



Hej alla FUB-are,

Det är dags att passa på att njuta av sommaren så länge den varar.

Efter semestrarna fortsätter FUBs kommungrupper sitt arbete med att informera och påverka politiker och tjänstemän att fatta kloka och lagliga beslut. Tyvärr upplever man inom FUB att detta blir allt kärvare över hela landet, där kommunerna försöker spara pengar genom att tolka lagarna snålt eller ibland bryta mot dem och se vad som händer. FUBs medlemmar behöver därför alla goda krafter eftersom inte alla våra medlemmar själva kan stå upp för sin rätt.

FUB Södra Roslagen bjuder in till sensommarkul i Vaxholms Tornvillan den 8 september kl 12-15. Vi bjuder på mat och underhållning. Missa inte detta.

Jag önskar er alla en fortsatt skön sommar!

Jörgen

Ordförande i FUB i Södra Roslagen

Innehållsförteckning

Aktiviteter framöver.....	2
Sensommarkul i Vaxholm, 8 september.....	2
Skansen för alla, 21 augusti.....	3
Inre Ringen i Stockholms län – höststart 3 september.....	3
Lill-lördag – Vallentuna, 4 september.....	3
Trubadrafton Café Måsen – Österåker, 4 september	3

Fritidsmässa och disco 28 september	4
Hur förebygga demens hos personer inom LSS? – 7 oktober	4
Studiecirkel – När jag inte längre finns med	4
Nyheter, tips och affischer	5
Anhörigstöd i kommunerna	5
Fritidsnätet – information om fritidsaktiviteter	6
Vill du ha kontakt med oss i FUB i Södra Roslagen	6
Sensommarkul i Vaxholm, 8 september	7
Skansen för alla, 21 augusti	8
Lill-lördag hösten 2024	9
Café Måsen hösten 2024	10
FUB-danser på Fryshuset hösten 2024	11
Fritidsmässa och disco i Täby – 28 september	12

Aktiviteter framöver

Sensommarkul i Vaxholm, 8 september

Tid: söndagen den 8 september, kl 12 till 15

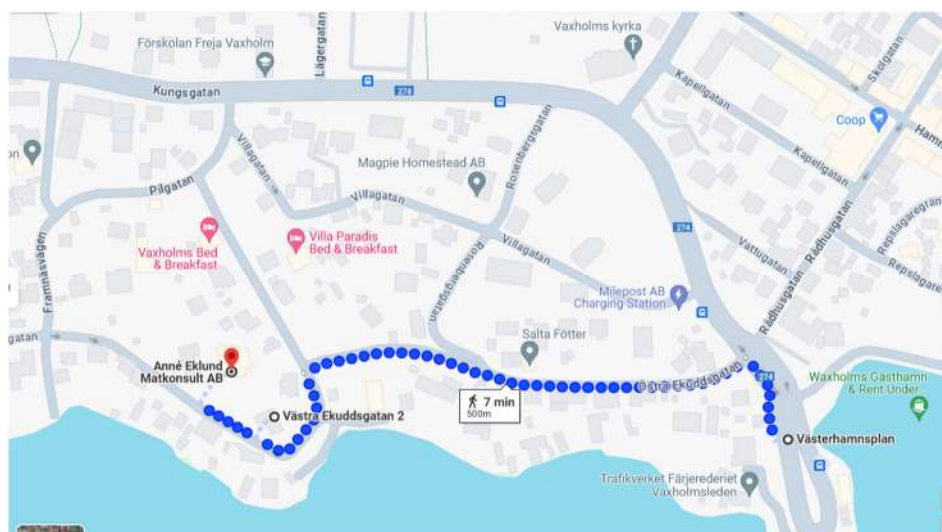
Plats: Tornvillan, Västra Ekuddsgatan 2 i Vaxholm

Vi välkomnar till Tornvillan i Vaxholm. Där bjuder vi på mat och underhållning och allsång med Pi MånaLi Ericson. Tillåter vädret blir det tipspromenad utomhus. Affisch på sidan 7

Anmälan senast 29 Augusti till Ann Sjölander,
ann.sjolander@sodraroslagen.fub.se eller på telefon 070-888 53 16.

