

FUB-Bladet



Borlänge

Nr 3

September 2026



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

Aktiviteter i detta medlemsblad

		Tid	Sidan
Bad i Multibassängen	Måndagar		12
Mingelcafé Kreativ verkstad	Start	20/9	3
LSS-fest Matjes Emils Gård		23/9	4
Alla kan sjunga Kör	Start	24/9	5
Bowling	Start	25/9	6
Länsdans Säter		26/9	11
Prova på ridning i Mon	Start	27/9	7
Spökdisco		24/10	8
Länsdans Smedjebacken		24/10	11
Äventyrsbad		14/11	9
Länsdans Falun		21/11	11
Julfest		13/12	10
Prova på curling			11

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

Styrelse och arbetsgrupper i FUB Borlänge 2026

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

Föräldrarådgivaren är adjungera till styrelsen och är sekreterare

Revisor	Sven-Olov Zetterström
Revisor	Bo Norlén

Föräldrarådgivare Astrid Seter

Styrelsens arbetsgrupper

Borlänge kommun	Patrik Hinders, sammankallande Anette Nilsson, Astrid Seter, Thord Öberg
Gagnefs kommun	Lars Norell, sammankallande Pernilla Berglund
Aktivitetsgruppen	Astrid Seter, sammankallande Malin Eriksson, Hans Norrgård, Oskar Adamsson, Patrik Hinders, Ellinor Persson Norström, Göran Andersson (Inre Ringen)
Medlemsgruppen	Patrik Hinders, sammankallande Thord Öberg, Astrid Seter
Ekonomigruppen	Thord Öberg, sammankallande Patrik Hinders
Inre Ringen	Göran Andersson, ordförande Astrid Seter, Maggan Erlandsson (båda handledare)

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.

Vi finns nu på



Facebook



Instagram



Webben (hemsida)

Sök: FUB Borlänge
så hittar du oss

Mingelcafé med kreativ verkstad

Kom och mingla, fika och lyssna på musik.

I ett rum kan du prata med andra och bara vara tillsammans.

I ett annat rum kan du pyssla, sy och måla.

Vi ses i Forum i Kvarnsveden där vi har våra lokaler.

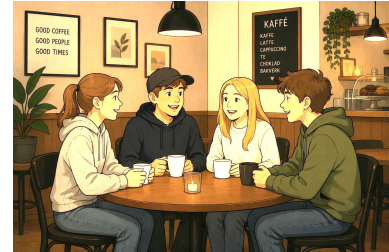
Du betalar ingenting

Vi träffas en söndag i månaden

20/9 25/10 22/11 20/12

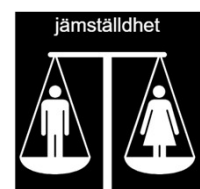
Varje gång kl 14 - 16

Anmälan på telefon
076-142 00 07



FUB:s vision:

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



23 september är det LSS-fest på Matjes Emils gård. Festen pågår kl 10.30 – 13.30

Inre Ringen och Borlänge kommuns funktionshinderomsorg ordnar festen.



Ljungbergsgymnasiet visar sin nya kokbok

Inre Ringen informerar
om insatsen
kontaktperson

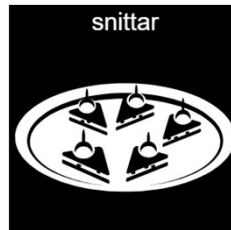
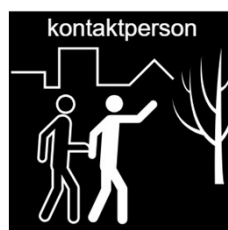
LSS

Dagliga
verksamheten vid
Matjes Emils gård
visar sina lokaler
och sådant som de
tillverkar och säljer.



Information om olika insatser i LSS

LSS-dagen öppnas kl 10.30 av Marianne Henriksson



Alla kan sjunga Var med i vår kör

**Vi sjunger torsdagar 17.30 – 18.30
i Studieförbundet Vuxenskolas lokaler**

Kom och sjung. Du behöver inte
anmäla dig och du kan börja när du vill.

