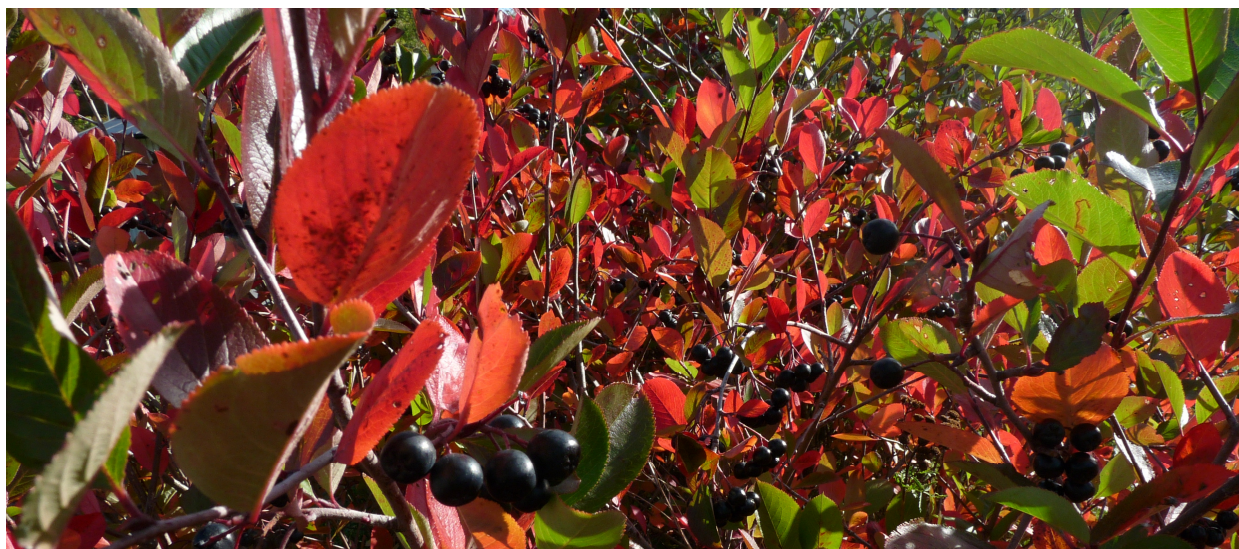




Hej alla,

Det börjar gå mot höst. Skolan har börjat och det börjar kännas i luften och på färgerna att sommaren går mot sitt slut.

Det innebär att många aktiviteter startar. Det är också valår vilket ingen kan undgå. Det finns lite information här om hur man hittar lättläst information om valet och information om vad partierna tycker i frågor som berör personer med intellektuell funktionsnedsättning.

Försök få hjälp att gå in på vår hemsida om du vill veta mer. www.fub.se/sodra-roslagen
Styrelsen i FUB i Södra Roslagen
genom Ann

Information inför valet på sidan 11
Uttagningar till Funkisfestivalen 2023 på sidan 4 och 11
Intresserad av Ung i FUB på sidan 10

Innehållsförteckning

Innehållsförteckning	1
Trubadurafteon på Café Måsen i Åkersberga 14 september	3
FUB-danser på Fryshuset – Looking back band 16 september	3
Prova på under parasportveckan 18 september	3
Föreläsning om LSS för dig med yngre barn 21 september.....	4

Fritidsmässan i Täby 24 september.....	4
Disco i Täby 24 september	4
Audition i Åkersberga till Funkisfestivalen 2023 29 september	4
Utmanande föräldraskap – föreläsning 6 oktober	5
Medlemsmöte skola och utbildning – FUB 20 oktober	5
Föreläsning om LSS för dig med vuxna eller nästan vuxna barn 16 november ...	5
Regelbundna aktiviteter	6
Kommunernas ansvariga för fritid.....	6
Fritidsnätet – information om fritidsaktiviteter	6
TRÄFFPUNKTEN i Täby - måndagar.....	7
Klubb Cosmos i Vallentuna – tisdagar	7
Café Fritid i Åkersberga – onsdagar jämna veckor	7
Bad i Åkersberga.....	7
Bowling	8
Cykel.....	8
Fotboll	8
Gympa	9
Innebandy	9
Springa/rulla mm	10
Nyheter, tips och annat	10
Ung i FUB.....	10
Inför valet	11
Vad tycker partierna i Sverige?.....	11
Vad tycker partierna i Österåker?	11
Uttagning till Funkisfestivalen 2023 i Täby	11
Vill du ha kontakt med oss i FUB i Södra Roslagen.....	12