Passa på att gå runt i mysiga Vaxholm när ni ändå är på plats.

Reseinfo: Ta buss 670 till ändhållplatsen Västerhamnsplan. Följ Östra Ekuddsvägen till Tornvillan



Skansen för alla, 21 augusti

Tid: onsdagen den 21 augusti, kl 10 till 14

Plats: Skansen

SKANSEN

Fri entré denna dag för daglig verksamhet, medlemmar i nedanstående föreningar och skolklasser i anpassad skola. Medtag medlemskort eller särskild inbjudan. Ledsagare går in gratis. **Se till att din dagliga verksamhet känner till den här möjligheten.**

Se program på sidan 8

Inre Ringen i Stockholms län – höststart 3 september

Tid: Tisdagen den 3 september

Plats: Sankt Göransgatan 84, Stockholm



Inre Ringen Stockholms län är en grupp för våra medlemmar med intellektuell funktionsnedsättning. Vi håller styrelsemöte en gång i månaden och anordnar utöver det medlemsmöten och andra aktiviteter.

Är du intresserad av att vara med i Inre Ringen kontakta: karin.tornblom@fub.se

Lill-lördag – Vallentuna, 4 september

Tid: Onsdagen den 4 september kl 13 – 15

Plats: Mathiasgården, Kyrkvägen 4, Vallentuna

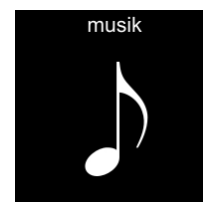
Välkommen till lill-lördag i Mathiasgården vid ett tillfälle varje månad.

Lill-lördag bjuder på musik, underhållning, samvaro och fika.

Gratis entré

Fika med dopp 30 kr

Affisch finns på sidan 9



Trubadurafteon Café Måsen – Österåker, 4 september

Tid: Onsdagen den 4 september kl 18 till 20

Plats: Knopenslokaler på Smedbyvägen 2, Österåker

Musik och samvaro.

Fika till självkostnadspris.

Välkomna hälsar Bibbi och Dessan.

Telefon: Bibbi 070-835 66 62

Affisch finns på sidan 10



Fritidsmässa och disco 28 september

Mässa: Lördagen den 28 september kl 10 – 15

Plats: Tibble sportcentrum, Attundavägen 5, Täby
och Täby kommunhus, Esplanaden 3

Upptäck och prova på fritidsaktiviteter, träffa olika föreningar och yrkesverksamma som jobbar för och med dig som har en funktionsnedsättning.

Temat är hälsa!

Kom med kompisar, ledsagare, assistenter, familjen eller själv.

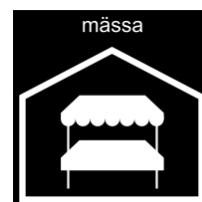
Alla aktiviteter är gratis.

Disco: Lördagen den 28 september kl 18:30 till 21:00

Plats: Foajén i Kommunhuset.

På kvällen är det disco. Alla välkomna. Gratis inträde

Mer info på sidan 12



Hur förebygga demens hos personer inom LSS? – 7 oktober

Tid: Måndagen den 7 oktober kl 19 till ca 21. Fika från 18:30

Plats: Grindtorpskyrkan, Grindtorps skolgränd 4, Täby

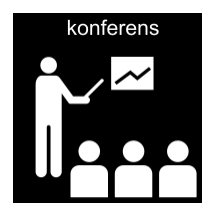
Livslängden har ökat mycket för personer inom LSS. Därmed ökar också risken för åldersrelaterade sjukdomar.

Hur ser livsvillkoren ut för äldre personer med IF? Hur kan man arbeta för att förebygga och ge stöd till ett så friskt åldrande som möjligt? Kia berättar om praktiska exempel och forskning, om FINGER-metoden och mycket annat som är ger en god grund för hälsosamt åldrande.

