

FUB-Bladet

Borlänge



Nr 4

november – december 2023



FUB Borlänge Kvarnforsplan 2, 784 66 BORLÄNGE - 076-142 00 07
<https://www.fub.se/lokal/fub-borlange> - fubpost@hotmail.se

Julpyssel

Bad

Julfest

Årsmöte

Bowling

Och mycket annat

FUB Borlänge önskar alla
God jul och Gott nytt år





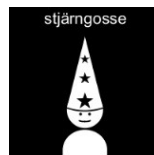
Julfest



Domnarvsgården

Lördag 16 december kl 14 -16

Lucia - Fika - Tomte - Dans kring granen



Vi dansar kring granen under ledning av
Aina Klintman och Anna-Karin Örjes

Alla tomtar, stjärngossar, tärnor och lucior som vill vara med i
Luciatåget **måste** komma i tid. Klockan 14 – inte senare

Antalet platser är
begränsat. Medlem i FUB
Borlänge har företräde



OBS! Anmälan

senast 11 dec till

070 – 588 13 76

Kom ihåg att
anmäla dig

Gympa och rörelse måndagar 17-18 på Forum, Kvarnforsplan 2 i Borlänge

Nu är det kallare ute så vi tänker ha
gympa och rörelse på måndagar
istället för gång runt Sportfältet.



Vi träffas

13

November

20

November

27

November

4

December

11

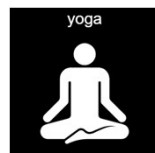
December

18

December

Vi träffas och rör på oss på olika sätt. Du kommer att kunna **testa sittgympa, stågympa, yoga, chiball, avslappning och träna styrka**. Du behöver inte ta med dig något. Om du har egna redskap som du vill ha med, så går det bra att du tar med dig dem.

Kom som du är!



Promenaderna runt Sportfältet återkommer nästa år

Några viktiga råd

- Undvik att gå ensam på ett möte med kommun eller annan myndighet. Det är bra att ha någon med sig för att ha någon att diskutera med före och efter möten.
- Begär helst skriftlig information och lämna in skriftliga ansökningar. Om du gör det får du tid att tänka efter vad ni pratat om och du kan diskutera med andra innan du svarar eller skickar in något.

Snart är det jul

9

December

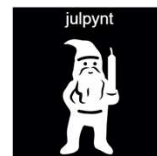
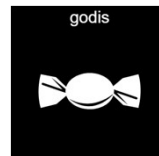
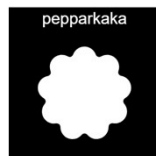
Lördag 9 december är vi i **Bethelförsamlingen, Östtjärna 145, i Djurås** **13.30 - 16.30** (du kommer och går som du vill och kan) och bakar till julen. Pepparkaksformor, tillbehör och deg kommer att finnas. Du får naturligtvis ta med dig egna pepparkaksformor om du vill.

17

December

Söndag 17 december är vi i **våra lokaler i Forum Kvarnsveden** **14-17**

Vi har pyssel och fixar lite julgodis



Individuell plan

Du som har en LSS-insats har också rätt till en individuell plan.

I en individuell plan får du berätta hur du vill leva

Du bestämmer vilka som ska vara med när ni gör planen

I planen berättar du hur du vill ha

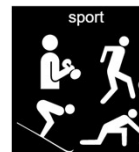
Ditt boende



Ditt arbete eller dagliga verksamhet



Din fritid



Kontakta din handläggare i kommunen (Biståndsverksamheten LSS)
Astrid – vår föräldrarådgivare kan hjälpa dig

Spela parabowling med FUB

Alla kan bowla. Det finns många hjälpmedel att tillgå

FUB Borlänge fortsätter med den populära bowlingen och har boklat bowlinghallen i Borlänge 11 fredagar under våren

Vi spelar

9/2	1/3	5/4
16/2	8/3	13/4
23/2	15/3	19/4
	22/3	26/4



Varje gång klockan 16 – 17
med **samling klockan 15.45**

Du som vill vara med och spela är medlem i FUB Borlänge och du har någon med dig varje gång

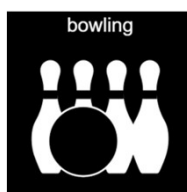
Kostnad 200 kr/person för alla 11 gångerna (du får faktura vid första speltillfället)

Anmälan till 076-142 00 07 (först till kvarn gäller).

