FUB
BORLÄNGE

FUB-Bladet

Borlänge

Nr 1

Februari 2024

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

Årsmöte	*Skoj för våra små*
Bowling	*Kör*
Pyssel	*Och mycket mer*

FUB Borlänge hälsar alla välkomna till ett nytt innehållsrikt år

FUB
BORLÄNGE

FUB
BORLÄNGE

Årsmöte

FUB Borlänge

Måndag 4 mars

Klockan 18.00

Forum – Kvarnsveden

Mötesordförande: Marianne Henriksson

(Marianne är ordförande i Borlänge kommuns omsorgsnämnd)

Vi fikar med smörgåstårta
och lyssnar på fantastiska
DC Band

Ditt **medlemskort** i FUB fick du tillsammans med inbetalningskortet för medlemsavgiften 2024. Kom ihåg att ta loss det och spara det

FUB
BORLÄNGE

FUB
BORLÄNGE

Aktivitetsgrupp för barn!

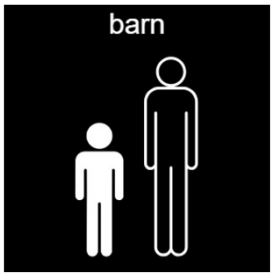
Varje tisdag kl.16-17 under vårterminen 2024 har vi tillgång till Maserhallens B-hall för våra yngsta medlemmar. Vi börjar i januari och har sista träffen 4 juni.

Vid dessa tillfällen följer föräldrar eller annan ansvarig med och gärna deltar i lekar eller annat skoj vi hittar på!

Vi har inget upplägg annat än att barnen själva får välja aktivitet i en tom gymnastiksal under timmen!

Om du vill delta eller har frågor om FUB och medlemskap är du välkommen att höra av dig till:

Oskar Adamsson 070-3231114



Du behöver inte vara medlem för att delta 3 – 4 gånger men vi hoppas naturligtvis att du tycker det är kul och då vill vi att du blir medlem för att fortsätta

FUB
BORLÄNGE

FUB
BORLÄNGE

Alla kan bowla. Det finns många hjälpmedel att tillgå

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

Vi spelar		
9/2	1/3	5/4
16/2	8/3	12/4
23/2	15/3	19/4
	22/3	26/4

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

Den här omgången är fulltecknad.
Du som har fått en plats men någon gång inte kan delta måste lämna återbud. Det gör du på telefonnumret nedan.

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.

Du som vill lämna återbud eller anmäla dig för ett provspel ska Ringa 076-142 00 07

Stockholm tar bort de regelmässiga tidsbegränsningarna i beslut om stöd enligt LSS och socialtjänstlagen.
– Det kommer förhoppningsvis att leda till mindre oro och stress för brukare, samt mindre handläggningsarbete för stadens medarbetare, vilket kommer öka kvaliteten och ge mer tid för varje brukare, säger det ansvariga social- och borgarrådet.

Kan vi hoppas på en efterföljd i Borlänge och andra kommuner?

FUB
BORLÄNGE

FUB
BORLÄNGE

Länsdans 2024

I Kärnans Kontaktblad kan du se när och hur du kan anmäla dig till länsdanserna om du vill åka med deras buss
Tiden för samtliga danser är 18.00 - 22.00
Entré: 120 kronor

Lördag 27 januari
Avestaparken
Orkester: Ola och Jag

Lördag 24 februari
Säters Folkets Hus
Orkester: Ankies

Lördag 16 mars
Ludvika Folkets Hus
Orkester: Willys Washroom

Lördag 20 april
Dala Järna Församlingshem
Orkester:

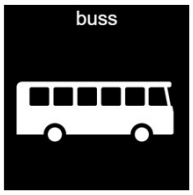
Lördag 18 maj
Borlänge - Cozmoz
Orkester: Ankies

Lördag 31 augusti
Mora - Östnors Bystuga
Orkester:

Lördag 28 september
Säterdalen
Orkester:

Lördag 19 oktober
Smedjebackens Folkets Hus
Orkester:

Lördag 23 november
Falun - Lugnetskolan
Orkester:



FUB:s vision
Ett samhälle, en värld, där personer med intellektuell funktionsnedsättning kan leva ett liv som alla andra

FUB
BORLÄNGE

LSS 30 år

Det är 30 år sedan Lagen om stöd och service för vissa funktionshindrade – LSS – röstades igenom i Sveriges riksdag – enhälligt.

