig.

En tradition som vi har varje år är Julgransplundringen i januari. Dans kring granen, lotteri, kaffe och kaka, danssuppvisning och tomte. Allt som traditionen säger.

2026 årsmöte är den 1 mars i Rådsalen. Vill du skriva en motion så vill vi ha den senast den 30 november. Inbjudan kommer i nyhetsbrevet.

I samarbete med ABF har vi ett Torsdagscafé för personer som inte är på daglig verksamhet. Det är olika tema varje träff. Det kan vara musik, högläsning, pysel och fika förstås.

”Att bli vuxen” är cirkel som vi har tillsammans med ABF. Där diskuterar man olika ämnen, till exempel hur det är att bli och vara vuxen.

Kom ihåg att alltid gå in på vår hemsida. Där skriver vi om allt vi inte hinner få med i nyhetsbrevet. Det kan vara aktiviteter i närområdet. Där finns även information och länkar till olika verksamheter som du kan vara intresserad av.

Danser våren 2026

Datum för vårens danser är klara, men inte vilka band som kommer och spelar hos oss.

Adress:

ABF-huset, Kyrkogårdsvägen 2, Huddinge.

Tid:

Klockan 18.30 – 21.00

Inträde:

Nytt pris för dansen 2026 är 150 kr.

Ledsagare går in gratis.

Betala med kontanter eller Swish.

Köp gärna 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:

6 mars	Timemachine
17 april	Linda och Company
7 juni	Band ännu inte bestämt

Av: Catharina Björkander

huddingefub@gmail.com

Festligheter för lång och trogen tjänst på DV

Huddinge kommun bjöd in alla som har arbetat på daglig verksamhet i 25 år eller mer, till en middag med efterföljande disco den 21 oktober. När förslaget om denna fest kom upp, togs beslutet av en enhällig nämnd. Både chefer och några politiker var med på festen.

Det var över 30 inbjudna personer, som tillsammans med en egen inbjuden gäst, fick börja med att mingla med bubbel och snacks. Man fick tillfälle att träffa



Mitt val

En cirkel med sju träffar om 2-3 studietimmar (45 min) som ger deltagarna möjligheten att bli delaktiga i den svenska demokratin.

Mitt val är en metod som tillgängliggör röstning och politik för personer med intellektuell funktionsnedsättning.

Min Beredskap

En cirkel med sex träffar om 2-3 studietimmar (45 min). Den ger deltagarna ny och viktig kunskap som bidrar till egen och andras säkerhet, beredskap och trygghet.

FUB-Norrtälje har tillsammans med Vuxenskolan engagerat fyra erfarna personer som cirkelledare och erbjuder nu Dagliga Verksamheter i kommunen att sätta samman grupper med intresserade deltagare. Gensvaret är stort och vi räknar med att i en första omgång genomföra ett antal cirkel redan nu i år.

FUB Norrtälje 60 år

I år fyller vår förening hela 60 år. För att fira det åkte vi ett gäng glada medlemmar på en trevlig dagskryssning med Eckerölinjen från Grisslehamn. Ombord på utresan bjöds det på många läckerheter från den klassiska Viltbuffén. På hemresan från Eckerö var det fullt hålligång med musik och dans i Klubb Kuling på sjunde däck.

Av: Ralf Nord

Ordförande FUB Norrtälje

ralf.e.nord@gmail.com



gamla kompisar och även gammal personal och pratar minnen. Det blev många glada skratt.

Sedan var det dags att gå in till middagen. Det var dukade långbord med vita dukar. På scenen stod två musikanter och bjöd på härlig musik, som många gick igång på. Till middag bjöds det på fina bitar av pizza och läsk att dricka till. Till kaffet fick vi glass med bär.

När alla hade ätit färdigt så var det dags att få presenter. Alla blev uppropade och fick sin present av socialnämndens ordförande. Man fick innan festen välja mellan upplevelse, presentkort på guldaffär eller Vårbysmycket.

Sedan var det dans för hela slanten. Många dansade och några diggade från sin plats – det gick ju också bra. Jag tror att alla var väldigt nöjda när kvällen tog slut.

