

FUB bladet

februari 2026



FUB

Uppsala-Knivsta

Styrelsen har ordet!

Stort tack till alla er medlemmar som år efter år möjliggör och är med på våra aktiviteter, och bidrar till vår intressepolitik. Extra tack till alla er som var med på medlemsmöte och har kommit med underbara idéer!

Tillsammans gör vi livet bättre och roligare för personer med IF i Uppsala och Knivsta!

**Vill du engagera dig mer,
har tankar eller idéer på vad vi gör?**

Hör av dig till mig: aline.groh@uppsala.fub.se

Allt gott,
Styrelsen
genom Aline Groh, Ordförande för FUB Uppsala/Knivsta



Om medlemskapet

FUB har slutat att skicka ut medlemskort.

Är du osäker om du är medlem?

Då kan du gå in på **Mina sidor** på fub.se: fub.se/om-fub/medlem/

Du kan också höra av dig till Aline

0737-22 57 11 eller aline.groh@uppsala.fub.se

Nu är det dags igen
att betala **medlemsavgiften**.

Tänk på att betala din medlemsavgift **till Riksförbundet**
inte till FUB Uppsala/Knivsta.

Uppgifterna står på betalningskortet.

Till oss i lokalföreningen betalar du bara avgifter för vissa aktiviteter, som till exempel våra sommarutflykter.

Mini-Storkonferensen under våren

När? Onsdag den 20 maj klockan 16:30 till 20:00

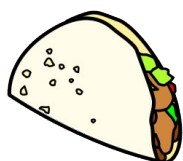
Var? Stadsbiblioteket, Mallas sal

Vad? Personer med IF ställer frågor till politiker

Mer information kommer på [kalendern](#) på hemsidan.

Inre Ringen's tacokväll

Inre Ringens aktiviteter är bara för FUB-medlemmar med intellektuell funktionsnedsättning/ IF.



När? Lördag den 28 februari klockan 16 till 19

Var? Funktionsrätt Uppsala, Kungsgatan 64.

Vad? Vi äter tacos tillsammans och umgås.

Anmäl dig till: aline.groh@uppsala.fub.se

- Ange specialkost.
- Ange om du har IF.
- Om du behöver stöd behöver du ha med en egen stödperson. Om stödpersonen vill äta tacos kostar det 50 kronor. Betala kontant.
- Anmäl dig senast på den 23 februari.

FUB-danser



På fredagar klockan 18 till 21

Hågaby, Kulturoasen

Hågavägen 190.

27 februari med Tony

27 mars FUB disco

24 april med Baby Chickens och X-daniels

22 maj med Tomaz

Priser:

FUB-medlemmar: 80 kronor (danser), gratis (discot)

Icke-medlemmar: 100 kronor (danser och discot)

Inträde gäller också för stödpersoner.

Du kan köpa fika där.

För frågor ring eller skicka sms till 070-050 03 90.

En studiecirkel av Studieförbundet organiserar danserna och discot.



Årsmöten 2026

När?

Onsdagen den 4 mars
klockan 18.00 – 20.00

Var?

Funktionsrätt, Storan
Kungsgatan 62, 5 trappor upp
Eller digitalt

Vad?

Årsmötet är för alla medlemmar.

Vi berättar om FUB Uppsala/Knivstas och Tallkrogens verksamhet under 2025.
Vi pratar om vad FUB Uppsala/ Knivsta och Tallkrogen ska göra under 2026.
Vi bestämmer vem som ska sitta i styrelsen för FUB Uppsala/Knivsta och Tallkrogen.

Vi bjuder på kaffe/te och smörgåstårta.

Anmälan

Så snart som möjligt
till Aline Groh, aline.groh@ uppsala.fub.se.

Skriv om du vill delta på plats eller digitalt.
Skriv om du har allergier
eller äter vegetarisk eller vegansk mat.

Styrelsen lägger ut alla möteshandlingar
senast på den 25 februari här: fub.se/lokal/fub-uppsala



Länsförbundets årsmötet 2026

När?

Måndagen den 30 mars
klockan 18.00 – 20.00

Var?

Funktionsrätt, Storan
Kungsgatan 62, 5 trappor upp

Anmälan

till Petter Enevall, petter.enevall@ uppsala.fub.se.
Vi bjuder på kaffe/te och smörgåstårta.

