



Hej alla FUB-are,

Nu är sommaren här med besked och det betyder vila och avkoppling för många av oss. FUB Södra Roslagen ser tillbaka på en vår och försommar där höjdpunkten utan tvekan var vår Roslagsutflykt lördagen den 13 maj. Vi var utanför Norrtälje, åkte båt, spelade kubb och gick promenad. Vädret var strålande och alla var så glada och positiva. Härligt att vara med. Vi kommer att försöka ordna en liknande utflykt nästa år. Nu ser vi fram mot finalen i Funkisfestivalen den 19 juni.

Trevlig sommar!

Jörgen

Ordförande i FUB i Södra Roslagen

Innehållsförteckning

Seglarläger.....	2
Norrtälje 13 maj - FUB hos SFFF.....	3
Aktiviteter framöver.....	4
Simskola Kvarnbadet i Vallentuna i sommar.....	4
Dans på Ekbacken 10 augusti.....	4

Allsång på Ekbacken med Linda Rapp.....	4
Regelbundna aktiviteter	5
Klubb Cosmos i Vallentuna	5
Bara vanlig – Täby/Danderyd	5
Kommunernas ansvariga för fritid.....	6
Fritidsnätet – information om fritidsaktiviteter	6
Vill du ha kontakt med oss i FUB i Södra Roslagen.....	6
Bli medlem	7

Seglarläger



Under försommaren genomfördes första delen i ett projekt mellan Kryssarklubben och Täby IS Parasport. Det var ett seglarläger för personer med intellektuella funktionshinder. Under några dagar fick deltagarna vara ute vid Malma kvarn på Värmdö och lära sig segla. Före kursen gick alla ledarna en utbildning om intellektuella funktionshinder. En kväll som Kajsa Råhländer höll i. I september blir det ytterligare en testkurs. Därefter hoppas arrangörerna att det ska bli återkommande läger för målgruppen.

Norrtälje 13 maj 2023

FUB hos Sveriges Funktionshindrades Frilufts & Fiskeförening



Aktiviteter framöver

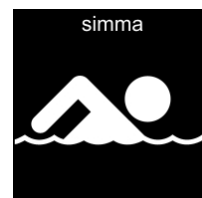
Simskola Kvarnbadet i Vallentuna i sommar

Tid: Tre kurser under sommaren

Plats: Kvarnbadet utomhusbassäng, norra ändan av Vallentunasjön

Man anmäler sig genom TäbySim.

- Via hemsidan: <https://www.tabysim.se/boka-aktivitet/>
Om man skrollar ner kommer man till barn med särskilda behov.
Där finns även en vuxenkurs.
Personer mantalsskrivna i Vallentuna får rabatt.
- Via e-post: kansli@tabysim.se De kan hjälpa till.
- Via telefon: 08-768 15 44. Bara telefontid på onsdagar.



Dans på Ekbacken 10 augusti

Tid: torsdagen den 10 augusti, kl 18 till 20

Plats: Ekbacken, Centralvägen 55 i Åkersberga

Fri entré. Fika finns att köpa.

Telefonnummer: 070-819 71 32

Webbsida: <https://www.livatartistskola.se>

Kontaktperson: Linda Rapp

E-post: linda@livatartistskola.se

Välkomna!



Allsång på Ekbacken med Linda Rapp

Tid: söndag 20 augusti kl 16

Plats: Ekbacken, Centralvägen 55, Åkersberga

Kostnad: 150 kr för vuxna. Barn och unga gratis upp till 15 år.
FUB medlem 100 :-, ledsagare fritt

En allsång för hela familjen med gästartister som Victor Crone, Janne Schaffer och stort kompband. Linda Rapp är allsångsledare och hela Livatgänget är med!

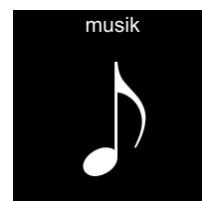
Telefonnummer: 070-819 71 32

Webbsida: <https://www.livatartistskola.se>

Kontaktperson: Linda Rapp

E-post: linda@livatartistskola.se

Mer info om bokning kommer



Regelbundna aktiviteter

Tyvärr så tar många aktiviteter sommaruppehåll men lite finns ändå.