Vad kan du som är anhörig eller god man göra? Tips om var du kan hämta kunskap, material och stöd.

Kia Mundebo har lång erfarenhet av arbete inom LSS -området. Sedan 2013 har hon specialiserat sig på åldrande och IF och leder nu sitt andra nationella projekt inom området. Hon har också varit med och anpassat Svenskt Demenscentrums utbildningskoncept Stjärnmärkt till LSS och utbildat stjärninstruktörer.

Anmälan till Ann Sjölander: ann.sjolander@sodraroslagen.fub.se eller 070-8885316 Ange namn, e-post och mobil



Studiecirkel – När jag inte längre finns med

Start: Måndagen den 14 oktober kl 15 till 17

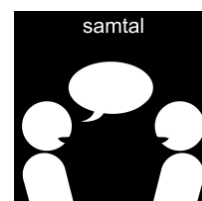
Plats: Träffpunkten Fyren, Stationsgränd 18, Åkersberga

Välkommen till en studiecirkel för dig som är förälder till ett vuxet barn med intellektuell funktionsnedsättning och som har oro samt tankar kring hur det ska gå i framtiden.

Anhörigkonsulenterna i Österåkers kommun kommer att starta en grupp under hösten.

Mer information finns här:

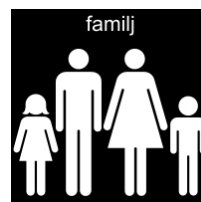
<https://www.fub.se/lokal/fub-sodra-roslagen/kalendar/anhoriggrupp-nar-jag-inte-langre-finns-med/>



Nyheter, tips och affischer

Anhörigstöd i kommunerna

Kommunerna har ett lagstadgat krav att ge stöd till anhöriga som vårdar närstående. Detta gäller förstås även anhöriga till personer med intellektuella funktionshinder.



Danderyd

Kontakta kommunens anhörigkonsulent på:

Telefon: 08-568 919 26

Mail: anhorigstod@danderyd.se

Anhörigkonsulenten heter Mikael Nylander

Hemsida: <https://www.danderyd.se/omsorg-och-socialt-stod/anhorigstod/anhorigkonsulent/>

Täby

Kontakta kommunens anhörigkonsulent på:

Telefon: 08-555 596 25 (växel)

Mail: annamaria.bostrom@taby.se

Anhörigkonsulenten heter Anna-Maria Boström

Hemsida: <https://www.taby.se/anhorigstod>

Vallentuna

Kontakta kommunens anhörigkonsulent på:

Telefon: 08 587 854 31

Mail: anhorigstod@vallentuna.se

Anhörigkonsulenten heter Karin Sundin

Hemsida: <https://www.vallentuna.se/omsorg-och-hjalp/anhoriga-och-frivilliga/anhorigstod-avlastning/>

Vaxholm

Kontakta stadens anhörigkonsulent på:

Telefon: 08-522 426 53

Mail: gunilla.savenmark@vaxholm.se

Anhörigkonsulenten heter Gunilla Sävenmark

Hemsida: <https://www.vaxholm.se/omsorg--stod/hallbart-aldrande/anhorigstod>

Österåker

Kontakta kommunens anhörigkonsulenter på telefon:

Annette Lannebjer: 08-540 811 11

Otto Garp: 08-540 816 81

Mail: anhorigstod@osteraker.se

Hemsida:

<https://www.osteraker.se/omsorgstod/anhorigstod>. <https://www.osteraker.se/omsorgstod/anhorigstod.html>

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



FUB SÖDRA ROSLAGEN

Varmt välkommen på sensommarkul

När: Söndag 8 september 2024 klockan 12:00-15:00

Var: Tornvillan, Västra Ekuddsgatan 2, i Vaxholm

Hur: Föreningen bjuder på pannbiff, potatis och sås samt fika.