Café Draget

När?



Måndagar klockan 18.00 - 20.00

Var?



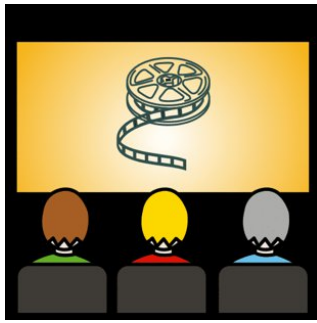
Tinget

Järnvägspromenaden 19
Uppsala

2 mars	Bingo. Börjar 18:45	Petter och Catharina
9 mars	Kul-tur i matens värld	Ingrid och Christine
16 mars	Cafékväll	Maya och Cissi
23 mars	Kul-tur i matens värld Våfflor 10 kronor	Petter och Catharina
30 mars	Påskpyssel	Ingrid och Christine
6 april	Kul-tur i matens värld	Maya och Cissi
13 april	Yatzi-turnering Anmälan till petter.enevall@fub.se	Petter och Catharina
20 april	Cafékväll	Ingrid och Christine
27 april	Bingo	Maya och Cissi
4 maj	Pingisturnering Anmälan till petter.enevall@fub.se	Petter och Catharina
11 maj	Spelkväll	Ingrid och Christine
18 maj	Cafékväll	Maya och Cissi
25 maj	Cafékväll	Petter och Catharina
1 juni	Bingo	Ingrid och Christine
8 juni	Karaoke Anmälan till petter.enevall@fub.se	Maya och Cissi
15 juni	Cafékväll	Petter och Catharina

Programmet kan ändras. Kolla på: fub.se/lokal/fub- uppsala/kalendar/
Verksamheten sponsras av Uppsala kommun.

FUB:s filmklubb för barn och unga



Vi börjar med filmvisning och går sedan till Katedralkafeet där vi bjuder på fika och samtal.

Mer information och anmälan:
katarina.labajova@gmail.com
Anmälan senast på den 28 februari.

Antalet platser är begränsat.

Ung i FUB söker nya medlemmar!

Ung i FUB är ett nätverk för dig mellan 15 och 30 år och som är eller vill bli medlem i FUB.

Vi finns för dig med intellektuell funktionsnedsättning och andra unga medlemmar som vill vara med.

Tillsammans skapar vi trygga rum, har roligt och övar på:

- Ta plats
- Våga säga vad en tycker
- Bli tryggare i sig själv

Vi samarbetar med studieförbundet Bilda.

Vill du vara med eller veta mer?

Hör av dig till Rasmus Nilsson:

Rasmus.nilsson@bilda.nu

072-147 93 22 eller 08-727 18 22

Hemsida: www.ungifub.se

Vi finns även på instagram och Facebook Ung i FUB.



Demokraticirkeln: Diskutera LSS, politik och rättigheter

En studiecirkel av FUB och Bilda.

Demokraticirkeln består av personer med IF.

Vi träffar politiker och beslutsfattare.

Vi skriver insändare och vi talar om viktiga frågor.

Vi planerar och arrangerar även Storkonferensen.

Vill du vara med oss?

Anmälan till Rasmus.Nilsson@bilda.nu / 072-25 00 122



Föreningen FUB-gården Tallkrogen

Nytt år och nya möjligheter att besöka Tallkrogen!

Vi erbjuder under vårvintern dagar både för vuxna i målgruppen och barn och ungdom i anpassad skola. Du hittar våra dagar för vuxna och barn på vår hemsida www.tallkrogen-fub.se under rubriken "det händer på Tallkrogen" Anmälan via mail: info@tallkrogen-fub.se.



Vinterfiske från bryggan



Påskhantverk

Information om sommaren 2026 rekreativ veckor och läger har skickats ut till alla medlemmar. Övriga kan beställa eller ladda ner information och ansökningshandlingar på vår hemsida [www.tallkrogen-fub.se/det händer på Tallkrogen](http://www.tallkrogen-fub.se/det-hander-pa-tallkrogen). Du som vill vara med skickar din ansökan före 1 mars till Tallkrogen.



Längtan till sommaren – vi ses väl!

