



Hej alla FUB-are,

Från styrelsen vill vi passa på att tacka er alla för det gångna året och önska er riktigt sköna helgdagar!

2023 har varit ett aktivt år i de kommungrupper som ingår i FUB Södra Roslagen. Framförallt har vi arbetat med de till synes eviga frågorna; den dåliga ekonomin, bristen på gruppbestäder samt fritidsaktiviteter för våra medlemmar.

Själva bjöd FUB alla medlemmar på Höstfest i Åkersberga 18 november och över 90 personer njöt av mat, musik och dans.

Arbetet i Vaxholm har legat nere under en period, vi vill gärna komma i kontakt med dig som bor där och behöver hjälp med LSS-frågor.

God Jul och Gott Nytt År!

Jörgen

Ordförande i FUB i Södra Roslagen

Kallelse till årsmötet finns på sidan 11

Innehållsförteckning

Aktiviteter framöver.....	2
Lill-Lördag i Vallentuna, 20 december.....	2
Café Måsen i Åkersberga – 20 december.....	3
Funkisfestivalen i Täby – 17 januari.....	3
FUB dans på Fryshuset – Donnez, 19 januari.....	3
Funkisfestivalen i Österåker – 25 januari.....	4
Funkisfestivalen i Vallentuna – 26 januari.....	4
Alla Kan Yoga – 1 februari.....	4
Årsmöte med föredrag om parasport, 20 februari.....	5
Regelbundna aktiviteter.....	5
UNG i FUB i Södra Roslagen.....	5
Inre Ringen – Stockholms län.....	6
UNG i FUB – Stockholms län.....	6
Nyheter, tips och annat.....	6
Höstfesten i november.....	6
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
Vårprogram 2024 för FUB danserna på Fryshuset.....	10
Kallelse till årsmöte 2024.....	11

Aktiviteter framöver

Lill-Lördag i Vallentuna, 20 december

Tid: onsdagen den 20 december, kl 13:30 till 15:00

Plats: Mathiasgården, Kyrkvägen 4 i Vallentuna

Lill-Lördag bjuder på samvaro, musik och dans, underhållning och fika.

Fika med dopp 30 kronor.

Ingen anmälan

Frågor besvaras av Birgitta Karlsson på telefon 070-751 84 18

Ett samarbete mellan Ideella krafter, Vallentuna församling och Vallentuna kommun



Café Måsen i Åkersberga – 20 december

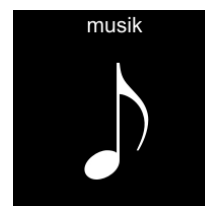
Tid: Onsdagen den 20 december kl 18:30 – 20:20

Plats: Knopen, Smedbyvägen 2, Åkersberga

Fri entré. Kaffe finns att köpa.

Kontaktperson: Bibbi 070-853 66 62

hervardbrittmari@gmail.com



Funkisfestivalen i Täby – 17 januari

Tid: Onsdagen den 17 januari kl 19:00 till ca 20:30

Plats: Tibble teater, Attundavägen 1 i Täby



En show maxad med härlig musik och glädje. Välkommen att heja och glädjas med de 11 förväntansfulla tävlandena!

Innan tävlingen bjuder vi in till vernissage i foajén i anslutning till Tibble teater.

Gratis och ingen föranmälan.

Se deltävlingen digitalt

Länk till livesändningen via Youtube hittar du på www.taby.se/funkisfestivalen

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.

FUB dans på Fryshuset – Donnez, 19 januari

Tid: Fredagen den 19 januari kl 18:30 – 22:00

Plats: Fryshuset, Mårtendalsgatan 6, Stockholm

Taxiadress: Mårtendalsgatan 6-8

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



Dans till levande musik

Entré: 125 kronor för FUB-medlemmar, gratis för personal och ledsagare, 175 kr för övriga

Betalning endast med kort, swish eller förköpsbiljett.

Förköpsbiljetter beställs via kansliet info@fubstockholm.se

Telefon: 08-600 16 74 eller 073-710 77 79

Kassan öppnar 18.00

Vi hjälper till med färdtjänstbeställningar.

OBS! Personal finns kvar tills alla åkt hem!

Frågor besvaras av Mia Söderbärj Tel: 08-16 46 74

Hela programmet för våren finns på sidan 10

Funkisfestivalen i Österåker – 25 januari

Tid: Torsdagen den 25 januari kl 18:30 till ca 20:00

Plats: Berga teater, Lennart Neckmans väg 9



En show maxad med härlig musik och glädje. Välkommen att heja och glädjas med de förväntansfulla tävlandena!

Gratis och ingen föranmälan.

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.

Funkisfestivalen i Vallentuna – 26 januari

Tid: Fredagen den 26 januari kl 19:00 till ca 20:30

Plats: Kulturrummet, Vallentuna Kulturhus, Allévägen 1-3 i Vallentuna



Under hösten pågår repetitioner där alla deltagarna arbetar med festivalen.

Publikplatserna i Kulturrummet är begränsade, men det går även att se hela festivalen samt att rösta via livesändning.

Nedanstående webbsida uppdateras med mer information efter hand.

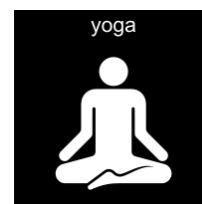
<https://www.vallentuna.se/fritid-och-kultur/ung-i-kommunen/funkisfestivalen/>

Gratis och ingen föranmälan.