Av: Ann-Charlotte Norling

Ordförande FUB Huddinge

ann-charlottenorling@telia.com

FUB Norrtälje

Satsning på ”Mitt Val” och ”Min Beredskap”

Med orostider i världen och med ett val redan nästa år, känns det särskilt viktigt att satsa på information och kunskap om de här viktiga ämnena för våra medlemmar.

I samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan har vi därför kunnat erbjuda deltagare vid Dagliga Verksamheter i kommunen att utan kostnad få vara med på två olika studiecirkel:

FUB Sigtuna

Satsar på hästridning

Under tre tillfällen i september och oktober har FUB Sigtuna bjudit in till gratis prova-på ridning för intresserade medlemmar. Stallet Hästlykka strax utanför Märsta erbjuder ridning för barn, ungdomar och vuxna på deras lugna fina hästar. Det har varit mycket uppskattat och flera av de som provade på var positiva till att fortsätta med ridningen.

Isabella som driver ridskolan har stor kunskap och erfarenhet av ridning med personer med IF, så ridskoleleverna kan känna sig trygga i stallet och på ridbanan under hennes ledning.

FUB Sigtuna hoppas att vår inbjudan till att umgås med hästar och rida dem ska leda till en fortsättning tillsammans med dessa fantastiska djur.

Av: Carina Olson och styrelsen FUB Sigtuna
carinaolson49@gmail.com



Kontakten mellan djur och människor har alltid varit viktig. Att träffa och uppleva gemenskap med en häst är någonting som utvecklar en människa.

FUB Sollentuna-Väsby

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

Vi fortsätter 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.

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.halliwickssollentuna.se

Friskis & Sveltis i Upplands Väsby

www.friskissveltis.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.sollentunagk.se/paragolf/

Musikcafé Eldqvarn i Sollentuna

Onsdagar klockan 18.30-20.15
Sista datum för hösten är den 17 december.
www.sollentuna.se/omsorg--stod/funktionsnedsattning/fritidsaktiviteter/musikcafe-eldqvarn/

FUB Stockholm



Månadsmingel våren 2026

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: Vårens första mingel är den **7 februari 2026**.

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.

Danser på Fryshuset Våren 2026

Band och datum:

23 januari	Reminders
20 februari	Sandraz
20 mars	Jag och du
24 april	Black Jack
8 maj	New Generation
29 maj	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



FUB Stockholm bjuder in till kryssning med Birka Gotland 10-11 april 2026

FUB Stockholm bjuder in medlemmar i FUB Stockholm och FUB Stockholms län till en härlig värkryssning med Viking Line.

Tid och plats:

Denna gång åker vi med Viking Lines nya fina båt Birka Gotland som har avgång fredag kväll 10 april och är åter i Stockholm lördag eftermiddag 11 april. Birka Gotland avgår från Viking Lines terminal i Stadsgrändshamnen nära Slussen.

Kostnad:

Priset är cirka 1 350 kr/person. I resans pris ingår:

- Goodie bag vid incheckningen
- Plats i 2-bädds insides hytt (finns även andra hyttalternativ)
- Måltider såväl fredag kväll som lördag förmiddag.
- Gemensam underhållning med Sören Stridh.

Bokningen öppnar den 8 december.

Länken till *anmälan publiceras den 8 december klockan 10.00* på FUB Stockholms sociala medier, på hemsidan (fubstockholm.se) samt i vårt nyhetsbrev. Passa på att anmäla dig till vårt nyhetsbrev redan nu så missar du inte något. Du kan skicka ett meddelande till: info@fubstockholm.se

Det går alltså inte att boka kryssningen innan den 8 december. För mer information om kryssningen kontakta: Eva Söderbärj: 073 983 85 82 eller Stefan Fagerström: 0737 10 77 79

SAVE THE DATE:

FUB Stockholm har årsmöte den 5 mars 2026.

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

Träffpunkt för daglediga och äldre i Huddinge



Stämningen är härlig på träffpunkten för de daglediga äldre. Här erbjuds gemenskap och musik!

Det är torsdag eftermiddag, men signaturl melodin från Frukostklubben sitter rätt bra ändå:

”God morgon! God morgon!” sjunger dagens underhållare Ronny Lindgren och Anders Pettersson, medan maracas och tamburiner delas ut till publiken på Träffpunkten för daglediga och äldre personer med intellektuell funktionsnedsättning i Huddinge.



