

# FUB-Bladet

## Borlänge



Nr 3

September 2025



**FUB Borlänge** Kvarnforsplan 2, 784 66 BORLÄNGE - 076-142 00 07  
<https://www.fub.se/lokal/fub-borlange> - [borlange@fub.se](mailto:borlange@fub.se)

Aktiviteter i detta medlemsblad	Tid	Sidan
Bad i Multibassängen	Måndagar med start 8/9	3
Bragematch	20/9	4
Sjung i vår kör	Torsdagar med start 25/9	5
Bowling	Fredagar med start 26/9	6
Länsdans Säter	20/9	12
Sy och brodera	Söndagar med start 12/10	7
Länsdans Smedjebacken	19/10	12
Halloweendisco	1/11	8
Bad i Aqua Nova	15/11	9
Länsdans Falun	23/11	12
Julfest	Meddelas senare	11



### FUB:s vision

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

---

## Styrelse och arbetsgrupper i FUB Borlänge

Ordförande	Anette Nilsson
Vice ordförande	Patrik Hinders
Kassör	Thord Öberg
Ledamot	Lars Norell
Ledamot	Oskar Adamsson
Ledamot	Ellinor Persson Norström
Ledamot	Pernilla Berglund
Ledamot	Sebastian Karlberg
Suppleant	Hans Norrgård

Föräldrarådgivaren adjungeras till styrelsen och är sekreterare

Föräldrarådgivare Astrid Seter

Revisor Sven-Olov Zetterström

Revisor Bo Norlén

### Representanter i arbetsgrupper:

- Samverkan Borlänge kommun Anette Nilsson, Thord Öberg, Patrik Hinders
- Samverkan Gagnef kommun Lars Norell, Pernilla Berglund
- Kontakt skolan Oskar Adamsson, Patrik Hinders, Astrid Seter
- Kontakt habiliteringen Astrid Seter, Pernilla Berglund
- Funktionsrätt Borlänge Thord Öberg, Sebastian Karlberg, Patrik Hinders
- Gårdsrådet Kärnan Astrid Seter, Patrik Hinders
- Klippan Borlänge Margareta Erlandsson, Astrid Seter
- Aktivitetsgrupp/Barn-och ungdomsgrupp Patrik Hinders, Oskar Adamsson, Hans Norrgård, Astrid Seter
- Inre Ringen Göran Andersson, Astrid Seter, Margareta Erlandsson
- Medlemsblad Thord Öberg, Patrik Hinders
- Länsdans Astrid Seter, Patrik Hinders

**Telefonnummer till kansliet: 076-142 00 07.** Föräldrarådgivaren träffar du i **vår lokal i före detta Forum i Kvarnsveden.** Ring och kolla först om hon är där. Kom upp och ta en fika. Vi har lokal på övervåningen.

## 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/>

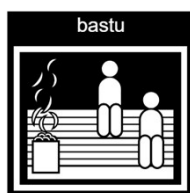
DigiVi-ombud är Astrid Seter, tfn: 076-142 00 07.

## Medlem i FUB kan bada i Maserhallens Multibassäng måndagar kl 15.00 – 19.00



Funktionsrätt Borlänge hyr Multibassängen måndagar 15 – 19. Därigenom har FUB:s medlemmar möjlighet att bada dessa tider. Badet kostar för närvarande **47 kronor per badtillfälle**.

- Du måste ha giltigt badkort som kan hämtas i receptionen på Funktionsrätt Dalarna, Kvarnforsplan 2.
- Personlig assistent, ledsagare och kontaktperson till den som har beslut om sådan insats får följa med till badet utan badkort.
- Omklädningsrummen får disponeras 30 min före och 30 min efter bokad tid.
- Parkering sker på framsidan (mot Masergatan), eller på baksidan av hallen. P-skiva gäller på framsidan och max 3 timmar. Handikapparkering finns också på båda sidor Maserhallen.



Vi badar

**2025-09-08 - 2025-12-15**

**2026-01-12 - 2026-06-08**

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

### Mina sidor

På [www.fub.se](http://www.fub.se) kan du som är medlem logga in på "Mina sidor". Där kan du se och ändra dina personuppgifter, samt lägga till familjemedlemmar. Under "[Mina sidor - manual](#)" hittar du information om hur du går till väga på Mina sidor. Har du frågor eller problem att logga in? Kontakta [fub@fub.se](mailto:fub@fub.se). Du kan också alltid ta hjälp av vår föräldrarådgivare, Astrid Seter.