Alla Kan Yoga – 1 februari

Tid: Torsdag 1 februari

Plats: FUB i Stockholms län, Funktionsrätt Sverige
Landsvägen 50 A, 4 tr. Sundbyberg



Alla Kan Yoga är ett arvsfondsprojekt som är baserat i Göteborg, men som nu kommer att besöka Stockholm. De som arbetar i projektet har – tillsammans med personer med intellektuell funktionsnedsättning – utvecklat en anpassad och tillgänglig yoga.

Vill du veta mer och redan nu anmäla ditt intresse till yogaträffen den 1 februari? Kontakta Karin Törnblom: karin.tornblom@fub.se

Årsmöte med föredrag om parasport, 20 februari

Tid: tisdagen den 20 februari, kl 18:15 till ca 20:15

Plats: Träffpunkten, Allévägen 10 i Vallentuna

Program

18:15 Vi bjuder på kaffe/the mm.

18:30 Eddie Björketun ska prata om ämnet:

Parasport för personer med intellektuella funktionshinder.

Eddie är verksamhetsansvarig idrottskonsulent på Stockholmsdistriktet av Svenska Parasport Förbundet.

ca 19:15 Årsmöte

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 februari 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

Kallelse finns på sidan 11

Välkommen!



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/>

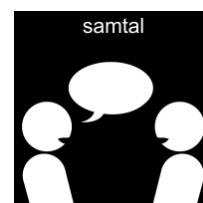
UNG i FUB i Södra Roslagen

Vi vill gärna starta upp en ny grupp

Vi har redan en grupp som består av 8 personer som träffas varje vecka på datorn. Några gånger har de också träffats fysiskt. I gruppen finns en ung vuxen som är samtalsledare.

Deltagarna väljer själva vad de vill prata om. Grupperna är tänkta för personer mellan 15 till 30 år med IF

Vill du veta mer kan du kontakta Ann Epstein ann@epsteinutveckling.se eller ringa henne på 070-630 63 07



Inre Ringen – Stockholms län

Inre Ringen är en egen förening inom FUB för de som själva har IF. Vi FUB Södra Roslagen har ingen egen Inre Ringen förening. Däremot har Stockholms län en Inre Ringen förening som brukar ha temakvällar varje månad.

Vill du veta mer om det kan du kontakta Karin Törnblom:

karin.tornblom@fub.se

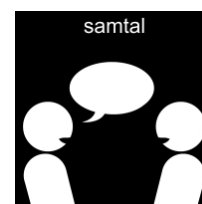


UNG i FUB – Stockholms län

Precis som vår egen UNG i FUB grupp så ska man vara mellan 15 till 30 och ha en intellektuell funktionsnedsättning för att vara med. Men i länets grupp träffas man fysiskt varannan vecka och gör roliga saker eller pratar om något intressant. Det står en del om det i senaste numret av Länet Runt.

Vill du vara med eller bara är nyfiken kan du kontakta Karin Törnblom:

karin.tornblom@fub.se



Nyheter, tips och annat

Höstfesten i november

Den 18 november var vi fler än 90 personer som träffades i Åkersberga och hade höstfest. Vi åt god mat och blev underhållna av Lina Rapp med musiker. Det var också fyra artister från Funkismello som var med och uppträdde. Nedan kommer några bilder.





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/>

Kontaktperson saknas för tillfället

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:

Maja Cullander, 08-540 810 00, maja.cullander@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.fritidsnattet.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

Vårens danser på FRYSHUSET

2024

VÅRENS PROGRAM

19 januari	Donnez
9 februari	Reminders
23 februari	Highlights
15 mars	Yngvez
12 april	Ayla med band
24 maj	Black Jack



Missa inte Donnez!
Spelar 19 januari

INFORMATION

Pris

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

Tid

Klockan 18.30-22.00
Kassan öppnar 18.00!

*Betalning sker med kort, swish eller förköpsbiljett.
Förköpsbiljetter kan köpas i kassan eller beställas 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*



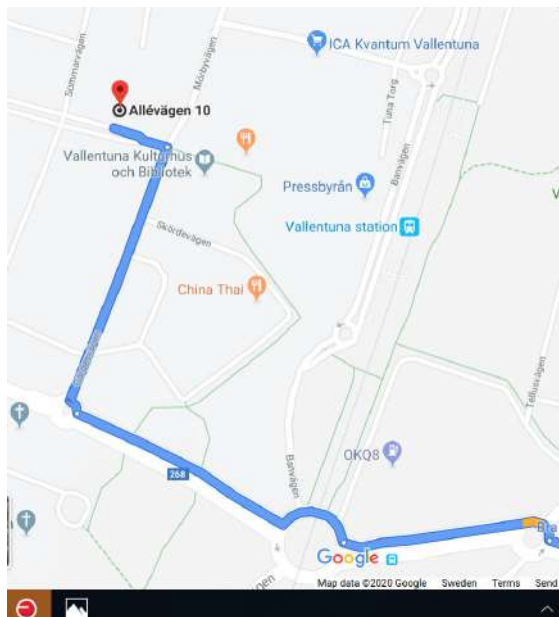
Missa inte Ayla med band!
Spelar 12 april



Årsmöte 2024

Tid: *tisdagen den 20 februari 2024 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 Eddie Björketun ska prata om ämnet: Parasport för personer med intellektuella funktionshinder. Eddie är verksamhetsansvarig idrottskonsulent på Stockholmsdistriktet av Svenska Parasport Förbundet.



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 2024-02-20

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 2023
6. Ekonomisk berättelse för år 2023
7. Revisionsberättelse för år 2023
8. Ansvarsfrihet för styrelsen och kassaförvaltaren
9. Verksamhetsinriktning för 2024
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