Anders och Ronny fångar sedan allas uppmärksamhet med en musikalisk namnruna.

– Jag har gått här i flera år och det är helt underbart!



Så säger Pia lite senare vid fiket, och fortsätter:

– Alla som kommer hit bara njuter. Man tröttnar inte på att vara här!

Pia berättar att hon kommer varje vecka, och en annan som också gör det är Per-Erik.



– Man får kamrater här, säger han.

– Jag tycker om att sjunga, säger Annelie. Hon är glad att det är musik denna torsdag, men gillar också pysel, föredrag eller annat som händer på Träffpunkten.



Ronny och Anders återkommer till Träffpunkten ett par gånger varje termin och tycker det är ett härligt gäng att spela för.

ABF och FUB Huddinge bjuder gemensamt in till Träffpunkten, men man behöver inte anmäla sig som till en studiecirkel, utan den som har tid och möjlighet kan bara komma.



– I Huddinge har vi mycket samarbete med ABF, och de ordnar flera aktiviteter för personer med IF, berättar Catharina Björkander från FUB Huddinge. Här på träffpunkten är det äldre som träffas, men det finns också till exempel en studiecirkel på temat ”Att bli vuxen”.

De flesta som kommer till Träffpunkten bor i Huddinge och Botkyrka, men Yordanos är personal på en gruppbostad och åker ända från Sollentuna med två av de boende:

– De längtar efter torsdagarna varje vecka, så det vill jag verkligen göra.

Catharina från FUB Huddinge påpekar att de som kommer till torsdagsträffarna är de som fått möjlighet för att det prioriteras.

– Vi i FUB Huddinge har bra kontakt med sektionscheferna i kommunen, och det är så värdefullt att de förstår att det behövs personal i bostäderna för att kunna komma i väg på sådant som Träffpunkten. Det finns också Stjärnmärkt[1] verksamhet i kommunen där det bor daglediga personer.

– Det är så roligt att deltagarna fortsätter komma till Träffpunkten. Och att det finns personal som kan följa med är värdefullt.

Pia ger också beröm till ledarna Gunilla Wester och Toini Pettersson:

– De två tjejerna som jobbar här är underbara! FUB Huddinge hade träffar för äldre även tidigare, någon gång per termin. Men år 2016 startade Gunilla Träffpunkten. Varje termin är det tio träffar med olika teman och chans till umgänge vid fikabordet.



– Jag brinner för den här målgruppen, berättar Gunilla. Att de inte bara ska sitta på sina boenden, utan ha mycket att välja på.

Toini är själv pensionär, och tycker det är toppenbra att kunna hjälpa till på Träffpunkten.

– Jag kände Gunilla genom jobbet och hon drog med mig. Jag gör allt möjligt och tycker om att spexa.

– Ja, man märker att du tycker det är roligt, kommenterar Catharina från FUB Huddinge.

Av: Victoria Sjöström
victoria.sjostrom@gmail.com

[1] Utbildningsmodellen Stjärnmärkt LSS, som tagits fram av Svenskt Demenscentrum, ger kunskap och verktyg kring åldrande och demens vid intellektuell funktionsnedsättning. Målgruppen är främst gruppbostäder och serviceboenden inom LSS.

18 FUB Södertälje-Nykvarn

Månadsdisco Allaktivitetshuset

Datum:

30 januari
27 februari
27 mars
24 april
29 maj

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:

16 januari
6 februari
13 mars
17 april
15 maj
Orkestrar inte ännu bestämda.

Onsdagscafé

Var: Allaktivitetshuset, Barrtorpsvägen 1A.
Ingång ovanplan

Tid: Klockan 18.00-20.30

Vi tar endast emot kontanter eller Swish.

Datum:

15 januari	2 april
22 januari	9 april
29 januari	23 april
5 februari	7 maj
12 februari	14 maj
19 februari	
5 mars	
12 mars	
19 mars	
26 mars	

FUB Södra Roslagen

Några aktiviteter i vinter



Längtar du efter Funkisfestivalen?

Då är det dags att heja på din favorit i årets deltävlingar. Vem ska gå vidare till regionfinal?