LSS var då, och är även nu, en fantastisk lag där personer med svåra funktionsnedsättningar utlovas **”ett liv som andra, med goda levnadsvillkor”**. Sverige var ett föregångsland.

LSS var en verklig frihetsreform när den antogs av en enig riksdag 1993 och infördes januari 1994. En unik rättighetslagstiftning för vissa personer med funktionsnedsättningar. Lagen antogs med **stöd från alla riksdagspartierna**!

Trots lagens intentioner har inte utvecklingen riktigt blivit vad man kunde hoppas. Besparingar och märkliga domslut har i viss mån urholkat lagen. Vi måste arbeta för att - inte bara stoppa den utvecklingen -utan arbeta för att utveckla lagen mot det som den ursprungligen var tänkt. Vi måste fortsätta kämpa för funktionshinderpolitikens rättigheter och se till att alla ges möjlighet till ett bra liv

I FUB arbetar vi för att lagen ska bli den fantastiska lag den en gång var tänkt att vara. LSS har betytt oerhört mycket för människor med funktionsnedsättning men vi är långt ifrån ett läge där alla kan leva ett liv som andra.

Genom ditt medlemskap deltar du i FUB:s i kamp för att försvara LSS. I de dagliga enskilda besluten och i de stora samhällsbesluten.

Vi behöver bli fler. Alla behövs i kampen för allas likaberättigande

FUB anordnar webbinarier om LSS.
Läs mer på : https://www.fub.se/om-fub/aktuellt/kalender/

Onsdag den 6/3, klockan 13:00-14:00: **Kvalitet i LSS-verksamhet**: hur påverkar organisationens struktur och chefers roll? Petra Björne, Fil dr FoU-koordinator Malmö stads funktionsstödsförvaltning, forskare Umeå universitet.

Måndag den 18/3, klockan 13:00-14:00**: Kommuners lag- och domstolstrots när det gäller LSS**. Olle Lundin, professor i förvaltningsrätt, Uppsala universitet.

Onsdag den 10/4, klockan 15:00-16:00: **Samhällsekonomiska effekter av att LSS-insatser har minskat i både antal och omfattning**. Jonas Huldt, Claes Malmquist, Sven Vikberg, Payoff.

FUB
BORLÄNGE

Vill du sjunga?
Börja sjunga i vår kör
Alla kan vara med

Vi skippar promenader och gympa i vår. I stället startar vi en kör. Det är många som frågat efter det.

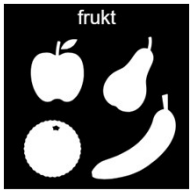
Vi sjunger måndagar klockan **17 – 18** Vi håller till i **Forum** i Kvarnsveden

Första gången i februari bestämmer vi vilka sånger vi ska sjunga

Vi sjunger

19/2	11/3	1/4	6/5
26/2	18/3	8/4	13/5
	25/3	15/4	20/5
		22/4	27/5
		29/4	

4 mars har vi ingen kör. Då går vi på årsmöte



Behöver du prata med någon?

Behöver du ha med någon när du träffar handläggare?

FUB Borlänge har medlemsstödjare som kan hjälpa dig. Dit kan du ringa om du behöver prata eller ha med någon när du träffar handläggare.

Ring 076-142 00 07 för kontakt.