Aktiviteter framöver

Trubadurafteon på Café Måsen i Åkersberga 14 september

Tid: onsdagen den 14 september, kl 18:30 till 20:30

Plats: Knopen, Smedbyvägen 2, Åkersberga

Fri entré. Kaffe finns att köpa.

Kontaktperson: Bibbi 070-853 66 62

hervardbrittmari@gmail.com

Välkomna!

Även 23 november och 7 december samt bingo den 12 oktober



FUB-danser på Fryshuset – Looking back band 16 september

Tid: fredagen den 16 september

Plats: Fryshuset, Mårtendalsgatan 6, Stockholm

Taxiadress: Mårtendalsgatan 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/>

Även 30 september är det dans till levande musik



Prova på under parasportveckan 18 september

Tid: söndagen den 18 september, kl 10 -11:30

Plats: Beckomberga sim och idrottshall, Söderberga allé 80

Den 12–18 september är det dags för Parasportveckan 2022. Veckan kommer att innehålla mängder med intressanta, digitala föreläsningar och workshops.

Under helgen kan man dessutom prova på olika Parasporter lokalt i distrikten.

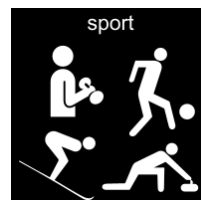
På parasportveckan.se hittar du mer information.

På plats finns ett flertal föreningar med olika idrotter. Program finns här:

<https://www.fub.se/lokal/fub-sodra-roslagen/kalendar/prova-pa-parasportveckan/>

Det kommer att bjudas på grillade hamburgare till lunch!

Observera **man måste anmäla sig** till kansli.stockholm@parasport.se



Föreläsning om LSS för dig med yngre barn 21 september

Tid: onsdagen den 21 september, kl 18:30
Plats: Grindtorpskyrkan, Grindtorps skolgränd 4, Täby

Föreläsningen riktar sig till föräldrar till barn i förskola eller grundskola som har en intellektuell funktionsnedsättning. Harald Strand berättar om vad Lagen om Särskilt Stöd (LSS) ger för möjligheter. Harald är tidigare ordförande i FUBs Riksförbund och är mycket kunnig när det gäller LSS.

Vi bjuder på enkel fika från 18:30

Anmälan senast 19 september

Anmälan och frågor till: Ann Sjölander 070-888 53 16

ann.sjolander@sodraroslagen.fub.se

Välkomna!

Även 16 november för dig med äldre barn



Fritidsmässan i Täby 24 september

Tid: lördagen den 24 september, kl 10 - 15
Plats: Täby Sporthall, Attundavägen 5 och
Täby Kommunhus, Esplanaden 3.

Välkommen till årets roligaste fritidsmässa för personer med funktionsnedsättning! Programmet är fullt med prova på-aktiviteter och underhållning. Allt är gratis!

Senare på kvällen blir det ett stort disco från kl. 18.30 till 21.30 i kommunhuset även det är gratis.

För mer information: www.minfritid.nu

Kontakt: Eva Thorén, 08-555 597 73



Disco i Täby 24 september

Tid: lördagen den 24 september, kl 18:30 – 21:00
Plats: Täby Kommunhus, Esplanaden 3.

Välkommen till gratis disco i kommunhuset.