Funkisfestivalen är en melodifestival för dig som är 15 år och uppåt, har kognitiv eller neuropsykiatrisk funktionsnedsättning inom LSS. Deltävlingarna är gratis.

Datumen som gäller är:

Täby: Onsdagen den 21 januari kl 19:00

Tibble teater, Attundavägen 1 i Täby.

Vallentuna: Fredagen den 23 januari kl 19:00

Vallentuna Teater, Gymnasievägen 4B.

Österåker: Måndag 26 januari kl 18:30

Berga Teater, Lennart Neckmans väg 9, Åkersberga.

Regionfinal 1 i Täby: Lördag den 11 april

Tibble teater, Attundavägen 1 i Täby.

Köp biljett på www.biljetto.se

Kallelse till årsmöte 2026

Tisdagen den 17 februari har vi årsmöte.

Tid: Klockan 18.15 till cirka 20.15

Plats: Träffpunkten, Allévägen 10 i Vallentuna

Program

18.15 Vi bjuder på kaffe/te mm.

18.30 Föredragshållare: Karl Holzwardt Kristiansson
"Krisberedskap för alla – om Sveriges krisberedskap för personer med funktionsnedsättning"

19.15 (cirka) Årsmöte enligt dagordning

Alla handlingar som till exempel verksamhetsberättelse med ekonomisk berättelse delas ut på årsmötet. De kommer också att skickas ut via e-post till de

medlemmar som vi har e-postadress till. Dessutom kommer de att finnas på vår hemsida efter den 1 februari.

Vill någon ha material utskickat per post går det bra att ringa Veronica Byberg på telefon: 073-314 08 74

Välkommen!

Vi berättar om aktiviteter under hösten

Matglad2.0



Söndag den 5 oktober hölls en mycket intressant föreläsning om hur man kan få hjälp med att planera och laga dagens alla måltider.

Matkonsulten Cecilia Sassa Corin kom till Lyktan i Täby och berättade om den digitala kokboken MatGlad2.0 som kan laddas ner som en app. 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. Tips! Kom i gång och ladda ner appen MatGlad2.0

Givande föreläsning om AKK



AKK står för Alternativ och Kompletterande Kommunikation och är AKK är ett stöd för personer som har svårt att förstå eller använda tal.

Annelie Tarning kom till Grindtorpskyrkan och gjorde en populär föreläsning om gester och 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. Det blev en mycket givande kväll med ny kunskap och utbyte av egna erfarenheter.

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

FUB-kontaktpersoner i Södra 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

Bild: flickr.com/photos/clearlyambiguous/

Danser och discon våren 2026

Datum	Band	Plats	Arrangör
16 januari	Fredagsdans	Trombon	FUB Södertälje/Nykvarn
23 januari	Reminders	Fryshuset	FUB Stockholm
30 januari	Månadsdisco	Allaktivitetshuset	FUB Södertälje/Nykvarn
6 februari	Fredagsdans	Trombon	FUB Södertälje/Nykvarn
20 februari	Sandraz	Fryshuset	FUB Stockholm
27 februari	Månadsdisco	Allaktivitetshuset	FUB Södertälje/Nykvarn
6 mars	Timemachine	ABF-Huset	FUB Huddinge
13 mars	Fredagsdans	Trombon	FUB Södertälje/Nykvarn
20 mars	Jag och du	Fryshuset	FUB Stockholm
27 mars	Månadsdisco	Allaktivitetshuset	FUB Södertälje/Nykvarn
17 april	Linda & Company	ABF-Huset	FUB Huddinge
17 april	Fredagsdans	Trombon	FUB Södertälje/Nykvarn
24 april	Black Jack	Fryshuset	FUB Stockholm
24 april	Månadsdisco	Allaktivitetshuset	FUB Södertälje/Nykvarn
8 maj	New Generation	Fryshuset	FUB Stockholm
15 maj	Fredagsdans	Trombon	FUB Södertälje/Nykvarn
29 maj	Ayla med band	Fryshuset	FUB Stockholm
29 maj	Månadsdisco	Allaktivitetshuset	FUB Södertälje/Nykvarn
7 juni	Inte bestämt	ABF-Huset	FUB Huddinge

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