Vi försöker hålla vår sida "Fritid i Södra Roslagen" uppdaterad men det är svårt att få med allt och att hålla all information aktuell. Tipsa gärna om något är fel eller fattas.

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

Klubb Cosmos i Vallentuna

Tid: tisdagar kl 16 - 21

Plats: Mega, Gymnasievägen 5 i Vallentuna

Klubb Cosmos har öppet vanliga verksamheten hela sommaren utom vecka 29, 30 och 31 (18 och 25 juli samt 1 augusti). Ändringar av tider kan förekomma i sommar då det ibland är dagtid.

Följ Klubb Cosmos Facebooksida

<https://www.facebook.com/search/top?q=klubb%20cosmos>

Det går också att ringa Mega och fråga 08 587 851 89.

Klubb Cosmos vänder sig till dig från 13 års ålder och uppåt. Hit kan du komma för att ta en fika, träffa vänner, spela biljard, playstation 3, pingis och lyssna på musik.

Då och då, om deltagarna vill, hittar vi på något trevlig att göra tillsammans utomhus.

Träffpunkterna i Vallentuna har öppet hela sommaren om man tex vill komma och ta en fika

<https://www.vallentuna.se/omsorg-och-hjalp/aldre/aktiviteter-verksamhet-for-adre/traffpunkterna-vallentuna-kommun/>



Bara vanlig – Täby/Danderyd

Tid: Söndagar kl 16.30

Plats: Enebybergs IP, Arholmavägen 33, Enebyberg på gräsplätten mellan tennisbanan och fotbollsplanen

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

Kostnad: Prova på gratis 3 gånger, därefter 50 kr/gång (barn), 75 kr/gång (vuxna) eller 500 kr/år.

Kom ombytt och klar. Ta med ett socialt stöd i form av assistent, vän eller familj. Ingen tidigare erfarenhet krävs.

Hitta våra evenemang på vår facebook sida



Anmäl dig 24 timmar innan till marymale81@yahoo.se eller 073-371 97 89.
Varmt välkommen!

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 Tibbling, 08-555 590 00, eva.tibbling@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** finns det tyvärr ingen kontaktperson nu.

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



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: Irene Öhgren, tel: 070-916 22 74

ui.ohgren@gmail.com

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

bendelinarrangemang@hotmail.com

Österåker: Jörgen Johansson, 070-754 08 53

jorgen.johansson@nui.se

Varför ska man bli medlem i FUB Södra Roslagen?

- FUB har mötesplatser där du kan träffa andra med liknande erfarenheter
- Du kan också få stöd och råd av medlemsrådgivare och rättsombud
- Du som är medlem i FUB får vår medlemstidning Unik
- Du har också möjlighet att teckna en försäkring i Unik Försäkring
- FUB arbetar med att påverka politiker på alla plan FUB:s lokalföreningar är viktiga i kontakten med kommunernas, länsförbunden kan samordna föreningarna och ha kontakter med landstinget, riksförbundet påverkar politiken som berör hela landet
Som medlem kan du vara med i arbetet eller vara medlem för att visa att du tror på det FUB vill!



Vad kostar det?

- Huvudmedlem betalar 300 kronor per år från och med 2021
- Familjemedlem kostar 60 kronor per år

Hur gör man? – det finns flera sätt

1. Har du tillgång till en dator kan du själv gå till sidan
<http://www.fub.se/OM-FUB/BLI-MEDLEM>
2. Du kan också ringa till FUB på telefon 08-508 866 00
De har öppet på vardagar kl 9.15 – 11.30 och 12.30 – 14.00.
3. Det går också bra att ringa till FUB:s kontaktperson i din kommun så hjälper de dig
 - Danderyd
Ann Epstein, 070-630 63 07
 - Täby
Marie Pertoft, 070-200 05 11
 - Vallentuna
Irene Öhgren, 070-916 22 74
 - Vaxholm
Tina Bendelin, 070-611 25 00
 - Österåker
Jörgen Johansson, 070-754 08 53