



Hej alla FUB-are,

December, snart jul och årets sista nyhetsbrev till medlemmar i FUB Södra Roslagen. Det gångna året har känts som ett välbehövligt uppvaknande efter den värsta pandemiperioden. Något vi hoppas att vi har bakom oss, även om covid inte är borta.

Det har betytt att vi har kunnat träffas igen. Vårt 50-årsfirande som lokalförening inom FUB, på Samstorps gård under försommaren, var en stor succé. Många kom också till vår höstfest nyligen, i Åkersberga.

Något som verkligen tagit fart under året är våra digitala träffar inom Ung i FUB. De här träffarna är öppna för medlemmar med IF mellan 15 - 30 år. För de som kan och vill kommer FUB Stockholms Län under våren att erbjuda träffar "i verkliga livet". En chans att möta kompisar man hittills enbart träffat via skärm.

Jörgen

Ordförande i FUB i Södra Roslagen

Hälsokompisar, sista anmälan 15 januari
 Årsmöteskallelse

sidan 9
 sidan 11

Innehållsförteckning

Innehållsförteckning	1
FUB-danser på Fryshuset – Jannez 13 januari	2
Disco i Danderyd 14 januari	3
Hälsokompisar – cirkel om hälsa.....	3

Funkisfestivalen deltävling i Täby 18 januari.....	3
Funkisfestivalen deltävling i Österåker 19 januari	4
UNG i FUB informationsträff 19 januari.....	4
Funkisfestivalen deltävling i Vallentuna 28 januari.....	5
Trubadurafteon på Café Måsen i Åkersberga 15 februari.....	5
Årsmöte 16 februari i Vallentuna	5
LSS och sexualitet – föreläsning 15 mars.....	6
Regelbundna aktiviteter	6
NYTT - Parahandboll i Åkersberga på onsdagar	6
Kommunernas ansvariga för fritid.....	6
Fritidsnätet – information om fritidsaktiviteter	7
Tack för att du är medlem!	7
Vill du ha kontakt med oss i FUB i Södra Roslagen.....	7
Disco i Danderyd 14 januari	8
Hälsokompisar.....	9
FUB danserna på Fryshuset.....	10
Kallelse till årsmötet	11

Aktiviteter framöver

FUB-danser på Fryshuset – Jannez 13 januari

Tid: fredagen den 13 januari

Plats: Fryshuset, Mårtensdalsgatan 6, Stockholm

Taxiadress: Mårtensdalsgatan 6-8

T-Station: Gullmarsplan, därefter tvärbana en hållplats till Mårtensdal

Entré: 100 kronor för FUB-medlemmar, gratis för personal och ledsagare, 125 kr för övriga

Betalning endast med kort, swish eller förköpsbiljett.

Förköpsbiljetter beställs på hemsidan eller via kansliet.

Kassan öppnar 17.30

Vi hjälper till med färdtjänstbeställningar.

OBS! Personal finns kvar tills alla åkt hem!

Frågor besvaras av Mia Söderbärj Tel: 08-16 46 74 eller Stefan Fagerström, tel: 08-600 16 74

<http://www.fubstockholm.se/>

Vårens program sidan 10



Disco i Danderyd 14 januari

Tid: lördagen den 14 januari, kl 18:30 – 21:00
Plats: Demo, Mörbyhöjden 24 i Danderyd.

DJ Jonte

Välkommen till gratis disco!

Affisch med väbeskrivning sidan 8

Kontakt: Ann Epstein, 070-630 63 07

Arrangör: Danderyds kommun



Hälsokompisar – cirkel om hälsa

Tid: varannan torsdag kl 18:00 – 19:30. Start 2 februari.
Plats: Träffpunkten på Allévägen 10 i Vallentuna
Kostnad: Gratis

För några år sedan hade vi den här cirkeln och den blev så uppskattad att vi erbjuder den igen. Till dig som var med då eller till dig som är nybörjare.

Det här gör vi

- Vi umgås och lär känna varandra med fokus på Hälsa.
- Du kanske får nya vänner i gruppen!
- Vi har en cirkelledare som heter Birgitta Nedin.
- Vi lär oss om vad som är gott och nyttigt att äta och hur man kan göra för att må bra.
- Hur kan man sova gott eller slappna av om man känner sig orolig eller stressad.
- Vi pratar om vänskap och kärlek och annat som du tycker är viktigt att prata om.
- Den sista gången får du ett diplom som vi kallar Hälsokörkort!

