

# FUB Borås Aktivitetskatalog

## Våren 2022



**FUB**

BORÅS

För barn, unga och vuxna  
med utvecklingsstörning

Hej och välkomna till en ny termin med många roliga FUB-aktiviteter.

Tiderna är fortfarande lite osäkra när det kommer till regler för Corona, allt i katalogen blir av om restriktionerna tillåter, på vissa aktiviteter där vi är många kan det krävas vaccinpass

Vi vet inte i dagsläget om vi kan köra bowlingen i en grupp för alla eller om vi behöver dela upp det i två grupper så det är väldigt viktigt att man anmäler sig så vi vet hur många ni blir.

Vi hoppas att vi kommer kunna ha musikcafé lite senare i vår men än så länge vågar vi inte börja med det.

På motoriken har det varit få deltagare så vi väntar lite med den och ser om vi kan hitta nya deltagare, är ni intresserade av motoriken så hör av till kansliet så ringer vi er så fort den blir av.

Vi kommer att börja med Innebandy igen och hoppas att många vill vara med där.

Vi planerar även för en dans i Parkhallen med Larz Kristerz, ett av Sveriges största dansband, även där måste man anmäla sig då det är begränsat antal platser och att vi inte kan garantera att dansen blir av

Vi har en sida/grupp på Facebook som vi uppdaterar ofta med bilder, nyheter och tips på olika aktiviteter, har ni facebook och vill vara med där så heter sidan/gruppen FUB - Borås.

**Det är jätteviktigt att du anmäler dig om du vill vara med på någon aktivitet, alla behöver göra det, även de som varit med förut. Det vi behöver vid anmälan är namn, personnummer och telefonnummer och eller mejladress, detta för att vi lätt ska kunna få tag på dig om en aktivitet är inställd. Du kan ringa, smsa eller mejla din anmälan, se kontakter nedan.**

För att delta i våra aktiviteter skall man vara medlem, är du osäker på om du är det eller inte så ring kansliet så kollar vi upp det.

FUB Borås

telefon: 0760176444 mejl: fub.boras@gmail.com

# Bad



Måndagar

**Start: måndagen 17 januari**

Badtiden är 18.30-19.15

Obs! Tänk på omklädning före och efter badtiden

Plats: Stadsparksbadet

Det finns möjlighet till bubbelpool o bastu

Badet är för dig som klarar dig ganska bra själv, i annat fall ta med dig ledsagare/assistent

Badhusets priser gäller

Sista badet för terminen är 16/5

Ring och anmäl dig på 0760-176444 eller mejla [fub.boras@gmail.com](mailto:fub.boras@gmail.com)

# Läshörna



Måndagar varannan vecka

**Start: den 31 januari**

Övriga datum: 14/2, 28/2, 14/3, 28/3, 11/4, 25/4, 9/5

Plats: Träffpunkt Simonsland, Viskastrandsgatan 5

Tid: 18.00 - 20.00

Ledare: Rolf Hjertkvist

Kostnad: 20 kronor/gång för fika

Obs! Begränsat antal deltagare

Ring/mejla och anmäl dig på telefon 0760-176444 eller  
mejl:fub.boras@gmail.com

# Fotboll



Tisdagar

**Start: Tisdag 18 januari**

Klockan 18.00-19.30

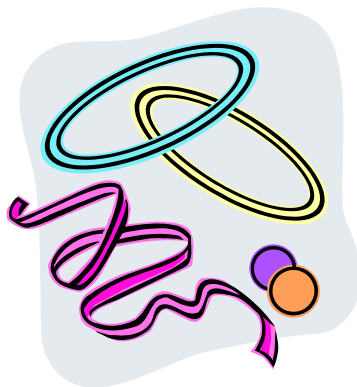
Plats: Parasport Center (Sjuhäradshallen)

Ledare: Marcus Larsson o Viktor Linder

Ring/mejla och anmäl dig 0760 – 17 64 44 eller

mejl:fub.boras@gmail.com

# Motorik



Vi har inget startdatum men hör av er om ni vara med så ringer vi upp när det är dags

Plats: Sandareds bordtennishall

Ledare för motoriken är Bertil Gustavsson

På denna träning kommer vi arbeta med motorikens hörnstenar, krypa, rulla, hoppa, springa etc. Detta tränar vi genom att bygga upp olika hinderbanor och olika former av stationsträningar

Eftersom alla barn är olika och har kommit olika långt i sin utveckling så bedrivs inga tävlingsmoment utan alla tränar utifrån sina egna förutsättningar

Denna grupp vänder sig i första hand till barn i skolåldern, 6 år och uppåt men naturligtvis är alla välkomna!