För mer information: www.minfritid.nu

Kontakt: Eva Thorén, 08-555 597 73



Audition i Åkersberga till Funkisfestivalen 2023 29 september

Tid: torsdagen den 29 september, kl 16 till 19
Plats: Fyren, Stationsgränd 16, Åkersberga C

För att få vara med i Funkisfestivalen behöver du bo, gå i skola eller arbeta i Österåker, ha en LSS insats och vara 15 år fyllda.

Audition innebär att du kommer och visar upp ditt bidrag för en jury. Du behöver inte anmäla i förväg men har du frågor kan du ta kontakt med Maria Alvo maria.alvo@osteraker.se

Österåkers delfinal kommer sedan att bli på torsdagen 19 Januari 2023 på Berga Teater



Utmanande föräldraskap – föreläsning 6 oktober

Tid: torsdagen den 6 oktober, kl 18 till 20

Plats: Täby kommunhus, Esplanaden 3

En föreläsning för dig som är förälder/vårdnadshavare till någon som behöver extra stöd.

Föreläsare är Bella Stensnäs leg psykolog. Hon arbetar sedan 2004 som specialist och utbildare inom specialistvård för utmattningssyndrom och stressrelaterad ohälsa.

Fokus på föreläsningen kommer att ligga på att förstå sin stress. Den ger konkreta råd i hur man hanterar sin livssituation och hittar balans.

Kostnadsfritt. **Obligatorisk anmälan** till Anhörigstöd anhorigstod@osteraker.se
Telefon 08-540 816 81 eller 08-540 811 11



Medlemsmöte skola och utbildning – FUB 20 oktober

Tid: torsdagen den 20 oktober, kl 17:30 till 19:30

Plats: Sankt Göransgatan 82A på Kungsholmen

Vi håller till i Funktionsrätt Stockholms läns lokaler

Gratis fika från 17:30

Mötet startar klockan 18.00 och pågår i cirka 1,5 timmar.

Robert Öberg, ombudsman hos Riksförbundet FUB, diskuterar och besvarar frågor och funderingar om särskolan.

Medlemsmötet är gratis för alla medlemmar.

Anmälan görs till FUB Stockholms läns kansli **senast fredagen den 14 oktober:**

E-post: stockholmslan@fub.se

Telefon: 08-546 404 33



Föreläsning om LSS för dig med vuxna eller nästan vuxna barn 16 november

Tid: onsdagen den 16 november, kl 18:30

Plats: Grindtorpskyrkan, Grindtorps skolgränd 4, Täby

Föreläsningen riktar sig till föräldrar till unga vuxna eller ungdomar som har en intellektuell funktionsnedsättning. Harald Strand berättar om vad Lagen om Särskilt Stöd (LSS) ger för möjligheter. Harald är tidigare ordförande i FUBs Riksförbund och är mycket kunnig när det gäller LSS.

Vi bjuder på enkel fika från 18:30

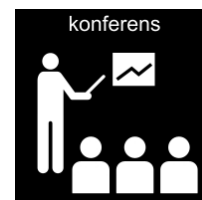
Anmälan senast 14 november

Anmälan och frågor till: Ann Sjölander 070-888 53 16

ann.sjolander@sodraroslagen.fub.se

Välkomna!

Även 21 september för dig med yngre barn



Regelbundna aktiviteter

Utbudet av olika aktiviteter är ganska stort. Vi kan inte få med oss en bråkdel av utbudet här men vi väljer ut några och hänvisar till en del aktörer som kan hjälpa er hitta rätt i utbudet.

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/>

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:

Hans Larsson, 08-541 808 00, hans.larsson@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.fritidsnatet.se



TRÄFFPUNKTEN i Täby - måndagar

Tid: måndagar kl 18 – 20.30

Plats: Linbastuvägen 1, 187 65 Täby, Oasens lokal

Träffpunkten är en öppen mötesplats för personer från 21 år och uppåt.

På Träffpunkten har du som besökare möjlighet att träffa andra människor i olika åldrar. Vi erbjuder alltid en gemensam aktivitet som är frivillig att delta i, och det finns möjlighet att äta middag för 50 kronor (mat och dryck). Middagen serveras 18.00- 18.30.