Arrangör: FUB tillsammans med Vuxenskolan

Mer information på sidan 9

Anmälan senast 15 januari

Anmälan och frågor till: Marianne de Valladolid 073 - 987 86 63 eller marianne@valladolid.se

Välkomna!



Funkisfestivalen deltävling i Täby 18 januari

Tid: onsdagen den 18 januari, kl 19
Plats: Tibble teater, Attundavägen 1 i Täby

Välkommen till en show maxad med härlig musik och glädje!

Funkisfestivalen är Sveriges största sångtävling för personer med kognitiva eller neuropsykiatriska funktionsnedsättningar inom LSS.

Här utses Täbys bidrag till semifinalerna på Nalen 25 och 26 april. Kom och heja på deltagarna.

Det blir vernissage i foajén mellan klockan 18.00–18.45.

Ingen föranmälan krävs.

Bakom står föreningen Funkisglädje i samarbete med Ung fritid och Ung kultur, Täby kommun.

Välkomna!



Funkisfestivalen deltävling i Österåker 19 januari

Tid: torsdagen den 19 januari, kl 18

Plats: Berga teatern, Lennart Neckmansväg 8 i Åkersberga

Det blir en underbar kväll med härliga framträdanden, glitter och glamour. Kom och upplev en fantastiskt härlig och sprudlande kväll!

Funkisfestivalen är Sveriges största sångtävling för personer med intellektuella eller neuropsykiatriska funktionsnedsättningar inom LSS.

Här utses Österåkers bidrag till semifinalerna på Nalen 25 och 26 april. Kom och heja på deltagarna.

Fri entré

Insläppet börjar 17.30!.

Anmäl dig till fritidfunktion@osterakar.se

Nedanstående information måste med:

- Namn
- Hur många ni kommer
- Om ni behöver rullstolsplats
- Verksamhet (om aktuellt)
- Annan kommun (om aktuellt)

Välkomna!



UNG i FUB informationsträff 19 januari

Tid: torsdagen den 19 januari, kl 18

Plats: Sankt Göransgatan 82A på Kungsholmen

Vi håller till i Funktionsrätt Stockholms läns lokaler.

Ung i FUB är ett medlemsnät för medlemmar mellan 15 och 30 år.

Tanken är att det ska bildas en grupp med ungdomar från hela Stockholms län. De planerar att träffas ungefär en gång i månaden och fokusera mer på aktiviteter än på samtal.

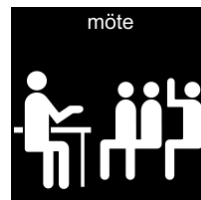
Anmälan görs till FUB Stockholms läns kansli Karin Törnblom

E-post: karin.tornblom@fub.se

Telefon: 08-400 612 61

Det är inget som hindrar att man är med både i den här gruppen och i den lokala UNG i FUB gruppen.

Här i Södra Roslagen träffas vår grupp för tillfället digitalt. Där samtalar man om olika saker som deltagarna bestämmer i förväg. Det är också två unga samtalsledare med i gruppen. Är du intresserad kan du kontakta Ann Epstein på telefon 070-630 63 07 eller på mail ann@epsteinutveckling.se



Funkisfestivalen deltävling i Vallentuna 28 januari

Tid: lördagen den 28 januari, kl 15
Plats: Vallentuna teater, Gymnasievägen 4 i Vallentuna

Funkisfestivalen är Sveriges största sångtävling för personer med intellektuella eller neuropsykiatriska funktionsnedsättningar inom LSS.

Här utses Vallentunas bidrag till semifinalerna på Nalen 25 och 26 april. Kom och heja på deltagarna.

Insläpp från 14:30

Ingen biljett behövs och det är gratis.

Man kommer även kunna titta på youtube.

Röstat kan man även göra om man tittar hemma.

Mer info kommer att läggas ut närmare datumet på denna hemsida: www.vallentuna.se/funkis



Trubadurafteon på Café Måsen i Åkersberga 15 februari

Tid: onsdagen den 15 februari, kl 18:30 till 20:30
Plats: Knopen, Smedbyvägen 2, Åkersberga

Fri entré. Kaffe finns att köpa.

Kontaktperson: Bibbi 070-853 66 62

hervardbittmari@gmail.com

Välkomna!

Övriga tillfällen i vår är 15 mars, 12 april och 10 maj



Årsmöte 16 februari i Vallentuna

Tid: torsdagen den 16 februari, kl 18:15 – 20:15
Plats: Träffpunkten på Allévägen 10 i Vallentuna

Vi bjuder på kaffe/the mm.