På samma telefonnummer lämnar du återbud om du är anmäld och inte kan komma

Max 24 deltagare ("först till kvarn" gäller).

Du som vill prova att spela någon enstaka gång kan anmäla dig på samma telefonnummer. Då kan du få spela om vi får ett återbud. Du får då betala 20 kronor per gång.



Funktionsrätt Borlänge hyr Multibassängen i Maserhallen för sina medlemsföreningar (bl a FUB) måndagar kl 15.00 – 20.00



Att tänka på vid måndagsbadet i Multibassängen för

- **OBS! Nytt badkort from 1 januari 2024. Hämtas efter 12/12**

Giltigt badkort krävs av den som skall bada och de finns att hämta i receptionen på Funktionsrätt Dalarna, Kvarnforsplan 2.

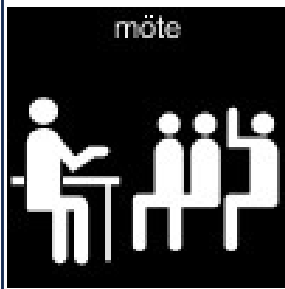
OBS kortet måste hämtas personligen, som legitimation medtag ditt medlemskort!

Ta alltid med ditt gällande **badkort** till Multibadet!

- Badet är endast till för Dig som har ett giltigt badkort. Du skall visa ditt kort för att få tillgång till badet i Multibassängen.
- Badet kostar för närvarande 45 kronor per badtillfälle och person (priset kan komma att ändras). Detta gäller samtliga. Du betalar innan du går in till badet. Familjemedlemmar – eller andra - utan detta kort, har således ingen tillgång till badet på föreningarnas bokade badtid.
- Maserhallen är kontantfri, kort eller swish fungerar. Även "taggarband" kan köpas (mot deposition på 50 kr) som fylls på med pengar. De som redan har en "tagg" kan behålla den och fortsätta fylla på.
- Omklädningsrummen får disponeras 30 min före och 30 min efter bokad tid.
- Parkering sker på framsidan (mot Masergatan) P-skiva gäller och max 3 timmar. Handikapp parkering finns på baksidan i anslutning till entrén där.
- Det finns både manliga och kvinnliga badmästare anställda i Maserhallen AB. De delar jämlikt på samtliga arbetsuppgifter vilket bland annat betyder att alla städar på både herr- och damavdelningar. Respektera de hygieniska regler som gäller för bad i bassäng..
- FRB hyr hel bassäng vårterminen 2024 under förutsättning att hyrestaxan är detsamma som nu.

Badtider

Måndagar 8 januari – 10 juni 2024 kl 15.00-20.00



Årsmöte

FUB Borlänge

Måndag 4 mars

Klockan 18.00

Forum – Kvarnsveden



Mötesordförande: Marianne Henriksson

Vi återkommer med program i övrigt för årsmötet



Medlemsmöte 19 oktober

På medlemsmötet 19 oktober diskuterade vi LSS-verksamheten med kommunstyrelsens ordförande Erik Nises och omsorgsnämndens ordförande Marianne Henriksson. Många åsikter och synpunkter ventilerades om både positiva och negativa saker. I stort ett mycket bra möte. Det var så bra att vi vid sittande bord beslutade att träffas igen under våren. Vi återkommer med datum. Såväl de som var där och ni som inte hade möjlighet denna gång är välkomna att delta.