Ring/mejla och anmäl dig på telefon 0760-176444 eller  
mejl:fub.boras@gmail.com

# Bordtennis



Tisdagar

**Start: 18 januari**

Tid: 17.00-18.00

Plats: Parasport Center (Sjuhäradshallen)

Ledare: Tommy och Leif

Ring och anmäl dig på 0760 – 17 64 44 eller

mejl:fub.boras@gmail.com

Sista bordtennisen för terminen är den 17 maj

# The Churchrockers



Lär dig sjunga och spela på elgitarr, trummor, keyboard och bas.

Vi träffas varje tisdag kl 16.30, vi startar med fika och kursen börjar klockan 17.00

**Start: tisdagen den 18 januari**

Klockan: 16.30 – 18.00

Plats: Gustav Adolfskyrkans församlingshem, Salängsgatan 1

Kostnad: 10 kronor/gång för fika

Ring/mejla och anmäl dig 0760 – 17 64 44 eller mejl  
fub.boras@gmail.com

# Klubb Viking

Vi träffas och hittar på roliga och intressanta saker. Allt från att gå på restaurang, bingospel och filmkväll.

**Första gången vi träffas är tisdagen den 1/2 klockan 18.00-20.00** på Viskastrandsgatan 5, denna gång går vi igenom vad vi ska göra resten av terminen och ser en film

**Övriga datum är 15/2, 1/3, 15/3, 29/3, 12/4, 26/4**

Kostnad: Första gången bjuder vi på fika sedan beror kostnaden på vilken typ av aktivitet vi gör

Ring/mejla och anmäl dig till Lotta på kansliet på telefon 0760176444 eller mejl:fub.boras@gmail.com senast den 26/1

OBS! Begränsat antal deltagare



# Bowling



Onsdagar

**Start: 12 januari (vi vet inte än om vi kör en eller två grupper)**

Klockan: 18.00 – 19.00

Plats: Katrinedals bowlinghall

Banpris: 60 kronor

Tänk på att komma senast 17.45 för att få rätt klot o skor

Ring/mejla och anmäl dig 0760 – 17 64 44 eller

mejl [fub.boras@gmail.com](mailto:fub.boras@gmail.com), då pratar vi om vilken grupp du hamnar i

# UPP & NER Gympa



Söndagar

**Start: 16 januari**

TID: 10.00-11.00

PLATS: Sjuhäradshallen, Parasportcenter Borås

ÅLDER: 4–7 år

Gympan består av rörelse till musik och stationer o hinderbana för att skapa glädje o rörelse på barnens egna nivå. Tydliga anvisningar med hjälp av bildstöd och tecken kommer att användas. Gruppen har ett begränsat antal platser och vänder sig i första hand till barn med ett självständigt gående. En förälder eller vuxen är hela tiden med sitt barn genom alla moment.

Ring/mejla och anmäl dig på telefon 0760-176444 eller  
mejl:fub.boras@gmail.com

# INNEBANDY



Söndagar

Klockan 16.00 – 18.00

Plats: Parasport Center

Ledare: Martin Weiland

Ring/mejla och anmäl dig på telefon 0760-176444 eller  
mejl:fub.boras@gmail.com

Borås 20211220

## **Inbjudan till årsmöte för FUB Borås medlemmar**

Du inbjuds till FUB Borås årsmöte torsdagen den 7 mars 2022 kl 18.00. Vi vet inte ännu om det blir ett möte på Träffpunkt Simonsland eller om det blir ett möte i datorn

Eventuella motioner skall vara framme på FUB Borås kansli senast den 7 februari 2022, motioner skickas till FUB Borås, Viskastrandsgatan 5, 506 30 Borås eller tas emot på mejl [fub.boras@gmail.com](mailto:fub.boras@gmail.com)

Handlingar till årsmötet mejlas ut innan mötet, vi kan även skicka handlingarna i ett brev till dig

Anmäl dig senast den 20 februari så skickar vi ett mejl med länken till mötet om det blir via nätet

