

FUB bladet

Augusti 2026



FUB
Uppsala-Knivsta

Hälsningar från Inre Ringen

Hej!

Hoppas alla medlemmar har haft en fin sommar.
Nu närmar sig hösten med stormsteg.

I år är det val.

Jag har varit och besökt valstugorna några gånger
och pratat om funktionsrätt.

Jag hoppas att ni medlemmar också besöker valstugorna!

Jag (Tess) kommer ta en paus
som ordförande under hösten för
Inre Ringen så Eleonor Berlin kommer
ta över som ordförande under tiden!

Styrelsen har ordet!

Tack alla för en fantastisk sommar
med fina aktiviteter!

Nu ser vi fram emot en höst
med fler härliga aktiviteter
och ett val som förhoppningsvis inger hopp och framtidstro.
Många av oss tycker dock nog
att funktionsrätt inte får tillräckligt mycket uppmärksamhet
i valrörelsen.

Här i FUB-bladet får du några tips
för hur du kan lyfta temat på ett besök hos valstugorna.

Styrelsen genom Aline Groh, Ordförande för FUB Uppsala/Knivsta



Snart är det val!

På söndag den **13 september** är det val.

Det är val för politiker i kommuner, regioner och nationellt.

Ett tips är att prata med politiker från olika partier och **besöka valstugorna**.

Var? Stora Torget, Uppsala

**När? Varje måndag till fredag klockan 10 till 19
Varje lördag och söndag klockan 11 till 18**

Ställ frågor om teman som är viktiga för dig.

Vet du inte vad du ska fråga?

Då kan du till exempel fråga:

- Hur vill ni göra livet bättre för personer med intellektuell funktionsnedsättning (IF)?
- Har ni lättläst information om er politik?

Ett annat tips är att ta med ett anteckningsblock och be politikerna att skriva ner sina svar.

Då kan du läsa dem senare.

Café Draget

När?



Måndagar klockan 18.00 - 20.00

Var?



Tinget

Järnvägspromenaden 19, Uppsala

När?	Vad?	Vem?
7 September	Cafekväll	Petter Cissi
14 September	Bingo	Ingrid Christine
21 September	Pingis	Milly och Cissi
28 September	Karaoke	Petter Catharina
5 Oktober	Kanelbullens dag	Ingrid Christine
12 Oktober	Cafekväll	Milly och Cissi
19 Oktober	Bingo	Petter Catharina
26 Oktober	Halloween pyssel	Ingrid Christine
2 November	Cafekväll	Milly och Cissi
9 November	Karaoke	Petter Catharina
16 November	Cafekväll	Ingrid Christine
23 November	Pyssla julkort	Milly och Cissi
30 November	Yatzyturnering	Petter Catharina
7 December	Cafekväll	Ingrid Christine
14 December	Cafekväll	Milly och Cissi

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

Programmet kan ändras. Kolla på: fub.se/lokal/fub-uppsala/kalendar/

Verksamheten sponsras av Uppsala kommun.

Ny lättläst bok om funktionshinder och sexualitet

8 författare från Uppsala har skrivit en ny bok om funktionshinder och sexualitet. De flesta författare har en intellektuell funktionsnedsättning. Boken är baserad på forskning och blandar levda erfarenheter och konkreta tips.



Vill du ha boken?

Mejla aline.groh@uppsala.fub.se

Författarna bjuder även in till ett **boksamtal** om att vara sig själv, känslor, relationer, dejting, sex och att bli förälder.

Var? Infoteket, S:t Johannesgatan 28, ingång 6 (28D), Uppsala

När? Onsdag 9 december klockan 18–20.

Anmälan och mer information på Infotekets [hemsida](#).

Boken har skrivits i ett projekt som FUB Uppsala län har drivit med medel från Ottarfonden.

Filmklubb för barn och familjer

När? Söndag den 8 november klockan 13 till 15:30

Var? På Slottsbiografen

Vad? Vi tittar på filmen tillsammans.

Sedan gemensam fika i Katedralcaféet.

Anmäl dig till Katarina Labajova, katarina.labajova@gmail.com.

Vi meddelar filmen till alla anmälda.

Föräldramöte

När? 16 september kl. 17:30 till 19:00

För dig som är föräldrar till barn som bor i gruppbostad.

När vi träffas berättar vi om hur långt vi kommit i studierna som handlar om kostrelaterad hälsa och vår upplevelse av att ingenting händer när vi försöker påverka kommunen i LSS-frågor. Era erfarenheter kan Pia ta med till nästa LSS-råd. Vi bjuder på lite förtäring som vanligt.

Den som vill vara med digitalt anmäler det till Päivi: paivi.adolfsson@ikv.uu.se

Anmälan och frågor till Pia Ek, pia.ek@telia.com

Hoppas vi ses!

Pia och Päivi

Höstens FUB-danser



När? På fredagar klockan 18 till 21

Var? Hågaby, Kulturoasen

11 september: Lee West and Lips.

Kom gärna utklädd som Countryboy eller Countrygirl

9 oktober: Tomasz

6 november: Tony

Inträde:

FUB-medlemmar: 80 kronor

Icke-medlemmar: 100 kronor

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.



