

September 2023



Hej alla FUB-are,

Arbetet inom FUB Södra Roslagen fortsätter när det mesta av sommaren ligger bakom oss. Nyligen genomförde vi en träff i Täby inom projektet Mitt Vuxenliv. Ett antal av våra medlemmar träffades i en lokal där vi var uppkopplade med andra medlemmar runt om i landet. Vi fick lära oss ett antal viktiga saker man behöver kunna som vuxen. Till exempel att hålla ordning på sina pengar och se om de räcker till något man vill göra. Till exempel en helgresa.

Ett annat viktigt område som togs upp inom Mitt Vuxenliv var vad man skall tänka på när man är på sin arbetsplats.

Den 29-30 november genomförs ett annat digitalt möte; Nationell Samling för Delaktighet. Mer om det längre fram.

Trevlig höst!

Jörgen

Ordförande i FUB i Södra Roslagen

Innehållsförteckning

Aktiviteter framöver	2
Funkisfestivalen i Täby – anmälan 1 – 15 september	2
FUB dans på Fryshuset – Black Jack, 8 september	3
Café Måsen i Åkersberga – 20 september.....	4
Funkisfestivalen i Vallentuna – anmälan före 26 september	4
Regelbundna aktiviteter	5
Träffpunkten i Täby - måndagar.....	5
Klubb Cosmos i Vallentuna - tisdagar.....	5
Funkiskör och dansgrupp för vuxna - torsdagar.....	5
Torsdagsklubben i Täby	6
Nyheter, tips och annat	6
Filmade föreläsningar om IF.....	6
Digital syskongrupp.....	7
Mitt vuxenliv	7
Kommunernas ansvariga för fritid.....	8
Fritidsnätet – information om fritidsaktiviteter	8
Vill du ha kontakt med oss i FUB i Södra Roslagen.....	8
Varför ska man bli medlem i FUB Södra Roslagen?	9
FUB danser på Fryshuset hösten 2023	10
Program Träffpunkten i Täby hösten 2023.....	11
Program Café Måsen hösten 2023.....	12

Aktiviteter framöver

Funkisfestivalen i Täby – anmälan 1 – 15 september

Tid: **Anmälan 1 - 15 september**

På funkisfestivalen får artister med kognitiv eller neuropsykiatrisk funktionsnedsättning från 15 års ålder och uppåt tävla om att få representera Täby. En jury utser vilken av dessa artister som ska vara Täbys representant till olika evenemang i länet. Den årliga funkisfestivalen arrangeras av Föreningen Funkisglädje.



För att tävla i Täbys deltävling 2024 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.

Max antal deltagare är 10 personer. (Om fler än 10 personer anmäler sitt intresse, kan det bli så att vi anordnar ett uttagningstillfälle. Mer information kommer i sådana fall.)

För att anmäla dig till deltävlingen, mejla till: eva.thoren@taby.se

Om du har några frågor gällande deltävlingen eller Funkisfestivalen, kontakta Eva Thorén på telefon 08- 555 597 73.

Deltävlingen äger rum onsdag 17 januari 2024 på Tibble Teater i Täby.

Webbinarium om skola och utbildning på enkel svenska

Tid: onsdagen den 6 september, kl 18 till 19:30

Plats: Zoom

Öppet forum – om skola och utbildning: Om FUB:s skolenkät

Riksförbundet FUB har undersökt hur skolan fungerar för elever i den anpassade grund- och gymnasieskolan (tidigare särskolan). På det här webinariet berättar Robert Öberg, FUB:s ombudsman för skola och utbildning, och FUB:s arbetsgrupp för skola och utbildning om resultatet av FUB:s skolenkät.



Zoom-länken till webinariet samt rapporten hittar du nedan:

<https://www.fub.se/lokal/fub-sodra-roslagen/kalendar/oppet-forum-pa-enkel-svenska-om-skola-och-utbildning-om-fubs-skolenkat/>

Mötet öppnar kl. 17:45 och ingen föranmälan behövs.

Webbinarium om skola och utbildning

Tid: torsdagen den 7 september, kl 18 till 19:30

Plats: Zoom

Öppet forum – om skola och utbildning: Om FUB:s skolenkät

Riksförbundet FUB har undersökt hur skolan fungerar för elever i den anpassade grund- och gymnasieskolan (tidigare särskolan). På det här webinariet berättar Robert Öberg, FUB:s ombudsman för skola och utbildning, och FUB:s arbetsgrupp för skola och utbildning om resultatet av FUB:s skolenkät.



Zoom-länken till webinariet samt rapporten hittar du nedan:

<https://www.fub.se/lokal/fub-sodra-roslagen/kalendar/webbinarium-om-skola-och-utbildning/>

Mötet öppnar kl. 17:45 och ingen föranmälan behövs.