## Heja BRAGE

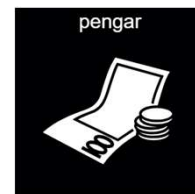
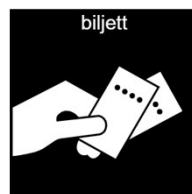
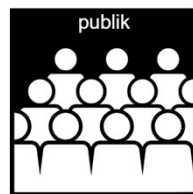
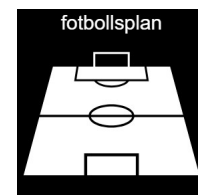
**Fotbollsmatch – IK Brage mot Örebro SK**  
**Lördag 20 september kl. 13.00 - 17.00**

Vi går tillsammans och ser Brage möta Örebro SK på Domnarvsvallen.

Samling sker utanför huvudentrén  
Kostnad: 100 kr (fika och biljett ingår).

Anmäl dig på telefon **076-142 00 07**  
senast 15 september

Kom och heja fram Brage med oss –  
det blir en härlig stämning!



100 kr



Riddag under Borlänge- Gagnefveckan

## Alla kan sjunga Var med i vår kör

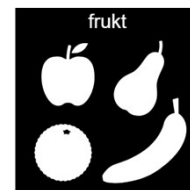
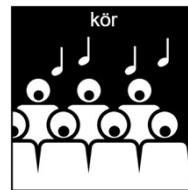
Vi sjunger torsdagar 17.30 – 18.30  
i Studieförbundet Vuxenskolorns lokaler  
på Skomakargatan 11 i Borlänge

Anmäl dig på telefon **076-142 00 07**  
innan du kommer första gången.  
Du kan börja när du vill



### Vi sjunger

25/9	2/10	6/11	4/12
	9/10	13/11	11/12
	16/10	20/11	
	23/10	27/11	
	30/10		



### En liten bok om intellektuell funktionsnedsättning

Uppdaterad bok, till lägre pris! Vad innebär det att ha en intellektuell funktionsnedsättning (IF)? En liten bok på 26 sidor ger många svar, om hur det är att ha en funktionsnedsättning som påverkar hur man förstår, tänker och klarar sin vardag. Boken ger en pedagogisk introduktion till IF, så köp den till dig själv eller till andra som har nytta av kunskap om IF.

Gå in på FUB.se och välj FUB:s butik för att köpa boken eller annat som finns att köpa där

Pris: 50 kr (för dig som är medlem, 90 kr utan medlemskap). Uppge rabattkoden: **ENLITENBOKFUB** för att ta del av medlemspriset.



## Alla kan bowla. Vi har två tider även i höst.

FUB Borlänge fortsätter med den populära bowlingen.  
Två tider varje fredag under hösten

Vi spelar			
26/9	3/10	7/11	5/12
	10/10	14/11	12/12
	17/10	21/11	
	24/10	28/11	
	31/10		



Vi har bokat två tider varje vecka. Du väljer om du vill spela klockan 16 – 17 med **samling klockan 15.45** eller klockan 17 – 18 med **samling klockan 16.45**

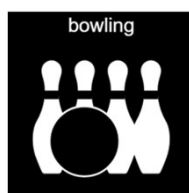
**Den tid du väljer gäller alla gånger.**

**Du som vill vara med och spela ska vara medlem i FUB Borlänge**

**Kostnad 275 kronor för de 12 gångerna.**

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

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



### LSS-skolan

LSS-skolan av Harald Strand, FUB:s tidigare förbundsordförande, finns på HejaOlikas webbplats ([hejaolika.se](http://hejaolika.se)).

Du kan ladda ner LSS-skolan som ebok eller i PDF-format för att skriva ut

Lär dig mer och sprid kunskap om LSS. Många behöver veta mer om hur LSS ska fungera.

## Sy och brodera med FUB

### Du som vill sy!

Fem söndagar under hösten syr vi och broderar lapptäcken  
Nybörjare och erfarna – alla är lika välkomna!

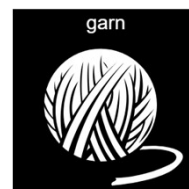
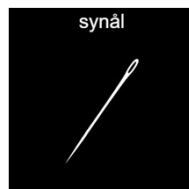
**Plats: Kvarnforsplan 2**

**(Forum)**

**Tid: kl 14 - 16**



Vi syr		
12/10	9/11	14/12
26/10	23/11	



### 1 oktober: Webinarium om välfärdsteknik ur ett etiskt perspektiv

Nyligen presenterades utredningen "Digital teknik på lika villkor – SOU 2025:39". Den föreslår bland annat att välfärdsteknik kan användas utan samtycke för någon med s.k. nedsatt beslutsförmåga. Riksförbundet FUB bjuder nu in till ett webinarium om de etiska frågeställningarna som har blivit högaktuella när användning av välfärdsteknik inom LSS blir allt vanligare. Under webinariet presenteras guiden "[Etik och välfärdsteknik – En guide för dig som utvecklar, inför eller använder välfärdsteknik](#)".

