



Hej alla,

Trots att våren kommer med ljusare tider är vi många som är både rädda för och ledsna över kriget i Ukraina. Lite längre ner i brevet står det lite om detta. Men här hemma händer trevliga saker. Som vi nämnde i förra brevet ska vi fira att föreningen blir 50 år den 11 juni. Inbjudan kommer här.

Det var några saker som vi inte fick med i förra brevet om vad som händer i vår. Vi skriver lite här men 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

Inbjudan föreläsning för dig som är anhörig sidan 9
Inbjudan 50-årsjubileum på Samstorp 11 juni sidan 11.

Innehållsförteckning

Aktiviteter framöver.....	2
Föreläsning för dig som anhörig – 6 april	2
FUB dans på Fryshuset – Holidays.....	2

Semifinaler i Funkisfestivalen – 26 och 27 april.....	3
Bingokväll på Café Måsen – flyttad från 20 april till 27 april.....	3
50-årsjubileum – 11 juni.....	3
Fritid	4
Fritidsnätet.....	4
Kultur och fritidstips från Stockholms kommun.....	4
Premiär Café Fritid i Åkersberga.....	4
Ukraina	4
Café Fritid – ny verksamhet i Åkersberga	5
FUB danser på Fryshuset	7
Föreläsning för dig som anhörig - 6 april.....	9
50-årsjubileum på Samstorp 11 juni	11

Aktiviteter framöver

Föreläsning för dig som anhörig – 6 april

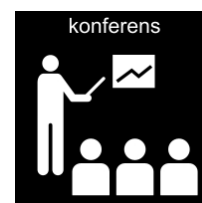
Tid: onsdagen den 6 april, kl 18.30 – 20:00
Plats: Grindtorpskyrkan, Grindtorps skolgränd 4, Täby

Varmt välkommen till en kvällsföreläsning med Karin Steneros Einvall, specialpedagog med vidareutbildning på universitetsnivå inom neuropsykiatriska funktionsnedsättningar.

Karin kommer att belysa och förklara bakgrunden till varför det är så viktigt med struktur, förutsägbarhet och begriplighet. Man hör ofta att det är ett behov men få vet varför personer med vissa funktionsnedsättningar behöver detta.

Anmälan senast 23 mars: ann.sjolander@sodraroslagen.fub.se

Affisch finns på sidan 9.



FUB dans på Fryshuset – Holidays

Tid: fredagen den 8 april, 18.30 – 22:30
Plats: Fryshuset, Mårtendalsgatan 6, Stockholm

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/>

Hela programmet april till juni finns på sidan 7.

Semifinaler i Funkisfestivalen – 26 och 27 april

Semifinal 1: tisdagen den 26 april, 17.30

Bidrag från Vallentuna och Österåker är med

Semifinal 2: onsdagen den 27 april, 17.30

Bidrag från Täby är med

Plats: Nalen, Regeringsgatan 74, Stockholm



Där kommer alla artister att sjunga och uppträda med en orkester och en stor härlig publik.

Enklast om du ska köpa biljetter så går du via den här sidan:

<https://www.funkisgladje.se/funkisfestivalen.html>

Från samma sida kan man också nå mer information om varje kväll.

Från **Vallentuna** tävlar Filippa Fors med "This summer"

Från **Österåker** tävlar Sofia Stenkrona med "When can I see you again?"

Från **Täby** tävlar Josefine Pousette med "Vill ha dig i mörkret hos mig"

Den 29 augusti blir den stora riksfinalen. Den äger rum på Stockholm Waterfront och där kommer 12 bidrag att få uppträda.

Bingokväll på Café Måsen – flyttad från 20 april till 27 april

Tid: onsdagen den 27 april, kl 18.30 – 20:30

Plats: Knopens lokaler på Smedbyvägen 2, Åkersberga

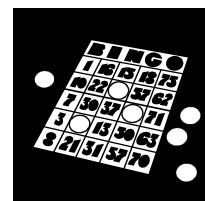
Fri entré. Kaffe finns att köpa.

Kontaktperson: Bibbi 070-853 66 62

Bibbi.hervard@telia.com

Program för våren finns på . www.fub.se/sodra-roslagen/kalendar

Välkomna!