FUB
BORLÄNGE

FUB
BORLÄNGE

Kreativ verkstad – pyssel i Kvarnsveden

Vi träffas i Forum klockan 14 – 16 (vi fikar också varje gång)

Lördag 16 mars gör vi
Chokladpraliner
Marsipanfigurer
Påskkort inför påsken

Lördag 20 april gör vi
Pärlarmband
Pärlhalsband
Nåltovar
Målar

Lördag 25 maj har vi
Allsång

Kreativ verkstad – pyssel i Djurås

Vi träffas i Bethelförsamlingen Gagnef Östtjärna 145
klockan 14 – 16 (Vi fikar också varje gång)

Söndag 24 mars gör vi
Chokladpraliner
Marsipanfigurer
Påskkort inför påsken

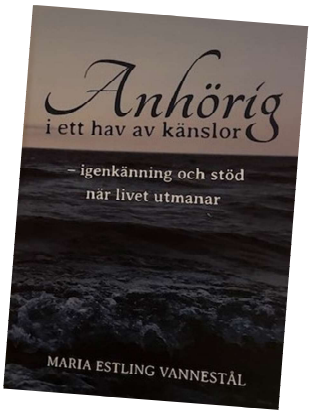
Lördag 13 april gör vi
Pärlarmband
Pärlhalsband
Nåltovar
Målar

Lördag 11 maj har vi
Allsång

FUB
BORLÄNGE

FUB
BORLÄNGE

Anhörig i ett hav av känslor



Att vara anhörig till en person som behöver stöd för att leva ett liv som andra, oavsett ålder, kan många gånger kännas tungt och frustrerande. Det finns många känslor vi upplever i vår situation.

Därför vill FUB i Dalarna ge dig möjligheten att prata om dina upplevelser och få kunskap om hur du kan hantera känslorna på ett sätt som gör att du inte drunknar i dem. Det skulle vara en hybridcirkel, alltså både fysiskt och digitalt Är man fem personer på samma ort blir det fysiska träffar. Tid bestäms utifrån gruppen möjligheter.

19 mars kl 18 - 20 blir det föreläsning med författaren Maria Estling Vannestål, "Anhörig i ett hav av känslor". Hon har egen erfarenhet från att vara anhörig. Föreläsningen hålls i Forum vid Kvarnforsplan i Borlänge, men sänds även digitalt.

Pris: För FUB-medlem kostnadsfritt, för övriga 100kr

Anmälan senast 6 mars 2024 till fubdalarna@hotmail.com eller till Kerstin Löfgren 070-7760205.

Välkomna önskar FUB i Dalarna!

Om den bok Maria Esling Vannestål skrivit:

"Anhörig i ett hav av känslor" ger röst åt våra berättelser. Om ovisshet och oro, otillräcklighet och frustration, skuld och skam, sorg och maktlöshet. En situation som kan utveckla oss som människor, men också utmana och slita ut oss. Det handlar om avgrunder och guppande känslohav, men också om stillsamma solgläntor och fascinerande utsiktsplatser.
Boken vänder sig till dig som själv är anhörig. Här kan du få igenkänning, förstå att du inte är ensam om det du går igenom och hitta vandringsstavar för din resa. Det är också en användbar bok för dig som möter anhöriga i din profession eller ditt ideella engagemang.

FUB
BORLÄNGE

FUB
BORLÄNGE

Maser Hallen

Funktionsrätt
Borlänge

Funktionsrätt Borlänge hyr Multibassängen i Maserhallen för sina medlemsföreningar (bl a FUB) måndagar kl 15.00 – 18.00

Bada de tider vi har bokat badet. Multibassängen har varmt vatten och omklädningsutrymmen som är anpassade för personer med funktionsnedsättning. Det är byggt för oss så nyttja det

Det här gäller för badet:

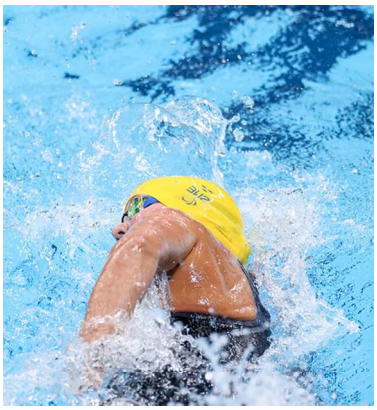
- Du måste ha giltigt badkort för att få bada dessa tider. Kort finns att hämta i receptionen på Funktionsrätt Dalarna, Kvarnforsplan 2. OBS kortet måste hämtas personligen! Ta alltid med ditt gällande **badkort** till badet!
- Badet kostar för närvarande **47 kronor per badtillfälle** och person (priset kan komma att ändras). Detta gäller samtliga. Du betalar innan du går in till badet. Familjemedlemmar – eller andra - utan badkort, har således ingen tillgång till badet på föreningarnas bokade badtid. Personlig assistent, ledsagare och kontaktperson till sådan som har beslut om sådan insats får följa med till badet utan badkort.
- Maserhallen är kontantfri, kort eller swish fungerar. Även ”taggarmband” 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 manlig och kvinnlig personal i Maserhallen. 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.

Alla har rätt att leva ett bra liv

FUB
BORLÄNGE

Parasimning

Simning för personer med funktionsnedsättning



Det är nu möjligt för dig med funktionsnedsättning, att lära dig simma eller utveckla din förmåga att simma. Dalregementets IF har bokat en bana i veckan i Faluns nya badhus under vintern och våren. På plats kommer att finnas instruktörer för att ge råd och tips. Det finns bana med trappa och hiss till vattnet

Tid
Första tillfället är tisdagen den 13 februari Tid i bassängen: Kl 16.00 till 17.00. Det kommer att vara möjligt att simma den här tiden varje tisdag till 4 juni.

Avgift
Under vårterminen 2024 kostar det ingenting att delta i själva simningen. Den enda kostnaden är ett medlemskap i Dalregementets IF på 200 kronor som gäller hela 2024.

Anmälan
Anmälan sker till Anders Hansson. E-post: anders.hansson@dalamedia.se
Ange i anmälan: Namn, adress, telefonnummer.
Har du frågor kan du också kontakta Anders på telefon 070-398 70 14

Viktigt i anmälan
Skriv också några rader i anmälan om din funktionsnedsättning och vilken ambition du med sin simning

Inre Ringen finns för att personer med intellektuell funktionsnedsättning ska ha en egen plats där vi själva får göra vår röst hörd.

INRE RINGEN
SVERIGE

DigiVi

DigiVi är en enkel och trygg webb-app för att hitta vänner eller kärlek, dejta eller bara umgås. Läs mer: https://www.relationersomfunkar.se/digivi/

Astrid Seter är DigiVi-ombud i Borlänge

Jag vill vinna
Men om jag inte vinner
Låt mig vara stolt över mitt försök

Special Olympics Sweden

Bredd- och motionsidrott för bättre hälsa

Tillsammansprojektet

Parasport Sverige har skapat Tillsammansprojektet för att få fler barn och ungdomar med intellektuellfunktionsnedsättning i rörelse.

Tillsammansprojektet anordnar en digital inspirationsträff för familjer med barn och unga med intellektuell funktionsnedsättning. Träffen kommer vara den **19 mars och temat är: ”att bryta stillasittande på hemmaplan”**. Det kommer vara en praktisk digital träff där alla är välkomna och man deltar efter sina förutsättningar.

Här kandui läsa mer om den digitala träffen:
Inspirationsträff 19/3 | Parasport Sverige

Special Olympics Games

1-3 mars arrangeras Special Olympics Games i Östersund.

Tävlingar i tre idrotter: **alpin skidåkning, innebandy och längdskidåkning.** Invigningsceremoni, aktiviteter för hela familjen och mycket mer.

Anmälan och mer information på www.specialolympicsgames.se.

Eftersom alla människor är lika mycket värda, är FUB:s mål att alla som har intellektuell funktionsnedsättning ska kunna leva ett gott liv.

FUB BORLÄNGE

Avsändare:
FUB Borlänge
Kvarnforsplan 2
784 66 BORLÄNGE