

FUB-Nytt sommar 2022



*Till dig som är God man: kom ihåg att överlämna
FUB-nytt till din huvudman*



FUB

FUB-Linköping

Ordförande: Peter Sondelius

FUB-Linköpings kansli ligger i föreningshuset Fontänen,
Västra vägen 32.

Kansliet är obemannat men du kan nå oss på:

Mobil: 0730-75 72 50

Mail: fub@fontanen.org

Bankgiro: 5811-1766

Obs! Medlemsavgiften ska inte betalas på detta bankgiro.

Hemsida: www.fub.se/linkoping

Vi finns också på Facebook, sök på FUB Linköping

Medlemsavgift 300 kronor/ år, familj/stödmedlem 60 kronor/år.
För att bli medlem går man in på www.fub.se. Överst på sidan
klickar man på "Bli medlem i FUB" och registrerar sina
uppgifter.

**Som medlem i FUB får du 10 % rabatt på SV (Studieförbundet
Vuxenskolan) kurser som riktar sig till målgrupper inom LSS.**

Aktiviteter i sommar:

Läs och sjung på biblioteket	4:e maj
Promenad i Vidingsjö	22:e maj
FUB dans	28:e maj
FUB:s sommarlotteri	maj-augusti
Tipspromenad	19:e juni
Musik i Gamla Linköping	4:e augusti
Utflykt till Tåkern	21: a augusti



Läs och sjung på biblioteket

Välkomna till en trevlig kulturkväll på Biblioteket!

När: onsdag 4 maj klockan 17.00 till 19.00

Bokbord

Glädjekällan underhåller

Hilda Hansson sjunger

Cecilia Beltramo Högläser

Anna Fahlbeck visar bra LL-böcker och berättar om att läsa på olika sätt.

Vi bjuder på kaffe, te, smörgås och kaka

Anmälan till:

Cecilia på Studieförbundet Vuxenskolan, cecilia.beltramo@sv.se
eller

Ingela på Fritiden 013 20 67 07, ingela.b.andersson@linkoping.se

Senast 29 april (fredag lunch) uppge ev specialkost

Plats: Linköpings Huvudbibliotek, Scenen, Östgötagatan 5

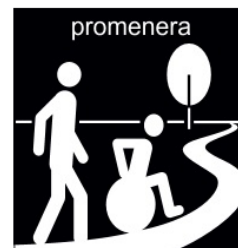
Arrangör: Arbetsgruppen "Läsa på olika sätt"



FUB Linköping
FUB Östergötlands län



Häng med på promenad i Vidingsjö!



Vi träffas på parkeringen (ingång till Vidingsjö motionscentrum; se bild) klockan 14.00 och börjar gå 14.15.

Promenaden är ca 1 km och alla kan hänga med då vägen är anpassad för rullstol/rullator.

Datum: Söndagen den 22:a maj

Vill du ha fika efter promenaden?

Anmäl dig på fub@fontanen.org eller

mobil: 0730-75 72 50

Tala om ditt namn och om du vill ha specialkost.

Kostnad: Gratis för dig som är medlem.

20 kronor för icke medlemmar



OBS! Om promenaden blir inställd på grund av t ex dåligt väder så lägger vi ut information på hemsidan www.fub.se/linkoping och Facebook sök på FUB Linköping

Tack!

FUB-Linköping vill tacka för gåvorna vi mottagit till minne av Maria Möller



***FUB-dans i Ljungsbro
Folkets Park!***

Välkommen på FUB-dans!

När: Lördagen den 28:de maj

klockan 16.00-19.00

Var: Ljungsbro, Folkets Park

*Bandet "Månsson" spelar och det kommer att
finnas korv med bröd och fika.*

Anmälan: senast fredagen den 20:e maj till:

Mail: fub@fontanen.org eller

Mobil: 0730-75 72 50

*Anmäl dig med för- och efternamn, mail eller ditt
telefonnummer samt om du är allergisk och
behöver specialkost.*

Kostnad: Dansen är gratis för dig som är medlem.

Icke medlem: 100 kronor

*Om dansen skulle bli inställd så lägger vi ut information på
hemsidan www.fub.se/linkoping och på Facebook sök FUB*

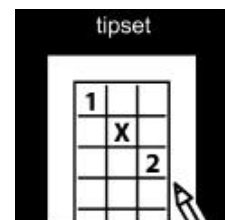




Tipspromenad i Trädgårdsföreningen!

Vi träffas och går en tipspromenad. Efteråt grillar vi och fikar.