Attila Fabian ska prata om ämnet:

Hur påverkar vi politiker

Attila är föreningsutvecklare på Riks FUB. Han har ett förflutet inom politiken och vet därför ganska mycket både om hur man påverkar politiker. Det är något vi kan ha nytta av ute i kommunerna.

Därefter årsmöte

Kallelse och dagordning finns på sidan 11



LSS och sexualitet – föreläsning 15 mars

Tid: onsdagen den 15 mars, kl 18.30 till 20.00
Plats: Grindtorpskyrkan, Grindtorps skolgränd 4, Täby

Varmt välkommen till en föreläsning med Katerina Sparr Holinkova, socionom och sexolog, med fokus på LSS och sexualitetsfrågor.

Hon har även medverkat i programmet En Särskild Sommar som finns på SvTPlay

Katerina kommer under kvällen lyfta olika frågor kopplade till sexualitet och LSS som du som anhörig kanske kommit i kontakt med.

FUB i Södra Roslagen bjuder på kaffe/te och smörgås.

Kostnadsfritt. **Anmälan senast 1 mars** till Ann Sjölander på telefon 070-888 53 16 eller ann.sjolander@sodraroslagen.fub.se



Regelbundna aktiviteter

Det finns mycket att göra.

Vi försöker hålla vår sida "Fritid i Södra Roslagen" uppdaterad men det är svårt att få med allt och att hålla all information aktuell.

<https://www.fub.se/lokal/fub-sodra-roslagen/fritid-i-sodra-roslagen/>

NYTT - Parahandboll i Åkersberga på onsdagar

Tid: onsdagar 16 -17
Plats: Hackstahallen, Bergavägen 21 i Åkersberga

För dig som vill röra på dig och testa världens roligaste sport.

Vi erbjuder handboll för dig som har en intellektuell funktionsnedsättning och är 8-16 år.

Verksamheten utformas utifrån de behov och förutsättningar som spelarna har och vi fokuserar på inkludering och spelglädje

Mer information:

www.laget.se/akersbergahk

Kontakt med Åkersberga handbollsklubb: info@akersbergahk.com



Kommunernas ansvariga för fritid

Danderyd har en speciell hemsida kring fritidsaktiviteter för personer med funktionsnedsättning
<https://www.danderyd.se/uppleva-och-gora/aktiviteter-funktionsnedsattning/>

Kontakt: Ann Epstein, 08-568 910 88, ann.epstein@danderyd.se

Även **Täby** har en speciell hemsida

<https://www.taby.se/fritid-och-kultur/Fritid-och-kultur-for-dig-som-behover-extra-stod/>

Kontakt: Eva Thorén Tibbling, 08-555 590 00, eva.thorentibbling@taby.se

Liksom Vallentuna

<https://www.vallentuna.se/omsorg-och-hjalp/funktionsvariation/fritidsaktiviteter-och-motesplatser/>

Kontakt: Anette Fahlcrantz, 08-587 850 00, anette.fahlcrantz@vallentuna.se

I Vaxholm går det att ta kontakt med:

Erik Lundqvist, 08-522 426 66, erik.lundqvist@vaxholm.se

I Österåker går det att ta kontakt med:

Marita Ekqvist, telefon 08-540 817 42, mita.ekqvist@osteraker.se

Fritidsnätet – information om fritidsaktiviteter

Fritidsnätet – aktiviteter för dig som behöver extra stöd

Här finns aktiviteter samlade från hela Stockholms län.

Det går att söka efter kommun, typ av aktivitet och funktionsnedsättning.

Du hittar dit genom www.fritidsnätet.se



Tack för att du är medlem!

Nu har medlemsaviseringen gått ut, det betyder att du som medlem inom kort får en faktura med medlemsavgiften i din brevlåda. Vi hoppas att alla vill fortsätta vara medlemmar i FUB. Ditt medlemskap gör skillnad.

Har du frågor om ditt medlemskap eller om fakturan? Ring FUB:s växel 08-508 866 00 eller mejla din fråga till fub@fub.se.

Vill du ha kontakt med oss i FUB i Södra Roslagen

Det finns en kontaktperson i varje kommun men du kan förstås alltid ringa någon i styrelsen.

