

# FUB bladet



# FUB

Uppsala-Knivsta

## Maj 2026

### Inre Ringen har ordet!

Hej på er,

Hoppas ni har det bra där ute.

sommaren börjar närma sig med stormsteg -

Vilket vi inom Inre Ringen och FUB ser fram emot väldigt mycket!



Vi har många sommar-aktiviteter inplanerade:

- Allsång på Skansen
- Caféhäng på Café Kulturhaus Ekensberg
- Bada vid Storvad
- och fler!

Du kan läsa mer om aktiviteterna

på de kommande sidorna och på FUB Uppsala-Knivstas kalender.

Vi ser fram emot att träffa er på någon av våra aktiviteter i sommar.

Vi vill också tacka för att ni är medlemmar i FUB

Tipsa gärna alla i din omgivning att bli medlem!

Ditt medlemskap gör skillnad för personer med IF ♥

Många hälsningar,

Tess och arbetsgruppen för Inre Ringen Uppsala

### Styrelsen har ordet!

Vi har haft ett härligt årsmöte med många medlemmar.

Tack till alla som var med och har bidragit,

och tack till Tobias Smedberg,

ordförande i Omsorgsnämnden, som var mötesordförande.

Nu planerar vi i styrelsen ännu ett år med fina aktiviteter.

Här i bladet skriver vi om sommarens aktiviteter.

Under hösten kommer det fler aktiviteter.

Då förverkligar medlemmars motioner från årsmötet.

Vi har en underbar sommar och höst att se fram emot!

Tillsammans gör vi livet bättre och roligare

för personer med IF i Uppsala och Knivsta!

Styrelsen genom Aline Groh, Ordförande för FUB Uppsala/Knivsta

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

Vi söker någon  
som vill bidra till **FUB-bladet!**

Gillar du text och design?

Hör av dig ☺

[aline.groh@uppsala.fub.se](mailto:aline.groh@uppsala.fub.se)



# VAD VILL DU VETA OM VALET?

LÄR DIG OM VALET OCH BERÄTTA VAD SOM ÄR VIKTIGT FÖR DIG MED FUNKTIONSNEDSÄTTNING

## KOM FÖR ATT VETA MER OM VALET 2026 OCH PRATA OM POLITIK MED OSS!

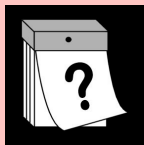
### Vi kommer att prata om

- varför vi röstar
- hur man gör när man röstar
- vilka frågor som är viktiga för dig
- hur vi med funktionsnedsättning kan påverka politiken och vara delaktiga



### NÄR?

Onsdag 20 maj  
10:00 till 11:30



### VAR?

Uppsala Stadsbibliotek  
Mallas sal

### VILL DU KOMMA?

Anmäl er genom att scanna denna QR-kod



eller mejla  
[funkiscentralen@gmail.com](mailto:funkiscentralen@gmail.com)



## Valkonferensen 2026

Inför valet 2026. En konferens med politiker av och för oss med intellektuell funktionsnedsättning. Alla är välkomna, men vi med IF har ordet. Lyssna, fråga och tänk!

Vi samtalar med politiker om "våra" frågor. Fika i pausen ca kl.17.15.

Datum: 20 maj 2025  
Tid: 16-19.30  
Plats: Mallas Sal, Stadsbiblioteket, Uppsala  
Pris: Gratis



# Café Draget

När?



Måndagar klockan 18.00 - 20.00

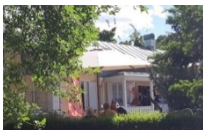
Var?



**Tinget**

Järnvägspromenaden 19, Uppsala

*Till 1 juni*



**Gula Villan,**

Stadsparken, Sjukhusvägen 4, Uppsala

*Mellan 8 juni och 31 augusti*

Vad? Köp fika och umgås  
Programmet för aktiviteter nedan.


På Tinget	25 maj	<b>Cafékväll</b>
	1 juni	<b>Bingo</b> Börjar klockan 18:45. 20 kronor
Vid Gula Villan i Stadsparken	8 juni	<b>Kubb</b>
	15 juni	<b>Krocket</b>
	22 juni	<b>Blompyssel</b>
	29 juni	<b>Plockepinn</b>
	6 juli	<b>Expertfika med Tess Wappsell</b> Tema: Funktionsrättskonventionen
	13 juli	<b>Expertfika med Jeanette Nordin</b> Tema: Val
	20 juli	<b>Yatzy</b>
	27 juli	<b>Koll på lagen. Ett spel för att träna på att stå upp för dina rättigheter</b>
	3 augusti	<b>Krocket</b>
	10 augusti	<b>Kubb</b>
	17 augusti	<b>Yatzy</b>
	24 augusti	<b>Studiecirklar presenterar sig</b>
31 augusti	<b>Kortspel</b>	

För frågor ring på 070-05 003 90 på måndagar.