Program hittar du här:

<https://www.taby.se/verksamhetswebbar/fritid-och-kultur/traffpunkten/>

Kontakt Oasen 08-555 589 52

Har du frågor kontakta Eva Thorén Tibbling, eva.thorentibbling@taby.se



Klubb Cosmos i Vallentuna – tisdagar

Tid: tisdagar kl 16 – 21

Plats: Gymnasievägen 4 (MEGA), Vallentuna

Vi vänder oss till dig från 13 års ålder och uppåt. Här kan du komma för att ta en fika, träffa vänner, spela biljard, playstation 3, pingis och lyssna på musik. Då och då, om ni vill, hittar vi på något trevligt att göra tillsammans utomhus.

För att följa vad som händer hos oss kan du titta in på

www.facebook.com/KlubbCosmos

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

Scrolla ner till bilagor så finns höstens program

Personalen når du genom 08-587 851 89 eller anette.fahlcrantz@vallentuna.se.



Café Fritid i Åkersberga – onsdagar jämna veckor

Tid: varannan onsdag (jämna veckor) kl 18:30 – 20:30

Plats: Var: Åkersberga Friidrottsarena, Hackstavägen 41 (caféet)

Träffen för dig som vill umgås, skapa, sjunga, prova på aktiviteter, lek, spel och annat kul. Här har vi aktiviteten Önskebrunn, Fika att köpa & ett kul kvällstema.

Välkommen till Café Fritid varannan onsdag under hösten.

Här kan du påverka din fritid.

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

Scrolla ner till bilagor så finns höstens program

Kontakt: 08-540 817 42



Bad i Åkersberga

Tid: lördagar kl 10 till 11.30 under vecka 36 - 50

Plats: Solskiftesvägen 8 i Åkersberga

Kom och simma i 33-gradigt vatten i Solskiftets 12 meters bassäng. Du behöver kunna klara dig själv eller ha med en assistent.

Ålder: från 11 år – Simkunnig eller kunna bottna

Kontakt: 073-788 96 64

Inträde: Fritt



Bowling

Tid: söndagar kl 16-18

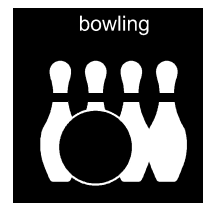
Plats: Tibblehallen, Attundavägen 5 i Täby

Täby IS Parasportklubb i samarbete med Täby bowlingklubb erbjuder träning och tävlingsverksamhet för barn, ungdom och vuxna i Tibble Bowlinghall. Hjälpmedel för rörelsehindrade finns.

Kontaktperson är Bert-Olov Persson, bert.olv.persson@gmail.com

Telefon 076-848 45 55

Telefon till hallen: 08-858 59 00



Cykel

Enkelspinning i Åkersberga

Tid: onsdagar kl. 15.30 – 16.30

Plats: Friskis & Sveltis, Storängstorget 26, Åkersberga

Träning på spinningcykel ger många positiva effekter, både fysiskt och mentalt. Enkelspinn är för dig med intellektuell funktionsnedsättning.

Kontakt: Friskis & Sveltis i Åkersberga på telefon 08-540 671 17

Avgift: Medlemsavgift 200 kr per kalenderår. Terminsavgift 200 kronor. Gäller **inte** på enkeljympan.



RaceRunning i Täby

Tid: lördagar kl 14 till 16.

Plats: Hall A, Skarpängsskolan, Ljungmyrsvägen 20 i Täby

RaceRunning är en tävlingsgren inom Parasportens friidrott och är ursprungligen en dansk sport som utövas med hjälp av en trehjulig "springcykel". Med hjälp av en RaceRunningcykel kan personer med omfattande rörelsehinder och balanssvårigheter ges möjlighet att springa, få puls och därmed bättre syreupptagningsförmåga och starkare muskler. Kontakt: Åse Lindblom, ase.lindblom@gmail.com eller Bert-Olov Persson, 076-848 45 55

Fotboll

Frame fotboll i Täby

Tid: lördagar kl 14 till 16.