50-årsjubileum – 11 juni

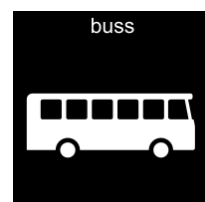
Tid: lördagen den 11 juni, kl 10 – 16

Plats: Samstorps gård

Visste ni att FUB i Södra Roslagen har funnits i 50 år.

Det ska vi fira genom att åka buss till Samstorps gård på Gräddö. Där kan man bland annat åka på safari och spela bangolf. Givetvis ska vi också fika och äta middag innan vi åker hem igen.

Inbjudan hittar du på sidan 11



Fritid

Det var några viktiga saker som inte kom med i förra utskicket. De kommer nedan.

Fritidsnätet

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, funktionsnedsättning och ålder.

Du hittar dit genom www.fritidsnätet.se Vill du veta mer om hur du kan gå med i fritidsnätet eller idén bakom det så kan du kontakta

Karin Olsson-Sandberg Karin.olssonsandberg@stockholm.se 08-508 28 920

Kultur och fritidstips från Stockholms kommun

Det finns en blogg som innehåller många bra tips om fritidsaktiviteter. Den är gjord för boende i Stockholms kommun men den innehåller mycket som går att ta till sig även om man bor i Södra Roslagen. Denna vecka är fullmatad med aktiviteter. Se alla aktiviteter på bloggen där också länkar finns.

Adress: <https://gruppboestadfritid.wordpress.com/>

Bloggen uppdateras dagligen tills vidare. Har du/ni tips att dela eller berätta för oss om behov, kontakta oss på e-post: gruppboestadfritid@stockholm.se

Premiär Café Fritid i Åkersberga

Ny verksamhet i Åkersberga. Varannan onsdag. Se sidan 5

Ukraina

Just nu är vi alla förfärade över det som händer i Ukraina. Risker är också stora för personer med intellektuell funktionsnedsättning och andra funktionsnedsättningar drabbas särskilt hårt.



Det enorma nyhetsflödet kring krisen kan skapa mycket oro hos många av FUB:s medlemmar som har svårt att tolka all information. På FUB:s webbplats finns råd om att prata med personer med IF som känner oro, länkar till lättläst information och exempel på bildstöd att använda i samtal om kriget.

Här finns information: <https://www.fub.se/nyheter/kriget-i-ukraina/>

Café Fritid – ny verksamhet i Åkersberga

Café Fritid

Träff för dig med Intellektuell Funktionsnedsättning

Träffen för dig som vill umgås, skapa, sjunga, prova på aktiviteter, lek, spel och annat kul. Här har vi aktivitets Önskebrunn, Fika att köpa & ett kul kvällstema. Välkommen till Café Fritid varannan onsdag under våren.

Här kan du påverka din fritid.

Våren 2022

- 23 Feb Invigningskväll med musik quiz
- 9 Mar Önskekväll
- 23 Mar Skapar Kväll
- 6 Apr Påsk pyssel kväll
- 20 Apr Påsk maskerad fest
- 4 Maj Prova på kväll
- 18 Maj Lekkväll
- 1 Jun Spelkväll
- 15 Jun Midsommar Fest



*Vi som jobbar är Sara & Milena
Välkomna!!!*

Var: Åkersberga Friidrottsarena, Hackstavägen 41 (Cafét)

När: Onsdagar jämna veckor

Tid: 18.30 – 20.30

Kontakt: 08-540 817 42

Danser på FRYSHUSET april - juni

2022

VÅRENS PROGRAM

8 april	Holidays
22 april	Jag & Du
20 maj	Effect
3 juni	Shine



Missa inte Holidays!
Spelar 8 april

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

*Upphittade värdeföremål återfås på FUB Stockholms kansli
Brännkyrkagatan 91, 118 23 Stockholm*



Missa inte Effect!
Spelar 20 maj



Missa inte Shine!
Spelar 3 juni



FUB Stockholm Kansli

Brännkyrkagatan 91
118 23 Stockholm

Kontakt

www.fubstockholm.se
info@fubstockholm.se

Öppettider

Vardagar 09.00 - 16.00

Telefon

08 - 600 16 74
073 - 710 77 79

Föreläsning för dig som anhörig

När: 6 april klockan 18:30-20:00

Var: Grindtorpskyrkan, Grindtorps skolgränd 4, Täby

Varmt välkommen till en kvällsföreläsning med Karin Steneros Einvall, specialpedagog med vidareutbildning på universitetsnivå inom neuropsykiatriska funktionsnedsättningar.