Salong 6 – samtal om närhet



Dag	Tid	Var	Vad
Onsdag 30 september	Klockan 16:30 till 18:30	Stadsbiblioteket, i rummet	Vi ses för att prata om kroppen och relationer.
Onsdag 28 oktober		Drömverkstaden	Du väljer om du vill bara vill lyssna och vad du vill prata om.
Onsdag 18 november			Vi bjuder på fika.
Onsdag 16 december			Det är gratis.

Intressekoll för musikworkshop med Funki

Var? Funktionsrätt, Kungsgatan 62/ 64

Vad? Skapa egen musik tillsammans med andra med anpassade instrument.

Läs mer på fub.se/lokal/fub-uppsala.



Intresseanmälan och frågor till Aline Groh,
aline.groh@uppsala.fub.se

Skicka in din intresseanmälan
senast på den 30 september.

Vi hittar tillsammans en tid under november eller december.

“Dragshowens magiska värld” med Bland drakar och dragqueens

Interaktiv föreställning och aktiviteter där alla kan vara delaktiga.

Det blir ett glittrande shownummer, med allsång och kreativa övningar.

Du kan

- välja ett eget artistnamn
- testa smink och peruk
- sjunga och dansa på ditt sätt.

Mer info på fub.se/uppsala och i nästa FUB-blad.

Skriv till aline.groh@uppsala.fub.se för mer information.

FUB Uppsala Knivsta bjuder till föreställning **PÅ HAVET**



Välkommen in i en stillsam och sensorisk föreställning

Följ med tre sjömän ut på havet –
in i en poetisk värld av **dockor, dans, musik, färg och rörelse**
som presenteras av **Studio Blåval**,
Inspirerad av en dikt av Daniil Charms.

En ordlös berättelse om att upptäcka världen,
där de små får se världen öppna sig
och de stora får upptäcka det lilla miraklet tillsammans med dem.

30 min föreställning + 30 min lek och upptäckande

Anmälan:

katarina.labajova@gmail.com eller ring eller smsa telefonnummer 0733106525

Ange antal barn och antal vuxna och medlemsnummer för de som är medlemmar i FUB Uppsala/Knivsta

Begränsat antal platser. Först till kvarn gäller.

Datum: 29 november 2026

Tid: kl. 13.00

Plats: Den Lilla Teatern, S:t Persgatan 22, 753 29 Uppsala

Kostnadsfritt för familjer där någon är medlem.

Vi kan genomföra detta tack vare bidrag från Gillbergsska stiftelsen och Prins Gustafs stiftelse.

STUDIEFRÄMJANDETS CIRKLAR

Välkommen till våra roliga studiecirklar!

Om du vill anmäla dig till en studiecirkel, eller har några frågor så hjälper vi dig gärna!



Wilma Jonsson

wilma.jonsson@studieframjandet.se

018-19 46 19

FUNKISHISTORIA



Funkishistoria handlar om hur personer med funktionsnedsättning levde förut.

- En lördag i månaden 13:00-15.15
- **Start:** 19 september
- **Ledare:** Hjalmar de Jong
- **Plats:** Stadsbiblioteket i Uppsala

RELATIONSCIRKEL



Vi pratar om relationer och delar med oss av tips.

- Varannan torsdag, 17.30-19.00
- **Start:** 17 september, 5 träffar
- **Ledare:** Charlie Moberg och Aline Groh
- **Plats:** Stadsbiblioteket i Uppsala

ORDA



Är du intresserad av kreativt skrivande? Prova skrivövningar och skapa berättelser.

- Varje tisdag, 16.00-17.30
- **Start:** 6 oktober
- **Ledare:** Sofia Östblom
- **Plats:** Studieförbundet, Ljusbärargatan 2

TJEJCIRKEL



Vi pratar om saker som rör tjejer och kvinnor. Det är ett tryggt rum att prata och lära sig tillsammans!

- **Anmäl ditt intresse**
så bestämmer vi tillsammans när vi ska ses
- **Ledare:** Cissi Hornberg och Aline Groh
- **Plats:** Studieförbundet, Ljusbärargatan 2

ANMÄLAN OCH INFO



Scanna koden med din mobilkamera

Eller gå in på hemsidan:

www.studieframjandet.se/upsala/funktionsnedsattning

Studie
främjandet

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:

relationersomfunkar.se/digivi/hitta-digivi-ombud/



Träffas enkelt på nätet

DigiVi

Nästa FUB-blad kommer i november

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
Swedenborgsgatan 15A 118 48 Stockholm Tel: 08-508 866 00 www.fub.se fub@fub.se	Funktionsrätt Uppsala Kungsgatan 64 753 18 Uppsala fub.se/lokal/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 Åsa Henriksson Katarina Labajova Bosse Olsson Agneta Sundkvist Lotte Sederholm	Skola: Pia Ek, Katarina Labajova Elsa Coucheney Habilitering/ regionen: 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!

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



**GILLBERGSKA
STIFTELSEN**