Plats: Hall A, Skarpängsskolan, Ljungmyrsvägen 20 i Täby

I Frame fotboll använder man en bakvänd rollator och får på så sätt möjlighet att spela fotboll. Sporten kommer ursprungligen från England. Med hjälp av de speciella rollatorerna kan personer med omfattande rörelsehinder och balanssvårigheter ges möjlighet att springa, få puls och därmed bättre syreupptagningsförmåga och starkare muskler. Kontakt: Fredrik Qvistberg eller Bert-Olov Persson, 076-848 45 55



Fotboll för flickor, Stocksund Parafotboll**Tid:** söndagar kl 10**Plats:** Jurekvallen (Stockhagens IP) Stocksund

Träningen för dig som vill spela fotboll och har en funktionsnedsättning. Vi vill att alla spelare ska få chansen att ha roligt och spela fotboll tillsammans utifrån sina förutsättningar. Ålder 7 till 19 år. Vi kommer fokusera på inkludering och spelglädje. Kontakta IFK Stocksund 070-080 95 89 eller kansli@ifkstocksund.se

***Fotboll Täby IS Parasportklubb*****Tid:** söndagar kl 14 till 17**Plats inne:** Näsbydalshallen, Östra Banvägen 90, Täby (från 2 okt)**Plats ute:** Nya Viggbydalens konstgräsplan, Skördevägen i Täby

Kontakt: Gabrielle Wessel. Telefon kvällstid: 070-577 36 80
tabyisparasport@yahoo.com

Gympa***Enkeljympa i Täby Kyrkby*****Tid:** tisdagar kl. 18.00 – 18.55**Plats:** Friskis & Sveltis, Eldarvägen 4 i Täby Kyrkby

Jympa och rörelseglädje för dig som har funktionsnedsättning. Träning i grupp med enkla rörelser till inspirerande musik
Kontakt: Marie Sedvallson, 08-753 60 10 eller marie@taby.friskissveltis.se

Avgift: Medlemsavgift 100 kr per kalenderår. Terminsavgift 350 kronor.

***Enkeljympa i Åkersberga*****Tid:** tisdagar kl. 15.30 – 16.30**Plats:** Friskis & Sveltis, Storängstorget 26, Åkersberga

Jympa och rörelseglädje för dig som har funktionsnedsättning. Träning i grupp med enkla rörelser till inspirerande musik
Kontakt: Friskis & Sveltis i Åkersberga på telefon 08-540 671 17.
Avgift: Medlemsavgift 200 kr per kalenderår. Terminsavgift 200 kronor. Gäller **inte** på enkelspinningen.

Innebandy***Ackers innebandy Funkiz i Åkersberga*****Tid:** tisdagar kl 16-17**Plats:** Hall 1, Ljusterö, Multiarenan, Näs vägen 4 i Åkersberga**Tid:** söndagar kl 10 till 11**Plats:** Hall B, Österåkers sportcentrum, Hackstavägen 43, Åkersberga

Innebandy i Åkersberga för personer med särskilda behov.
Kontakt: Jennie eller Patrik Hedström 070-499 09 05 eller på e-post jennie.rbv@hotmail.com



Innebandy Täby IS Parasportklubb**Tid:** onsdagar kl. 17.00 – 18.30**Plats:** Erikslundshallen, Anbudsvägen 10, Täby

Vi varvar både träning och spontana matcher

Kontakta: Kicki Svensson 070-636 31 35 eller

christina.svensson@yahoo.se**Special Olympics – innebandy (Floor Hockey) i Åkersberga****Tid:** tisdagar kl. 19.00 – 20.00**Plats:** Solskiftesskolan, Solskiftesvägen 8, Åkersberga

Alla är välkomna oavsett graden av funktionsnedsättning. Man kan vara från 10 år och äldre.