Byggnationen av vårt nya annex fortsätter enligt plan. Du som vill följa vårt projekt kan göra det via Facebook, sök på Tallkrogen föreningen FUB-gården så hittar du till vår sida. Slutbesiktning 18 maj, sedan ska huset inredas och 8 juni vara redo att ta emot våra första gäster.

Projektet stöds av Allmänna arvsfonden, Boverket och Uppsala kommun. Vi söker fler bidragsgivare föra att inreda vårt nya hus. **Vet du någon som kan och vill ge ett bidrag**, tipsa om oss, vi behöver all hjälp vi kan få!

Vi tar tacksamt emot bidrag, små som stora! Swish 123-5316260 märk din gåva med Annex, namn och personnummer. Vi är av Skatteverket godkända bidragsmottagare och du får 25 procent i skattereduktion på dina gåvor på minst 200kr/tillfälle och minst 2000kr/år.

Skattereduktion gäller även dig med företag, skattereduktionen är densamma som bolagsskatten. Tipsa företagare som du känner. Tack för din gåva! ❤️



boenderum



aktivitetsrum



samlingrum

Du kan också boka gården för att fira något, för möten, rekreation som en dagaktivitet eller en vistelse med övernattnig. Missa inte den möjligheten. Uppsala kommun har plogat en bana på Långsjön för skridskor och spark. Det finns även skidspår. Du kan låna spark, skridskor, skridskokälke och handikappulka när du kommer till oss. Kåtan erbjuder möjlighet till grillning och mys. Bastu och badtunna finns också. Du som vill besöka oss bokar via mail info@tallkrogen-fub.se eller på telefon 018-370302

Vi önskar er alla en glädjefylld vår!

Kristina, Thomas, Einar och Shankar.



Studiefrämjandet

Gratis studiecirklar
Anpassade för dig med IF

📱 Håll koll på vår hemsida:

www.studieframjandet.se/upsala/funktionsnedsattning

Anmäl dig till oss:

Wilma Jonsson

018 - 19 46 19

wilma.jonsson@studieframjandet.se



Elin Sjöman

018 - 13

elin.sjoman@studieframjandet.se



HUR FUNGERAR (STADS)TEATERN?

I vårens cirkel följer vi en teaterpjäs från början till slut.
Och lär oss: Vad behöver göras innan en pjäs har premiär?

Vi tittar närmare på kostym, scenografi, manusarbete,
repetitioner mm. Kanske får vi träffa några skådespelare också.
Vi får följa musikalen Bonnie och Clyde som sätts upp på
Stadsteatern under våren 2026.

De flesta träffar blir i Studiefrämjandets lokaler,
men det blir också ett studiebesök på Stadsteatern
och sen ser vi såklart föreställningen tillsammans.

- **Dag:** onsdagar
- **6 gånger, varje vecka** (uppehåll 1/4)
- **Tid:** 15.30-17.45
- **Start:** 25 februari
- **Ledare:** Sofia Östblom
- **Lokal:** Studiefrämjandet i Uppsala,
Ljusbärargatan 2, Tre trappor upp



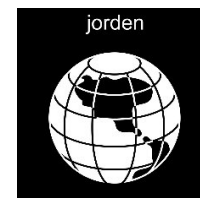
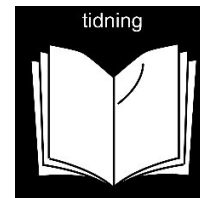
**UPPSALA
STADSTEATER**

NYHETSCAFÉ

Vill du läsa nyheter tillsammans med andra?
Är du nyfiken på vad som händer i Uppsala eller världen?
Kom till nyhetscaféet!

Här pratar vi om nyheter på ett lugnt och lättläst sätt.
Vi bjuder på fika och pratar om aktuella ämnen

- **Dag:** Onsdagar
- **Tid:** 15.30-17.00
- **Antal gånger:** 6 gånger, varannan vecka
- **Start:** 25 februari
- **Ledare:** Ellen Belin och Maximilian Nakev von Mentzer
- **Plats:** Kafé Kardemumma, Stadsbiblioteket



FUNKISHISTORIA

Funkishistoria handlar om hur personer med funktionsnedsättning levde förut.