Karin kommer att belysa och förklara bakgrunden till varför det är så viktigt med struktur, förutsägbarhet och begriplighet. Man hör ofta att det är ett behov men få vet varför personer med vissa funktionsnedsättningar behöver detta.

På föreläsningen går Karin igenom vad som påverkar barn, ungdomar och vuxna som lätt hamnar i problemskapande situationer. De olika funktionerna har ofta fina namn, men Karin översätter dem till pedagogiskt språk och går igenom dem på ett pedagogiskt, tydligt och roligt sätt:

- 1. Tolka och förstå information**
- 2. Samspela och förstå andra**
- 3. Sinnesintryck**
- 4. Styra sig själv**



Syftet med föreläsningen är att skapa en fin förståelse för alla som möter personer inom målgruppen och förstå varför de lätt hamnar i problemskapande situationer. Tanken är också att föreläsningen ska skapa förståelse för hur du kan bemöta, kommunicera och ställa krav som inte är högre än personens förmåga.

Karin lyfter även stress, då det blir naturligt när vi pratar om en persons förmåga kontra krav. Vad det innebär för personer att leva i en miljö som är för svår och vad det innebär för personernas redan nedsatta förmågor (de fyra ovanför) när man blir stressad.

Anmälan senast 23 mars: ann.sjolander@sodraroslagen.fub.se

FUB Södra Roslagen bjuder in till denna föreläsning och även på fika efteråt.

Föreläsningen är kostnadsfri, men glömmer du att avboka vid förhinder senast den 30 mars, tar vi ut en no-show-avgift på 250 kronor.



FUB
Södra Roslagen

Vi fyller 50 år och vill fira det med dig

Alla medlemmar i FUB Södra Roslagen är välkomna på detta 50-årsfirande.

Häng med till Samstorps Gård, Samstorpsvägen 16, 760 15 Gräddö den 11 juni.
En heldag med fika, bangolf, safari (passar även för rullstolar) och lunch.

Om du vill kan du åka med vår buss dit och hem, från olika platser i våra medlemskommuner.
Avresa från Södra Roslagen cirka 09:30. Åter 16-tiden.
Exakt plats för bussens stopp och tider återkommer vi med.
Åker du själv, ses vi där klockan 11:00.



Vill du följa med?

Anmälan görs till

ann.sjolander@sodraroslagen.fub.se

senast den 1 maj 2022, med formuläret på nästa sida.

Förhinder

Om du får förhinder vill vi ha din avbokning senast 31 maj så vi kan ge platsen åt någon annan. Detta görs också till **ann.sjolander@sodraroslagen.fub.se**

Om du uteblir, utan att avboka dig, tar vi ut en no-show-avgift på 250 kronor.



Bangolf



Safari



Kron- och dovhjort

Varmt välkommen önskar styrelsen för FUB Södra Roslagen

Anmälningsformulär på nästa sida

Anmälan Samstorps Gård 11 juni 2022

Namn _____

Stödperson/Medföljare namn _____

E-post _____

Telefon / Mobilnummer _____

☐

Rullstol

Vad du/ni vill äta till lunch (hamburgare och korv är närproducerade på gården.):
(Skriv antal i rutan)

☐

Hamburgertallrik

☐

Korvtallrik

☐

Pannkakor

☐

Specialkost: _____

☐

Vi vill åka med buss från _____

☐

Antal personer (skriv i rutan hur många)

☐

Vi kommer med egen bil till Samstorps Gård

☐

Jag är medlem i FUB Södra Roslagen

☐

Jag vill bli medlem i FUB Södra Roslagen. **Bg 5552-8541: 300 kronor**

☐

Jag är medlem i annan FUB förening. Vilken? _____
Och får följa med i mån av plats.

Anmälan fylls i och skickas till **ann.sjolander@sodraroslagen.fub.se**, senast 1 maj 2022. Det går bra att skicka ifylld anmälan digitalt, med mobilen (fotografera och messa) eller skannad. Eller ring till Ann Sjölander, 070-888 53 16.

Frågor? ann@epsteinutveckling.se eller 0706-306 307.