FUB dans på Fryshuset – Black Jack, 8 september

Tid: Onsdagen den 20 september kl 18:30 – 20:20

Plats: Fryshuset, Mårtendalsgatan 6, Stockholm

Taxiadress: Mårtendalsgatan 6-8



T-Station: Gullmarsplan, därefter tvärbana en hållplats till Mårtensdal**Dans till levande musik**

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 för hösten finns på sidan 10

Café Måsen i Åkersberga – 20 september

Tid: Onsdagen den 20 september kl 18:30 – 20:20

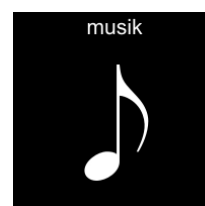
Plats: Knopen, Smedbyvägen 2, Åkersberga

Fri entré. Kaffe finns att köpa.

Kontaktperson: Bibbi 070-853 66 62

hervardbrittmari@gmail.com

Höstens program på sidan 12

**Funkisfestivalen i Vallentuna – anmälan före 26 september**

Tid: Sista anmälan 26 september

Plats: Mega, Gymnasievägen 5 i Vallentuna



Funkisfestivalen är en musiktävling för personer från 15 år och uppåt som har en kognitiv eller neuropsykiatrisk funktionsnedsättning inom LSS. För att vara med i Vallentunas deltävling behöver du bo eller arbeta i Vallentuna.

Tycker du om att sjunga och uppträda eller vill du vara med och hjälpa till med andra arbetsuppgifter på Funkisfestivalen Vallentuna? Då ska du komma till Klubb Cosmos på fritidsgården Mega tisdagen 3 oktober 2023 kl. 19.

Funkisfestivalen i Vallentuna kommer att genomföras den 26 januari 2024.

Anmäl dej senast den 26 september till personalen på Klubb Cosmos, mejla till Anette.Fahlcrantz@vallentuna.se eller ring på 08 587 856 97.

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

Regelbundna aktiviteter

Aktiviteter hittar du på Fritidsnätet, www.fritidsnatet.se eller via kommunernas fritidsansvariga.

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/>

Träffpunkten i Täby - måndagar

Tid: måndagar kl 18 – 20.30

Plats: Oasen, Linbastuvägen 1C i Täby

Öppen mötesplats för dig från 21 år och uppåt med funktionsnedsättning.

Programmet för hösten kan du se på sidan 11

Vi serverar mat för 50 kronor. Det finns glutenfritt, fläskfritt & laktosfritt alternativ. Betalmedel: swish, kort eller kontant.funkisforum_taby

Följ Träffpunkten på Instagram: funkisforum_taby

Telefon: 08 555 589 52



Klubb Cosmos i Vallentuna - tisdagar

Tid: tisdagar kl 16 - 21

Plats: Mega, Gymnasievägen 5 i Vallentuna

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.

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.



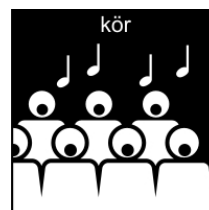
Funkiskör och dansgrupp för vuxna - torsdagar

FUNKISKÖREN:

Funkiskören riktar sig till dig med intellektuell funktionsnedsättning och/eller autismspektrumtillstånd som är 18 år och uppåt!

Vi sjunger tillsammans på Oasen, D1 Gribbylund i Täby på torsdagar kl 16.30-17.15. Man behöver inte bo i Täby.

Mer info: www.taby.se/ung-kultur/funkis/



FUNKISDANS:

Funkisdansen riktar sig till dig med intellektuell funktionsnedsättning och/eller autismspektrumtillstånd som är 18 år och uppåt!

Vi dansar till olika låtar och övar på olika danssteg och har en riktigt rolig stund tillsammans!

Torsdagar kl 18.00-18.45 i Ung teaters lokaler i Täby kulturhus plan 2. Man behöver inte bo i Täby.

Mer info: www.taby.se/ung-kultur/funkis/

**Danslektion**

Torsdagsklubben i Täby

Tid: torsdagar kl 18.30 – 20.30

Plats: Oasen, Linbastuvägen 1C i Täby

Mötesplats för alla ungdomar mellan 16 och 25 som har en kognitiv eller neuropsykiatrisk funktionsnedsättning. Torsdagsklubben är en mötesplats där du har en möjlighet att träffa både nya och gamla vänner och hitta på saker tillsammans med dem. På Torsdagsklubbens öppna verksamhet är det du tillsammans med de andra besökarna som hittar på vad ni ska göra.

Ingen föranmälan krävs!