Vi letar information på bibliotek och i arkiv,
läser historiska texter, diskuterar det vi hittar
och ser på dokumentärer och andra filmer om ämnet

- Lördagar 13:00-15.15
- En gång i månaden
- **Datum:** 14 mars, 11 april, maj ej bestämt, 13 juni
- **Ledare:** Hjalmar de Jong
- **Lokal:** Stadsbiblioteket i Uppsala, Mallas grupprum



ORDA – kreativt skrivande

Är du intresserad av kreativt skrivande?
Orda är våra skivrar-grupper där du får prova
olika skrivövningar och skapa berättelser.

Vi inspirerar varandra och ger tips.
Du behöver inte ha skrivit tidigare!

- **Dag:** Tisdagar
- **8 gånger, varje vecka**
- **Tid:** 16.00-17.30
- **Start:** 24 februari
- **Ledare:** Sofia Östblom
- **Lokal:** Studieförbundet i Uppsala,
Ljusbärargatan 2, Tre trappor upp

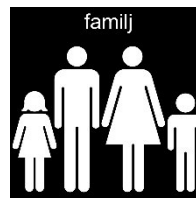
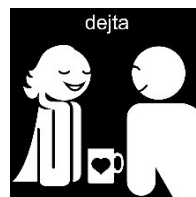
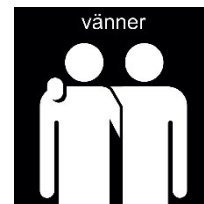


RELATIONSCIRKEL

Vi pratar om relationer.
Vi delar med oss av tips
för att lära känna nya personer.
Vi lär oss att ta hand om relationer.

Varje träff har olika teman.
Vi bestämmer teman tillsammans på första träffen!

- **Dag:** Torsdagar
- **Datum:** 9 april, 23 april, 7 maj
- **Tid:** 17.30-19.00
- **Ledare:** Aline Groh och Charlie Moberg
- **Plats:** Stadsbiblioteket Uppsala, Drömfabriken

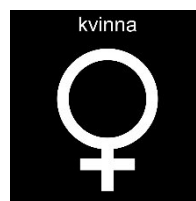


TJEJGRUPP

Den här cirkeln är bara för tjejer eller icke-binära.
Vi pratar om saker som rör oss tjejer och kvinnor,
i ett tryggt rum.
Vi kan pyssla, baka eller något annat vi bestämmer.

Teman vi vill prata om:
Vänskap, drömmar, minnen, mobbning, rädsla, relationer

- **Dag:** Torsdagar
- **Datum:** 16 april, 21 maj, 28 maj, 4 juni
- **Tid:** 16.15-18.00
- **Ledare:** Cissi Hornberg och Aline Groh
- **Plats:** Studieförbundet i Uppsala, Ljusbärargatan 2, våning 3, Lila rummet



KULTURSKOLA FUNKIS

För dig 10-20 år!

Studieförbundet KulturSkola har kurser och aktiviteter för barn och unga i åldern 10-20 år med intellektuell funktionsnedsättning: Kulturskola Funkis. Hos oss kan du lära dig att spela ett instrument, sjunga, dansa och skapa konst och hantverk.

MUSIK

Vi har individuella lektioner i gitarr, piano, elbas, trummor och sång i våra lokaler i Ekeby Bruk och Kapellgården. Lektionerna anpassas helt efter eleven av våra lyhörda och erfarna musiklärare.

Kurstillfällen: 10 lektioner à 30 min/termin

Kursavgift: 1050 kr/termin

(Kostnadsfritt för medföljande personer/assistenter.)



DANS

Dansundervisning i grupp för dig från 13 år. Du kan delta helt utifrån de egna förutsättningarna, motoriskt och kognitivt.

Du behöver ha lust att prova på dans - men behöver inte ha dansat förut!

KULTURHUSET GRAND

Trädgårdsgatan 5, Uppsala

Torsdagar 17:00-18:00 dessa datum:

Mars: 6, 13, 27

April: 3, 10, 24

Maj: 15

Maila intresseanmälan till: niklas.widen@studieframjandet.se



För dig 13-21 år!

DESIGNLABBET FUNKIS

Kom och upptäck, designa, återbruka, teckna, slöjda och skapa!
I Designlabbet Funkis träffas vi på Kulturhuset Grand
på torsdagar under 15 veckor.

Här jobbar vi också med kreativ konst och hantverk, men i *ett lugnare tempo och färre antal deltagare*. Det är gratis för både deltagare och medföljande personer/assistenter.