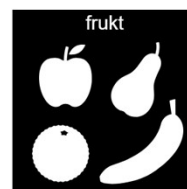
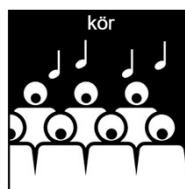
Ring 076-142 00 07 om du har frågor



Vi sjunger

24/9	1/10	5/11	3/12
	8/10	12/11	10/12
	15/10	19/11	
	22/10	26/11	
	29/10		

Studieförbundet Vuxenskolas
lokaler hittar du på Skomakargatan
bredvid Friskis&Svettis



Mitt vuxenliv - Livskunskap

FUB har med stöd av bl a Allmänna Arvsfonden drivit ett projekt, Mitt Vuxenliv - Livskunskap. Syftet med projektet var att unga med intellektuell funktionsnedsättning skulle få kunskap och förutsättningar så att de kan göra genomtänkta val om vuxenlivet och om föräldraskap. Materialet är fortfarande aktuellt.

Material och verktyg finns fritt och tillgängligt på (internet): **mittvuxenliv.se**.
Livskunskap är indelat i 6 teman:



Arbete

Boende

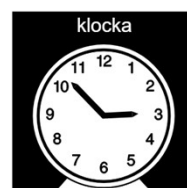
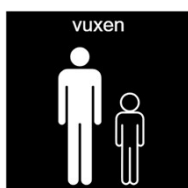
Ekonomi

Färdigheter

Relationer

Tid

Gå in på webben och se efter om du hittar något intressant
Kanske hittar du något vi kan jobba med tillsammans



Alla kan bowla. Vi fortsätter med två tider.

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

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



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. Du ska ha betalat medlemsavgiften för att få vara med.

Kostnad 275 kronor för alla 12 gångerna.

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

Du som vill lämna återbud eller anmäla dig för ett provspel ringer 076-142 00 07 och anmäler detta

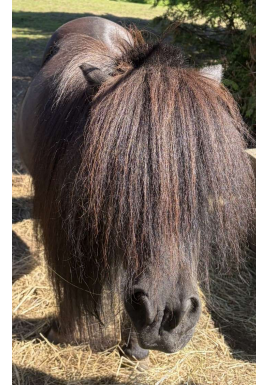


FUB:s vision

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

Prova på ridning i Mon

(Mon ligger 5 km väster om Djurås vid E16).

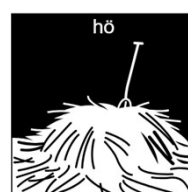
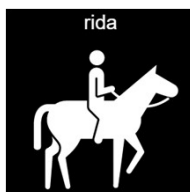


PMB Ridutbildning i Mon har fyra tillfällen under hösten då du kan prova att rida. Om det finns intresse kan de ordna en fortsättning med ridgrupp under våren. För de här gångerna när du provar att rida behöver du inte betala. Blir det fortsättning till våren måste du förmodligen betala.

För att starta en grupp vill PMB ha minst 2 och max 4 deltagare

Vi träffas i Mon
27/9 11/10 25/10 8/11
Alla gångerna kl 16-17

Du anmäler dig på
076 – 142 00 07
om du vill vara med



SSABs hjärtefråga engagerade många på Alive. Besökarna fick lyfta fram de mjuka frågorna med hjärtefrågan. De skrev sina frågor på hjärtan som också var röster. SSAB hade valt ut fyra lokala organisationer som de tycker är viktiga och bidrar till ett hållbart samhälle.

FUB var en av dem. Vi fick inte flest röster vi tillhörde de utvalda och det är vi stolta över. Ett klirr i kassan gav det också.