Kontaktpersoner i kommunerna

Danderyd: Ann Epstein, tel: 070-630 63 07

ann@epsteinutveckling.se

Täby: Marie Pertoft, tel: 070-200 05 11

marie.pertoft@hotmail.com

Vallentuna: Marianne de Valladolid, tel: 073-987 86 63

marianne@valladolid.se

Vaxholm: Tina Bendelin, tel: 070-611 25 00

bendelinarrangemang@hotmail.com

Österåker: Jörgen Johansson, 070-754 08 53

jorgen.johansson@nui.se



För dig över 15 år med funktionsvariation.

Datum för disco: 11 februari i Österåker, 28 februari i Vallentuna (sportlov)
och 21 april i Täby.

demo.



14 januari

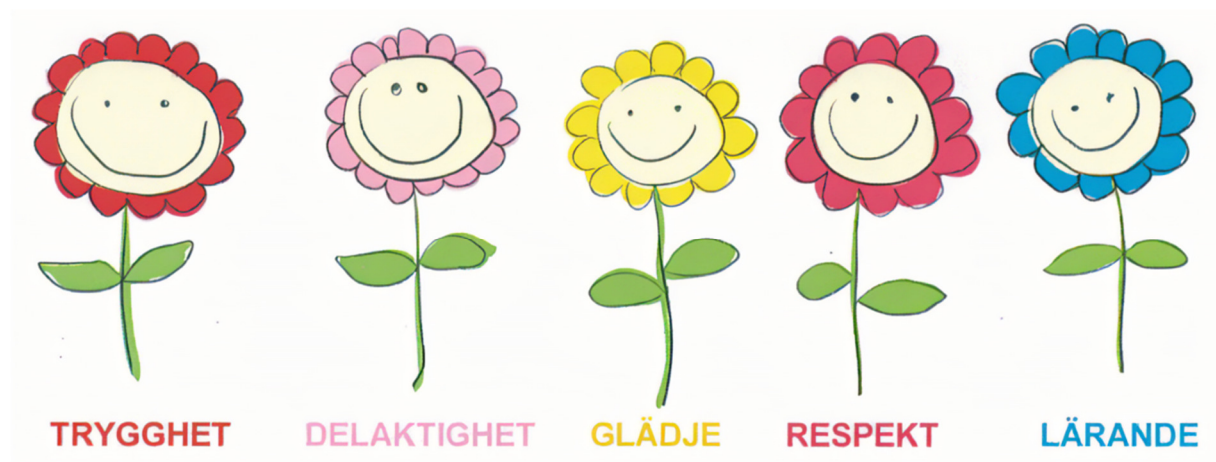
Klockan 18:30-21:00

Fritt inträde!

Adress: Demo, Mörbyhöjden 24 Danderyd
Fika finns till försäljning. Välkommen!

Demo ligger mitt emot Mörby Centrum. Du kommer lätt hit med buss och går bara gångvägen över motorvägen och har då Demo på din vänstra sida.
Åker du taxi kan bilen köra hela vägen fram om den fortsätter på en smal väg, till höger om fotbollsplanen. Då ligger Demo på höger sida.

Cirkeln Hälsokompisar i Vallentuna börjar i februari.
Välkommen du som är FUB medlem eller tänker bli det.



Tid: Varannan torsdag kl. 18.00 – 19.30 på de datum du ser här:
Februari 2 och 16
Mars 2 och 16 och 30
April 13 och 27
Maj 11 och 25
Juni 8 (avslutning med fest)

Plats: Träffpunkten på Allévägen 10 i Vallentuna (nära tåg och buss)
Kostnad: GRATIS!

För några år sedan hade vi den här cirkeln och den blev så uppskattad att vi erbjuder den igen. Till dig som var med då eller till dig som är nybörjare.
Mycket välkommen med anmälan till mig, Marianne de Valladolid:
marianne@valladolid.se eller 073 - 9878663. Gör det senast 15 januari.

Det här gör vi.

- Vi umgås och lär känna varandra med fokus på Hälsa.
- Du kanske får nya vänner i gruppen!
- Till vår hjälp har vi en cirkelledare. Hon heter Birgitta Nedin.
- Vi lär oss och tipsar varandra om vad som är gott och nyttigt att äta och hur man annars kan göra för att må bra. Till exempel för att kunna sova gott eller kunna slappna av om man känner sig orolig eller stressad.
- Vi pratar om vänskap och kärlek och annat som du tycker är viktigt..
- Den sista gången får du diplommet Hälsokörkort!