Webinariet sker på ZOOM. Anmäl dig på [FUB.se](https://www.fub.se)

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



## Halloweendisco på Knuten

(Fritidsgården Knuten, Fabriksgatan 33 i Kvarnsveden)

### Maskerad och disco

Lördag 1 november kl. 18.00 - 21.00



Kom på ett riktigt rysligt roligt disco!

Ta på dig din bästa maskeradklädsel och dansa loss.

DJ Richard spelar både läskiga och roliga låtar.

Fika och korv ingår under kvällen.

Kostnad: 50 kr

Vissa inslag på discot kan vara lite läskiga.

För dig som blir rädd finns det ett lugnt rum där det inte är läskigt.

**Anmäl dig senast 27 oktober till 076 – 142 00 07.**

Vågar du komma?



Kostnad  
50 kronor



---

# Bad på Aqua Nova

## Äventyrsbad

Lördagen 15 november

17.30 – 20.30



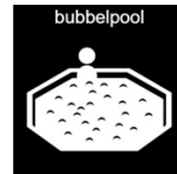
Insläpp 17.30 – 17.45

Omklädningsrummen ska lämnas senast 20.30.

**Pris 48:- per person**

**OBS! FUB-medlem gratis**

*Ta med hänglås till skåpen*



Vi får bada i 25 meters bassängen, den lilla övningsbassängen bredvid och inne i äventyrsbadet. Multibassängen är stängd.

Cafeterian är **inte** öppen men du kan ta med egen fikakorg

**Anmälan** senast tisdag 28 oktober till **076-142 00 07**

Du som anmält dig och **inte kan komma måste ringa och meddela det**

**Bada med FUB**

---

## Tomteland

Den 16 augusti gick bussen till Tomteland. FUB Falun hade arrangerat resan och från FUB Borlänge var vi 10 personer. Med på resan fanns även deltagare från Falun, Leksand, Rättvik och Mora. En otroligt kul resa. På plats fanns små teaterföreställningar och mat och dryck. Vi fick träffa allt från småtomtar, féer, troll, bergatroll, drakar, alver, häxor och grymvättar. Otroliga skådespelare och bra musik. Rekommenderas varmt.



## Funkisvasan

15 augusti rullade, gick och sprang 102 glada deltagare Funkisvasan. Från FUB Borlänge kom detta glada gäng och gjorde fantastiska lopp. Stämningen var på topp och vi börjar nu planera för nästa års lopp. Då försöker vi bli 200 deltagare. Vill du vara med nästa år? Gå då in på Funkisvasans hemsida och anmäl dig.

### **Sök insats i den omfattning som du anser att du har behov av**

Låt dig inte påverkas om handläggare i kommunen "tipsar" om att det inte är någon mening att du söker för insats över en viss omfattning. "Det är ingen mening du söker mer än .... timmar. Ingen får mer". Du ska alltid söka den insats och i den omfattning du anser dig behöva. Det är nödvändigt för möjligheten att överklaga och viktig information om vi i FUB ska kunna påverka kommunens beslutfattare.

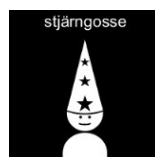


# Julfest



**Vi vet att tomten kommer i år  
också  
Han har bara inte avslöjat när han  
kommer till oss i FUB**

När han kommer är vi beredda med  
Lucia - Fika - Dans kring granen



**Läs mer om julfesten i nästa medlemsblad**

## Mina sidor

På [www.fub.se](http://www.fub.se) kan du som är medlem logga in på "Mina sidor". Där kan du se och ändra dina personuppgifter, samt lägga till familjemedlemmar. Under "[Mina sidor - manual](#)" hittar du information om hur du går till väga på Mina sidor. Har du frågor eller problem att logga in? Kontakta [fub@fub.se](mailto:fub@fub.se). Du kan också alltid ta hjälp av vår föräldrarådgivare, Astrid Seter.

## Länsdans 2025

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: 130 kronor

### Lördag 20 september

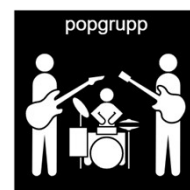
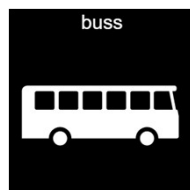
Säter - Säterdalen  
Orkester: DJ (Discjockey)

### Lördag 18 oktober

Smedjebacken  
Orkester: Willys Washroom

### Lördag 23 november

Falun -  
Orkester:



DC-Band  
på sommarfesten

FUB-Bladet skickas ut till medlemmar i FUB Borlänge fyra gånger per år.  
För att vara med på aktiviteterna ska du vara medlem i FUB Borlänge.  
Enklast blir du medlem genom att gå in på <https://www.fub.se/om-fub/bli-medlem/>  
Om du tycker adressen är krånglig, klicka dig vidare från <https://www.fub.se/>  
Du kan också ringa **076-142 00 07** så hjälper vi dig