- När: Söndagen den 19:e juni
- Var: Trädgårdsföreningen (Naturcentrum)
- Kostnad: Gratis för medlemmar
50 kronor för icke medlemmar
- Anmälan: Du kan ringa eller mejla oss:
Mobil: 0730-75 72 50
Mejl: fub@fontanen.org



Anmäl senast onsdagen den 15:e juni.

Uppge för-och efternamn samt ditt telefonnummer eller mejladress.

Samt om du vill ha specialkost.

Obs! Om du är medlem - ta med medlemskortet!



Vi samarbetar med läns-FUB

Välkommen!



OBS! Om promenaden blir inställd på grund av t ex dåligt väder så lägger vi ut information på hemsidan www.fub.se/linkoping och Facebook sök på FUB Linköping.

SOMMARTRÄFF MED MUSIK



*Packa kaffekorgen och kom till dansbanan i Gamla Linköping!
Vi spelar och sjunger sommarmusik tillsammans med trubadur.*

När? Torsdagen den 4 augusti, klockan 14.00–15.30.

Kostnad? Träffen är gratis.

Anmälan? Senast måndag den 19:e juli till:

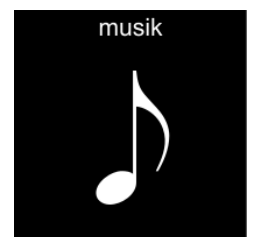
Mobil: 0730-75 72 50 eller fub@fontanen.org

Ange för- och efternamn när du anmäler dig.

Obs! Du som åker färdtjänst, beställ taxin till Majgatan. (ligger nära dansbanan i Gamla Linköping)

Vi samarbetar med Läns-FUB

OBS! Om träffen blir inställd på grund av t ex dåligt väder så lägger vi ut information på hemsidan www.fub.se/linkoping och Facebook sök på FUB Linköping.



Tycker du om skog, natur och fåglar?



Vi planerar att göra utflykt till Tåkern den 21:e augusti.

Tåkern är en fågelsjö som ligger i ett naturreservat, ca 1 timme ifrån Linköping.

Vid Tåkern finns fågeltorn, vandringsleder, sagostig och grillplatser där vi kan grilla korv och fika. Fågeltornet och en närliggande vandringsled är tillgänglig för rullstol/rullator.



Vid Tåkern ligger Naturum.

Där inne finns utställningar om naturen, böcker och souvenirer. Toalett och kaffehörna.

Om du är morgonpig kan man få vara med och ringmärka fåglar.

Klockan 07.45 träffas vi utanför Naturum för fågelmärkning.

Klockan 09.00 börjar en guidad tur där vi bland annat får håva insekter.

Klockan 12.00 grillar vi korv till lunch samt fika.

Dagen slutar ca 13.30

Vill du följa med/har du frågor?

Anmäl: Du kan ringa eller maila till:

Mobil: 0730-75 72 50

Mejl: fub@fontanen.org



Senast den 8:e augusti. Viktigt att du skriver för- och efternamn samt telefonnummer eller mejl samt om du behöver specialkost.

Tala också om vad du vill vara med på. Fågelmärkningen och den guidade turen har begränsat antal.

Kostnad: Gratis för dig som är medlem
50 kr för icke medlemmar

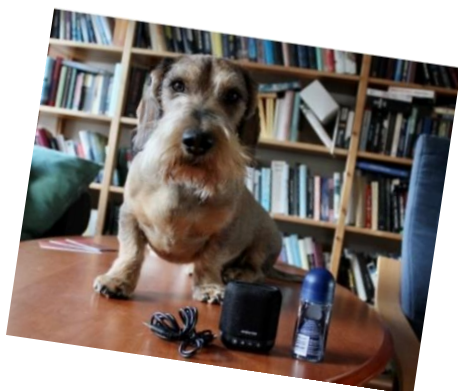
VÄLKOMMEN!

FUB *Nu är det dags för FUB:s sommarlotteri!*

*För att delta måste du vara medlem i FUB-Linköping. Du skriver ditt namn, adress och vilken månad du vill delta i till: fub@fontanen.org
Om du vinner skickar vi priset till dig. **Lycka till!***

Maj

*I maj månad lottar vi ut två picknickfiltar.
Storleken på filtarna är 130 x 170 cm och de är
av märket Sagaform. Svara senast den 25:e maj.*



Juni

*I juni lotter vi ut en liten bluetooth-högtalare
av märket Moyoo Essence. (Varken hunden
Winston eller deodoranten ingår i lotteriet
utan är med på bilden så att det blir lättare
att se storleken på högtalaren)
Svara senast den 24 juni.*

Juli

*I juli månad lottar vi ut biobiljetter.
Tre vinnare får två biljetter var. Biocheckarna
är giltiga t o m 2023-02-16. Svara senast den 25:e juli.*



Augusti

*I augusti lottar vi ut två vita muggar till en
vinnare och två små vita skålar till en annan
vinnare. Muggarna och skålarna är av märket
Swedish Grace. Svara senast den 25:e augusti.*

Tack till Tekniska Verken för priserna i FUB-lotteriet!