Arr: FUB tillsammans med Vuxenskolan

Vårens danser på FRYSHUSET

2023

VÅRENS PROGRAM

13 januari	Jannez
17 februari	Fernandoz
10 mars	Artist ej klar
31 mars	Artist ej klar
21 april	Artist ej klar
12 maj	Artist ej klar
26 maj	Artist ej klar



Missa inte Jannez!
Spelar 13 januari



Missa inte Fernandoz!
Spelar 17 februari

INFORMATION

Pris

100 kr för FUB-medlemmar
Fri entré för personal/ledsagare
125 kr för övriga

Tid

Klockan 18.30-22.30
Kassan öppnar 17.30!

*Betalning endast med kort, swish eller förköpsbiljett,
som beställs via kansliet.*

Ansvarig

Namn: Mia Söderbärj
Tel: 08-16 46 74

Adress FRYSHUSET

Mårtensdalsgatan 6

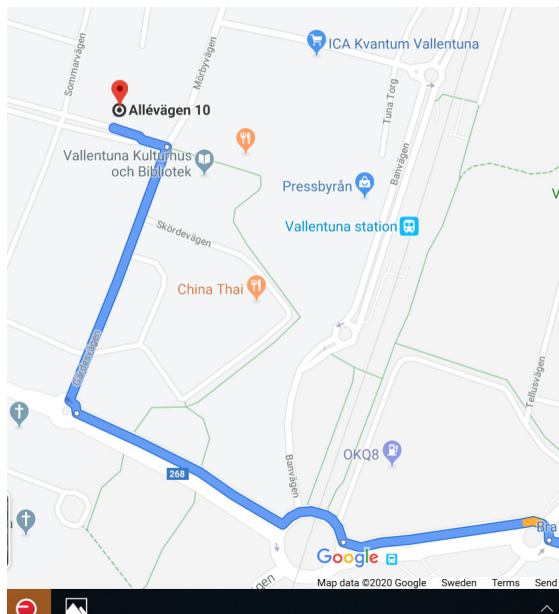
*Vid borttappade föremål, kontakta FUB Stockholms kansli
info@fubstockholm.se eller 0737 10 77 79*



Årsmöte 2023

Tid: *tisdagen den 14 februari 2020 kl. 18:15-ca 20:15*

Plats: *Träffpunkten, Allévägen 10, Vallentuna*



Ni som kommer med buss eller tåg kan ta sikte mot torget och biblioteket som ni ska gå förbi.

Parkering finns utanför lokalen men man måste gå in och hämta ett parkeringstillstånd.

Program

18:15 Vi bjuder på kaffe/the mm.

**18:30 Attila Fabian ska prata om ämnet:
Hur påverkar vi politiker**
Attila är föreningsutvecklare på Riks FUB. Han har ett förflutet inom politiken och vet därför ganska mycket både om hur man påverkar politiker. Det är något vi kan ha nytta av ute i kommunerna.



ca 19:15 Årsmöte enligt dagordning på nästa sida

Alla handlingar som t ex verksamhetsberättelse med ekonomisk berättelse delas ut på årsmötet. De kommer också att skickas ut via e-post till de medlemmar vi har e-postadress till. Dessutom kommer de att finnas på vår hemsida efter den 1/2 på www.fub.se/sodra-roslagen Vill någon ha material utskickat per post går det bra att ringa Ann Sjölander på telefon 070-888 53 16

Välkommen!

Förslag till **DAGORDNING** vid årsmöte 2023-02-14

1. Årsmötets öppnande
2. Val av
 - a) ordförande för årsmötet
 - b) sekreterare för årsmötet
 - c) två justeringsmän som tillsammans med mötesordföranden justerar årsmötesprotokollet och även ska vara rösträknare.
3. Godkännande av dagordningen
4. Har kallelse till årsmötet skett enligt stadgarna?
5. Verksamhetsberättelse för år 2022
6. Ekonomisk berättelse för år 2022
7. Revisionsberättelse för år 2022
8. Ansvarsfrihet för styrelsen och kassaförvaltaren
9. Verksamhetsinriktning för 2023
10. Val av
 - a) Ordförande
 - b) Styrelseledamöter på 2 år och ersättare på 1 år
 - c) Revisor och revisorsersättare
 - d) Ombud med ersättare att tillsammans med ordförande representera föreningen vid Läns-FUB:s ombudsmöte. Liksom Inre Ringens Länsstämma
 - e) Valberedning

Mandattiden är om inte annat anges 1 år
11. Övriga frågor
12. Årsmötets avslutning