Har du frågor kontakta Eva Thorén, telefon 08-555 597 73 eller eva.thoren@taby.se

Följ Torsdagsklubben på Instagram: [funkisforum_taby](https://www.instagram.com/funkisforum_taby)

Telefon: 08 555 589 52



Nyheter, tips och annat

Filmade föreläsningar om IF

Habilitering och hjälpmedel i region Skåne har tagit fram filmade föreläsningar om intellektuell funktionsnedsättning (IF). Föreläsare är Maria Forsgren, barnläkare och specialist i barn- och ungdomsneurologi inom habilitering.

Några av rubrikerna:

Om hjärnan vid IF.

Andra diagnoser som är vanliga i kombination med IF.

Orsaker till IF och medicinska utredningar.

<https://vard.skane.se/habilitering-och-hjalpmedel/utbildning/utbildningsmaterial/om-intellektuell-funktionsnedsattning/>



Digital syskongrupp

Tid: Onsdagar kl 9 - 11

Plats: Digitalt

Syskonrelationen är en av de längsta vi har. Hur påverkas den när ens syskon har en sjukdom eller funktionsnedsättning? Kanske är du ett vuxensyskon och vill dela dina tankar och erfarenheter med andra som också känner igen sig i de här frågorna?

Nationellt kompetenscentrum anhöriga, Nka, bjuder in till kostnadsfri digital samtalsgrupp. Samtalet leds av två erfarna anhörigkonsulenter. Nästa grupp startar vecka 36 (onsdagar klockan 9:00-11:00, varannan vecka).

Mitt vuxenliv

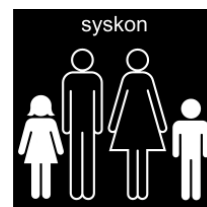


Vi blev nästan tjugo personer som firade Mitt Vuxenliv i Täby med dans, bubbel och snacks.

Inte nog med det. Vi firade med personer från 30 platser till. Vi kunde se varandra på storbildsskärm.

Mitt Vuxenliv handlar om att bli vuxen och vad det kan innebära. Vi fick se sketcher, lyssna på musik samtidigt som vi fick lära oss mer.

Vill du också lära dig mer kan du gå in på www.mittvuxenliv.se



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.fritidsnatet.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

Höstens danser på FRYSHUSET

2023

HÖSTENS PROGRAM

8 september	Black Jack
22 september	Gideons
13 oktober	Ayla med band
27 oktober	Hollyz
10 november	Effect
8 december	Shine



Miss inte Black Jack!
Spelar 8 september

INFORMATION

Pris

100 kr för FUB-medlemmar
(ta med medlemskort)
Fri entré för personal/ledsagare
125 kr för övriga

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

Ansvarig

Namn: Mia Söderbärj
Tel: 08-16 46 74

Tid

Klockan 18.30-22.00
Kassan öppnar 18.00!

Adress FRYSHUSET

Mårtensdalsgatan 6

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



Miss inte Ayla med band!
Spelar 13 oktober



Café Måsen

för funktionsnedsatta



Knopens lokaler på Smedbyvägen 2



Hösten 2023

Fri entré

Öppet

18:30-20:30

Fika att köpa

20:e September Trubadurafton

25:e Oktober Trubadurafton

29:e November Trubadurafton

20:e December Trubadurafton

Välkomna önskar
Bibbi och Dessan

Tfn. Bibbi 070-835 66 62

OASEN Träffpunkten

Hösten
2023

Måndagar kl. 18.00–20.30

Öppen mötesplats för dig från 21 år och uppåt
med funktionsnedsättning.

Program hösten 2023

28 aug	Lets dansa Köttbullar med pasta	30 okt	Stängt - höstlov
4 sep	Musikquiz Chicken nuggets med ris	6 nov	Singstar Chicken nuggets med ris
11 sep	Musikgympa Korv med potatismos	13 nov	Lets dansa Korv med potatismos
18 sep	Högläsning Fiskpanetter med klyftpotatis	20 nov	Högläsning Fiskpanetter med ris
25 sep	Maskdansarna Köttbullar med pasta	27 nov	Vernissage Köttbullar med pasta
2 okt	Musikbingo Chicken nuggets med ris	4 dec	Filmvisning Chicken nuggets med ris
9 okt	Bytt eller Bort Korv med potatismos	11 dec	Singstar Korv med potatismos
16 okt	Klubbkväll med DJ Fiskpanetter med ris	18 dec	Julavslutning med allsång Jultallrik
23 okt	Musikgympa Köttbullar med pasta		

Vi serverar mat för 50 kronor. Det finns glutenfritt, fläskfritt
& laktosfritt alternativ. Betalmedel: swish, kort eller kontant.

Reservation för ändringar.

Oasen
Linbastuvägen 1C
187 65 Täby
Telefon: 08 555 589 52

taby.se/oasen

TÄBY 