FUB

FUB-Linköping

FUB arbetar för att barn, unga och vuxna med intellektuell funktionsnedsättning ska kunna leva ett gott liv som alla andra.

Det finns drygt 150 lokalföreningar och 20 länsförbund runt om i landet. Personer med intellektuell funktionsnedsättning och deras anhöriga är medlemmar i FUB, liksom många andra som delar vår grundsyn.

Som medlem i FUB har du bl.a. möjlighet att teckna en anpassad hemförsäkring för dig som bor i bostad med särskild service enligt LSS. Om du behöver stöd med frågor som exempelvis rör LSS eller socialtjänstlagen så kan du kontakta ett av FUB:s rättsombud. Rättsombud är ideellt arbetande FUB-medlemmar som vill hjälpa andra medlemmar. Det kostar ingenting att få stöd av ett rättsombud det ingår i medlemsavgiften.

I FUB- Linköping, en av FUB:s lokalföreningar, är vi ca 350 medlemmar. Alla i FUB-Linköpings styrelse och i vår aktivitetsgrupp jobbar helt ideellt.

Vi arbetar på det lokala planet genom att ha kontakt, samråd och påverkansarbete med politiker och tjänstemän inom Linköpings kommun och inom Regionen. Vi blir också ofta inbjudna att informera t ex blivande sjuksköterskor och läkare om hur det kan vara att ha ett intellektuellt funktionshinder.

Dessutom anordnar vi aktiviteter, föreläsningar och olika kurser för våra medlemmar, många gånger tillsammans med FUB på länsnivå men också ihop med andra föreningar i Linköping.

FUB-Linköping samarbetar med **Studieförbundet Vuxenskolan**. SV har många kurser och aktiviteter för personer med IF, t ex Rullstolsdans, musikgrupper och matlagningskurser. <https://www.sv.se/avdelningar/sv-ostergotland/kurser>

Som medlem i FUB-Linköping har du 10 % rabatt på kurser som riktar sig till målgrupper inom LSS.

Andra föreningar som också riktar sig med aktiviteter till vår målgrupp är:

KFUM Funkis är en mötesplats för familjer som har barn mellan 3–11 år och som har en neuropsykiatrisk funktionsnedsättning t ex autism eller ADHD. Hjärtat i verksamheten är lokalen i Vallastaden med lekställning, café och filmrum. Man arrangerar även syskonträffar och föreläsningar. Ett medlemskap kostar 100 kr/barn och år. www.kfum-funkis.se

Linköpings kommun ger ut **Fritidskatalogen**. Den vänder sig till personer som har en intellektuell funktionsnedsättning, förvärvad hjärnskada eller autism.

Katalogen innehåller studiecirkel, aktiviteter och motionsgrupper som är anpassade för personer med särskilda behov.

Ett stort antal verksamheter sker i samverkan mellan Linköpings kommun och olika studieförbund, föreningar eller andra organisationer:

Studieförbundet Vuxenskolan, Friskis Svettis, Linköping judo, Medley och Idrottsföreningen Blåklinten är alla arrangörer du hittar via Fritidskatalogen.

Linköpings kommun, har öppen kvällsverksamhet där man inte behöver föränmäla sig.

Gasverket är öppet för alla varje onsdag kl. 18:00 – 20:30

Berget är till för de som är mellan 13–21 år, går i Särskolan, individ integrerat eller har högfungerande autism.

<https://www.linkoping.se/globalassets/leanlink/lss/fritiden/fritidskatalog-stadad---kopia-2.pdf?4a397f>

Linköpings kommun arrangerar också **LikaOlika**, en öppen aktivitetsstyrd fritidsverksamhet för ungdomar mellan 12–25 år med funktionsnedsättning. LikaOlika håller till på Skylten och är öppen måndag – torsdag.

<https://www.linkoping.se/uppleva-och-gora/barn-och-unga/motesplatser-och-aktiviteter/likaolika/>

LSS Funktionsstöd/LSS Fritid arrangerar också det populära *Idol för en dag*, har koloni och lägerverksamhet främst för skolungdom mellan 12–20 år, anordnar sommarresor samt ger ut ett månadsprogram.

<https://www.linkoping.se/leanlink/lss-funktionsstod/fritid-och-kultur/>