Programmet kan ändras. Kolla på: [fub.se/lokal/fub- uppsala/kalendar/](http://fub.se/lokal/fub- uppsala/kalendar/)

Verksamheten sponsras av Uppsala kommun.


## Allsång på Skansen

Tisdag 23 juni	Vi åker till Skansen och är med på genrepet till Allsången! Vi åker gemensamt med en buss från Uppsala.  Kostnad: 100 kronor för medlemmar. 200 kronor för stödpersoner. 400 kronor för icke-medlemmar.  Efter anmälan får du mer information om tid och träffpunkt. Anmälan till <a href="mailto:aline.groh@uppsala.fub.se">aline.groh@uppsala.fub.se</a> eller 0737225711.	
Anmälan senast 15 juni		


## Inre Ringens sommaraktiviteter

Inre Ringens aktiviteter är bara för FUB-medlemmar med intellektuell funktionsnedsättning/ IF. Ange i anmälan om du har med dig en stödperson. Anmälan till [aline.groh@uppsala.fub.se](mailto:aline.groh@uppsala.fub.se) eller 0737225711.


## Grilla

Fredag 10 juli Klockan 16 till 19	Nära Ulleråker Vi grillar och äter tillsammans.  Vi bjuder på korv med bröd. Det blir också kubb och andra aktiviteter!	
Anmälan senast 8 juli <b>Ange allergier och kostpreferenser.</b>		


## Bad vid Storvad

Onsdag 15 juli Klockan 13 till 16	Vi badar tillsammans vid Storvad, norr om Uppsala. Det blir också kubb och andra aktiviteter!	
Anmälan senast 13 juli		

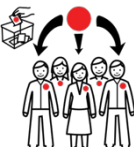
## Utflykt till Cafékulturhaus Ekensberg

Tisdag 11 augusti Klockan 10 till 14	Vi gör en gemensam <b>skogsutflykt</b> genom skogen Hågadalen-Nåsten. Du kan cykla, gå eller ta permobilen. Stigen är enkel.	
Anmälan senast 9 augusti <b>ange om du cyklar, tar permobilen eller går.</b>	Vi fikar på Magnus Lindéns <b>café</b> , Cafékulturhaus Ekensberg. Du köper din egen fika där.	

## Picknick nära Parksnäcken och konsert

Torsdag 13 augusti Klockan 18:30 till 21	Vi har gemensam picknick nära Parksnäcken och lyssnar på <b>Danny Saucedos</b> konsert.	
Anmälan senast 11 augusti	Ta med egen mat eller köp något i Stadsparken.	

## Besök Infoteket

Måndag 17 augusti Klockan 13 till 15	Vi besöker tillsammans Infoteket och tittar på deras utställning om <b>valet</b> .	
Anmälan senast 15 augusti		

## Tjejgrupp

Välkommen till en **tjejgrupp** för dig med intellektuell funktionsnedsättning!

Vi pratar om saker som är viktiga för oss. Här är ett tryggt rum att prata och lära sig tillsammans. Vi kommer också att baka och pyssla.

**Ledare** är Cissi Hornberg och Aline Groh  
**När?** Onsdag 27 maj och 3 juni, Klockan 16.15-18.00  
**Var?** På Studieförbundet Ljusbärargatan 2, våning 3  
**Anmäl** dig till Wilma på Studieförbundet:  
018-19 46 19, [wilma.jonsson@studieforamjandet.se](mailto:wilma.jonsson@studieforamjandet.se)

Studie  
förbundet



## Intressekoll FUB-Kryssning

Tillsammans med Länsförbundet FUB i Uppsala län vill vi äntligen organisera en kryssning igen. Nu vill vi kolla hur intresset ser ut.

**När?** Fredag 25 september till lördag 26 september

**Vad?**

Buss till och från Uppsala - Stockholm  
Kryssning från Stockholm till Mariefhamn  
Buffé och frukost på båten

**Kostnad:** ungefär 1300 kronor per person

**Intresseanmälan och frågor**

Senast till den 19 juli till Aline Groh, [aline.groh@uppsala.fub.se](mailto:aline.groh@uppsala.fub.se).



## Höstens FUB-danser



På fredagar klockan 18 till 21  
Hågaby, Kulturoasen

11 september  
9 oktober  
6 november



# TALLKROGEN

**Välkommen att fira FUB-gårdens dag  
på Tallkrogen 14 juni kl 10.00-15.00 (i stället för nationaldagsfirande)  
för dig inom LSS personkrets och din familj/vän/personal.**

**Vi firar vårt nya annex!**

### **Aktiviteter som du kan göra/uppleva:**

Gå tipspromenad och upptäcka Upplevelseträdgården

Du kan gå slingan Puls och styrka

Åka ut på sjön med båtar o kanoter eller följa med på en båtflottetur.