Kontakt: Bertil Svensson 070-897 06 83

Springa/rulla mm**Bara vanlig i Danderyd****Tid:** söndagar kl 16.**Plats:** Enebybergs IP, Arholmavägen 33, Enebyberg

Varje vecka träffas vi och springer, rullar eller går tillsammans innan vi fikar eller äter en frukt efteråt. Alla är välkomna oavsett ålder, psykisk hälsa eller funktionshinder. Alla springer, går eller rullar i sin egen takt.

Mer info:

**Nyheter, tips och annat****Ung i FUB**

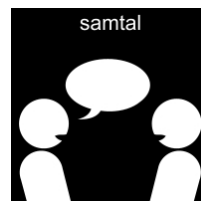
I våras startade en Ung i FUB grupp. Den fortsätter i höst. De skulle vilja bli några fler. Speciellt vore det kul om det var några fler killar som ville vara med.

Ung i FUB är ett ungdomsnätverk för FUB:s unga medlemmar mellan 15-30 år. Det är gruppen som bestämmer vad de ska prata om. Det är med två samtalsledare. De är också unga, en tjej och en kille.

Hittills har det varit möten via zoom men i höst ska de också träffas på riktigt.

Blir du lite nyfiken kan du kontakta Ann Epstein på telefon 070-630 63 07 eller ann@epsteinutveckling.se

Ni som har kontakter med unga personer med intellektuella funktionshinder får väldigt gärna sprida det här. Man får gärna testa att vara med utan att vara medlem i FUB men ska man fortsätta får man bli medlem.



Inför valet

Alla vuxna svenska medborgare har rösträtt. Vi hoppas många av er har gått utbildning om valet nu i höst så att ni vet hur det går till och varför det är bra att rösta.

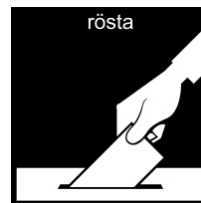
Du vet väl om att Gode män och förvaltare ska hjälpa den som vill rösta.

Inre Ringen har gett ut ett extra nyhetsbrev om valet. Där finns massor av bra information inför valet på lättläst.

Du hittar brevet här:

<https://www.fub.se/inre-ringen/information-om-valet-2022/>

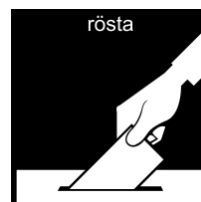
Tyvärr är det svårare att hitta material om man vill ha det på papper. Hoppas du har någon du kan fråga om hjälp så att du i alla fall kan få det som finns på datorn uppläst eller utskrivet.



Vad tycker partierna i Sverige?

I nummer tre av tidningen Unik som kommer från riksförbundet FUB finns svar på vad partierna tycker i några frågor som är viktiga om man har intellektuella funktionshinder.

De viktigaste svaren finns också i Unik Lättläst nr 3.



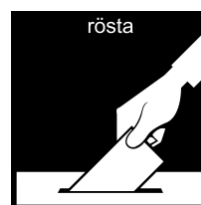
Vad tycker partierna i Österåker?

Vi har även frågat partierna i Österåker vad de tycker.

Det finns här:

<https://www.fub.se/lokal/fub-sodra-roslagen/nyheter/vad-tycker-politikerna-i-osteraker/>

Vill du ha hjälp att få de svaren kan du ta kontakt med Ann Sjölander telefon 070-888 53 16 eller ann.sjolander@sodraroslagen.fub.se



Uttagning till Funkisfestivalen 2023 i Täby

För att tävla i Täbys deltävling 2023 måste du bo, jobba eller gå i skolan i Täby. Det är viktigt att du tycker om att stå på scen och att du vågar sjunga inför publik.

Ålder: 15 år eller äldre.

Anmälan är öppen i två veckor **från torsdag den 1 september till torsdag 15 september 2022**. För att anmäla dig till deltävlingen, skicka ett mail till: eva.thoren@taby.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