Vi rekommenderar Designlabbet Funkis för dig som har en funktionsvariation, behöver mer uppmärksamhet, guidning och tid.

KULTURHUSET GRAND/Caféet på övervåningen

Trädgårdsgatan 5, Uppsala

Torsdagar 15:30-17:00 dessa datum:

Januari 23,30

Februari 6,13,20,27

Mars 6, 13, 20, 27

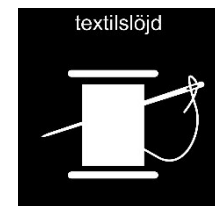
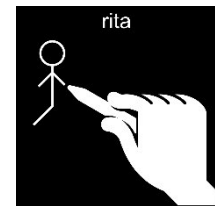
April 3, 10, 17, 24

Maj 8

VÄLKOMNA!

Med reservation för ändringar.

Designlabbet arrangeras av Studieförbundet Kulturskola i Uppsala med stöd av kulturnämnden i Uppsala kommun.



Salong 6 – samtal om närhet



Dag	Tid	Var	Vad
Torsdag den 26 februari	Klockan 17 till 19	Stadsbiblioteket, i rummet Drömverkstaden	Vi ses för att prata om kroppen och relationer. Du väljer
Torsdag den 26 mars			om du vill bara vill lyssna och vad du vill prata om.
Torsdag den 21 maj			Vi bjuder på fika. Det är gratis.

Kärleksträffar på K-punkten



Dag	Tid	Var	Vad
Onsdag Den 18 mars	Klockan 17 till 19:30	K-Punkten Gottsunda kulturhus Valthornsvägen 7, Entré E	På träffarna kan du prata Om kroppen, relationer och dejting.
Onsdag Den 15 april			Vi bjuder på fika. Det är gratis.
Onsdag Den 13 maj			

Har du frågor?
Kontakta oss på lo.jatko.muhrer@rfsu.se
072 - 071 18 54

Översikt

Alltid uppdaterad information

Kolla i kalendern

fub.se/lokal/fub-uppsala/kalendar



Café Draget

När? Varje måndag klockan 18 till 20
Var? Tinget, Järnvägspromenaden 19



Vill du skapa ett konto i DigiVi?

Här hittar du alla ombud:

relationsomfunkar.se/digivi/hitta-digivi-ombud/



Träffas enkelt på nätet

DigiVi

Nästa FUB-blad kommer i maj

Har du idéer på
vad vi ska skriva om?

Mejla aline.groh@ uppsala.fub.se.



Vill du hjälpa oss

att spara papper och pengar?

Då kan du få FUB-bladet på mejl
istället för på papper.

Mejla till aline.groh@ uppsala.fub.se!

Riksförbundet FUB	FUB Uppsala Knivsta	Styrelse- medlemmar FUB Uppsala Knivsta	Samverkan
Industrivägen 7 17148 Solna Tel: 08-508 866 00 www.fub.se fub@fub.se	Funktionsrätt Uppsala Kungsgatan 64 753 18 Uppsala fub.se/lokalt/fub-uppsala Ordförande: Aline Groh aline.groh@ uppsala.fub.se	Aline Groh Pia Ek Therese Wappsell Eleonor Belin Catarina Bernet Päivi Adolfsson Anders Linde Lena Tholin Katarina Labajova Bosse Olsson Agneta Sundkvist Lotte Sederholm	Skola: Pia Ek, Elsa Coucheney Habilitering/ regionen: Pia Ek, Aline Groh LSS-råd: Catarina Bernet, Pia Ek, Magnus Lindén



ARASAAC

The pictographic symbols used are the property of the Government of Aragón and have been created by Sergio Palao for ARASAAC (<http://www.arasaac.org>), that distributes them under Creative Commons License BY-NC-SA. Teckningsbanken/Pictogram.se © Specialpedagogiska skolmyndigheten

Tusen tack till våra fondgivare och till er som skänker gåvor till oss!

Med hjälp av bidrag från *Gillbergiska stiftelsen*, *Prins Gustafs stiftelse*, samt privata gåvor har vi möjligheten att organisera aktiviteter tillsammans med och för våra medlemmar i alla åldrar!

Utän er hade det inte varit möjligt! Vi är tacksamma för ert stöd!



**GILLBERGSKA
STIFTELSEN**