Anmälan och frågor tas emot på telefon 033-12 44 44 och mejl [fub.boras@gmail.com](mailto:fub.boras@gmail.com)



**KEEP IN MIND**

**LIVE PÅ TRÄFFPUNKT SIMONSLAND**

**LÖRDAGEN DEN 12 MARS KL 13.00-15.00**

**VISKASTRANDSGATAN 5, VÅN 2**

**FRI ENTRÈ**

**FIKA FINNS ATT KÖPA I PAUSEN**

**RING OCH ANMÄL DIG SENAST DEN 7 MARS**

**PÅ 0760-176444**

Du kan i samband  
med konserten  
köpa bandets  
skivor, betalning  
sker med swish  
eller kontanter



**FUB**  
BORÅS



**AUTISM & ASPERGER**  
FÖRENINGEN VG SÖDER

Välkomna på dans till

# Larz Keisterz



Söndagen den 24 april 2022 klockan 14.00-18.00 i  
Parkhallen, Fristadsvägen Borås (inläpp från  
13.30)

Entré 150 kronor för medlem i FUB förening, 200  
kronor för de som inte är medlemmar (ledsagare/  
personal går in gratis). Betalning med kontanter,  
kort o swish, förköp kan ske för er som har swish  
eller kan ta emot faktura via mejl

Servering, smörgåsar, fika, öl o vin

Ring och anmäl dig på 0760-176444, begränsat  
antal platser





## **FUB – Vad är det?**

FUB är en förening för oss med funktionshinder.

Vi i FUB Borås skulle vilja starta en grupp för oss som har ett funktionshinder, som jobbar med frågor som rör oss med funktionshinder. Jag har varit aktiv i FUB sen jag var 17 år och jobbat med frågor som gäller oss i vår grupp.

Nu behöver jag hjälp.

I Borås FUB är vi cirka 425 stycken medlemmar.

Jag sitter med i styrelsen och vi har pratat om att starta en "Inre-ringen-grupp" här i Borås

## **Vad är "Inre Ringen"?**

Det är en grupp som jobbar på vår nivå. Alltså lite långsammare och med frågor som rör oss. Det kan vara frågor som handlar om:

Boende – Arbete – Fritid – Sjukvård

Våra rättigheter, skyldigheter och vår framtid.

Vi som har ett funktionshinder behöver handledare för att kunna arbeta i FUB. Vad är då en handledare? Det är en person som hjälper till med uppgifter som vi inte klarar av, och det krävs gott samarbete mellan oss. Det är viktigt att känna sig trygg med sin handledare och det behövs fler handledare. När man handleder är det viktigt att man lyssnar på oss och inte styr oss.

Är du intresserad av att hjälpa till att arbeta inom FUB hör gärna av dig till vårt kansli på telefon 0760-176444 eller mejl [fub.boras@gmail.com](mailto:fub.boras@gmail.com) Det är viktigt att vi finns i samhället och därför vill jag att vi blir fler!

Elisabeth Broberg

Det finns ju fler som anordnar aktiviteter för funktionshindrade, här nedan kommer tips på aktiviteter/arrangemang som vi fått information om

**FUNKISTRÄNINGEN PÅ GIF KNEKTÅS** – en fantastisk aktivitet som kör i gång 19 april men håll utkik, innan dess kan det bli skidskola

**NPF-Laget Sjuhärad** – fotboll i Sjuhäradshallen/Kransmossen, startar 15 januari kl 14.00 på Parasport Center, ring Ingemar för mer information 0702092757

**HandiGolf** Ring Agneta för mer info 0734-035355

**Borås Basket:** För info gå in på [borasbasket.se](http://borasbasket.se)

**Parasportcenter:** I Sjuhäradshallen finns det idrottskola, där kan man prova på olika aktiviteter enligt schema, ring Philip 072-0523605 för mer information

**SK Elfsborg** har simskola, ring 033-135900 för mer information

**Träffpunkt Simonsland:** På Träffpunkten anordnas många olika aktiviteter, gå in på <https://www.boras.se/traffpunktsimonsland> eller ring 033-355110 för mer info om programmet.

Är det någon aktivitet du saknar? Vill du bli medlem? Vill du bli ledare? Tveka inte att höra av dig till oss på 0760-176444 eller [fub.boras@gmail.com](mailto:fub.boras@gmail.com)

FUB Borås