Fiska från fiskebryggan, ta gärna med eget metspö.

Bada i Långsjöns klara vatten, ta med handduk och badkläder.

Träffa djuren från 4h gården. Får, getter, kaniner och höns.

Till lunch grillar vi hamburgare och korv som serveras med potatissallad.

Vi bjuder på jordgubbstårta, kaffe och saft när dagen går mot sitt slut.

**Obligatorisk anmälan via mail:** uppge telefonnummer, antal personer som kommer och om någon av er är i behov av specialkost. Invänta bekräftelse.

Dagen kostar 130 kr för vuxna och 60 kr för barn, barnfamilj 320kr. Betalning kontant eller Swish på plats.

***Varmt välkomna att fira med oss!***

Kristina Thomas Einar Shankar Gunilla



Snart är det sommar och det är många som har en önskan om att få komma på en rekreativsvecka/läger och tyvärr har vi inte platser så att det räcker till alla.

**25-27 augusti har vi sensommardagar** som du som inte har fått en plats på rekreativsveckorna har möjlighet att anmäla dig till. Du tar med dig egen personal för stöd och hjälp i aktiviteter och omvårdnad. Personal på Tallkrogen leder aktiviteterna. Anmälan via mail: [info@tallkrogen-fub.se](mailto:info@tallkrogen-fub.se).



## *Äntligen! Välkommen att inviga vårt nya fina annex!*

**När:** Tisdag 2 juni kl. 11:00

**Vad:** Tal, musik, mingel och lätt lunch

**Var:** FUB-gården Tallkrogen i Björklinge

Alla är välkomna att gå runt inne i det färdiga huset.

Vi bjuder på rostbiff och potatissallad samt kaffe och tårta.

Obs! Välj kläder efter väder då vi mest kommer att vara utomhus.

**Anmälan:** (obligatorisk) senast måndag 25 maj

Anmäl antal personer och om någon är i behov av specialkost.

**OBS!** Anmälan är "bindande".

För att alla som vill ska få chans att komma måste återbud lämnas i god tid.

[info@tallkrogen-fub.se](mailto:info@tallkrogen-fub.se) Märk anmälan "Invigning". Vid frågor ring 018 37 03 02

**Varmt välkomna önskar personal och styrelse vid FUB-gården Tallkrogen!**

Projektet stöds av:



**Vi tar tacksamt emot bidrag små som stora till inredning!**

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! ❤️



Du kan också boka gården för att fira något, för möten, rekreation som en dagaktivitet eller en vistelse med övernattnings med eller utan aktiviteter. Missa inte den möjligheten. Grillplatsen och Kirunakåtan erbjuder möjlighet till grillning och mys. Bastu och badtunna finns också. Du som vill besöka oss bokar via mail [info@tallkrogen-fub.se](mailto:info@tallkrogen-fub.se) eller på telefon 018-370302

*Vi önskar er alla en glädjefylld sommar!*  
Kristina, Thomas, Einar och Shankar.

# Översikt

## Alltid uppdaterad information

Kolla i kalendern

[fub.se/lokal/fub-uppsala/kalendar](http://fub.se/lokal/fub-uppsala/kalendar)



## Café Draget

När? Varje måndag klockan 18 till 20

Var? Tinget, Järnvägspromenaden 19  
eller Gula Villan, Stadsparken (under sommaren)



## Vill du skapa ett konto i DigiVi?

Här hittar du alla ombud:

[relationersomfunkar.se/digivi/hitta-digivi-ombud/](http://relationersomfunkar.se/digivi/hitta-digivi-ombud/)



Träffas enkelt på nätet

**DigiVi**

## Nästa FUB-blad kommer i augusti

Har du idéer på

vad vi ska skriva om?

Mejla [aline.groh@uppsala.fub.se](mailto: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](mailto: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  <a href="http://www.fub.se">www.fub.se</a>  <a href="mailto:fub@fub.se">fub@fub.se</a>	Funktionsrätt Uppsala Kungsgatan 64 753 18 Uppsala  <a href="http://fub.se/lokalt/fub-uppsala">fub.se/lokalt/fub-uppsala</a>  Ordförande: Aline Groh <a href="mailto:aline.groh@uppsala.fub.se">aline.groh@uppsala.fub.se</a>	Aline Groh Pia Ek Therese Wappsell Eleonor Belin Catarina Bernet Päivi Adolfsson Anders Linde Lena Tholin Åsa Henriksson Katarina Labajova Bosse Olsson Agneta Sundkvist Lotte Sederholm	<b>Skola:</b> Pia Ek, Elsa Coucheney  <b>Habilitering/ regionen:</b> Pia Ek, Aline Groh  <b>LSS-råd:</b> 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**