Tack SSAB

SSAB

Spökdisco på Knuten

(Fritidsgården Knuten, Fabriksgatan 33 i Kvarnsveden)

Maskerad och disco

Lördag 24 oktober 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 19 oktober till 076 – 142 00 07.

Vågar du komma?



Kostnad
50 kronor



Bad på Aqua Nova

Äventyrsbad

Lördagen 14 november

17.30 – 20.30



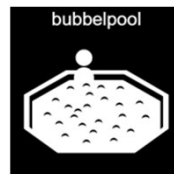
Insläpp 17.30 – 17.45

Omklädningsrummen ska lämnas senast 20.30.

Pris 48:- per person

OBS! FUB-medlem gratis

Ta med hänglås till skåpen



Vi badar inne i äventyrsbadet. Övriga delar av badet är stängda.

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

Anmälan senast lördag 31 oktober till **076-142 00 07**

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

Bada med FUB

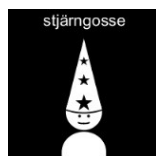


Julfest



**Tomten kommer i år också
Vi har gjort upp med honom om
att han ska komma 13 december**

Vi är beredda med
Lucia - Fika - Dans kring granen



Läs mer om julfesten i nästa medlemsblad

Under hösten bjuder FUB in till flera webinarier om aktuella och viktiga frågor för personer med intellektuell funktionsnedsättning (IF) och deras anhöriga. Webinarierna är kostnadsfria och du deltar enkelt digitalt

Föreläsning om stöd till syskon

22 september kl. 18.00–19.30

**Vad ska jag tänka på när jag ansöker
om insatser för mitt barn med IF?**

14 oktober, kl 19.00–20.00

**Hur påverkar de nya lagändringarna om
ställföreträdare personer med IF?**

22 oktober, kl 18.00-19.00.

Mer information på FUB.se där du också
kan anmäla dig till webinarierna



Prova på curling i curlinghallen i Gylle

Curlinghallen finns vid ishallen

Det finns möjlighet att prova spela curling under hösten. Vi har tid i hallen kl 16 tisdagar

I paracurling sitter man i rullstol och skjuter iväg stenen med en käpp (en specialstav).

Du som inte har rullstol att spela stående på isen. Du kan också använda en käpp för att skjuta iväg stenen eller glida på foten som vi sett på TV.

Du betalar inget för första säsongen när du provar



Första tillfället att prova är tisdag **20 oktober**. Finns det intresse så fortsätter vi **tisdagar kl 16**

Ring om du vill prova
076 – 142 00 07
 Då får du också veta vilka tider som gäller



Kl 16



Länsdans hösten 2026

Kontakta Kärnan om du vill åka buss

Lördag 26 september

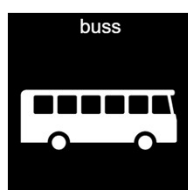
Säter – Säterdalen
 DJ (Discjockey)

Lördag 24 oktober

Smedjebacken –
 Orkester: Reminders

Lördag 21 november

Falun –
 Orkester: Popnix

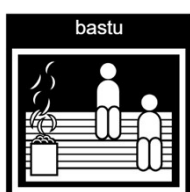


Medlem i FUB kan bada i Maserhallens Multibassäng måndagar kl 15.00 – 19.00 Vi badar 24 augusti - 7 december



Funktionsrätt Borlänge hyr Multibassängen måndagar klockan 15 – 19. FUB:s medlemmar har möjlighet att bada dessa tider. Badet kostar för närvarande 48 kronor per badtillfälle.

- Du måste ha giltigt badkort som kan hämtas i receptionen på Funktionsrätt Dalarna, Kvarnforsplan 2 (öppen vardagar 7.30 – 16, fredagar till 15).
- Personlig assistent, ledsagare, kontaktperson eller annan som du behöver som stöd och hjälp 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), P-skiva gäller och max 3 timmar. Stor parkering finns också på baksidan och där krävs ingen P-skiva. Där finns också parkering för rörelsehindrade i anslutning till entrén.



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