Meddela allergier eller matpreferenser vid anmälan.
Aktiviteten är kostnadsfri.

Aktiviteter: Lunch, allsång med Pi MånaLi Ericson, tipspromenad (med priser) och fika.



Anmälan: Senast 29 augusti till
Ann Sjölander, på telefon 070-888 53 16 eller
ann.sjolander@sodraroslagen.fub.se.



Begränsat antal platser—först till kvarn...

Inbjudan gäller för personer inom LSS-kretsen, med stödperson/-er.

Resväg: Buss 670 till Västerhamnsplan i Vaxholm.

Första gatan till höger är Östra Ekuddsgatan, där promenaden tar cirka 10 minuter till Tornvillan på Västra Ekudssgatan 2.



Välkommen till Skansen denna speciella dag!
För alla åldrar, anpassad för dig med funktionsvariationer.
Programmet pågår kl 10-14. Portarna öppnar kl 9.30.

Skansen för alla!

Onsdag 21 augusti 2024



Fri entré

denna dag för daglig verksamhet, medlemmar i nedanstående föreningar och skolklasser i anpassad skola. Medtag medlemskort eller särskild inbjudan. Ledsagare går in gratis.

Adress

Färdtjänst Solidsbacken
Huvudentré: Djurgårdsslätten 49-51
Beigbanan: Hazellusporten 2
Ej möjlighet till parkering
Inne på Skansen.

Bollnäs storgat

- Invigning kl 10.30
- Allsång med Ayla och Sommarorkestern kl 10.40-11.30
- Heronstones spelar kl 11.30
- Enkeljympa med Friskis & Svettis kl 12.15-12.45
- Dans med Ayla och Sommarorkestern kl 13.00-14.00
- Ansiktsmålning kl 10-13
- Klap pa ett djur
- Låskåpa lådan
- Måla ett vykort
- Strumpmysteriet
- Pimpa din rullstol/gåstol
- 8 sidor - lärtäxa nyheter
- LL-förlaget - lättlästa böcker
- Möttas och Må bra - bättre hälsa för äldre

- Prova på cirkus kl 10-12
- Prova på att göra Funkis-TV
- Snakpröv från en föreställning
- Ulläturvinnning

Vid fågeldammarna

- Korvgrillar. Ta gärna med egen korv

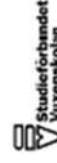
Vid Solldens parkering

- Underhållning i väntan på färdtjänsten från kl 13.30

Med reservatlon för ändringar



SKANSEN



autism
Stockholms län

Lill-LÖRDAG



INGEN SKA
LÄMNAS
UTANFÖR



Välkommen till lill-lördag
i Mathiasgården vid ett
tillfälle varje månad.

Lill-lördag - en återkommande
aktivitet för personer med
funktionsvariationer, speciellt
de personer som har behov av
medföljande personal/ledsagare.

Lill-lördag bjuder på musik,
underhållning, samvaro och fika.

Träffpunkt Mathiasgården

4 september, 2 oktober

6 november, 4 december

Rolig onsdageftermiddag

13.00 – 15.00

Omsorg om varandra
fika med dopp 30 kr

Vallettuna, 2023-03 · Stefan Mellström



Vallentuna
kommun

ett samarbete mellan
Vallentuna församling samt
fritidförvaltningen & kulturförvaltningen

Svenska kyrkan 
VALLENTUNA FÖRSAMLING

Café Måsen

för funktionsnedsatta



Knopens lokaler på Smedbyvägen 2



Hösten 2024

Fri entré

Öppet

18:00-20:00

Fika att köpa

4:e September Trubadurafton

16:e Oktober Trubadurafton

20:e November Trubadurafton

11:e December Julbingo och
trubadurafton

Välkomna önskar Bibbi och Dessan

Tfn. Bibbi 070-835 66 62

Höstens danser på FRYSHUSET

2024

Höstens PROGRAM

6 september	Jive
20 september	Shine
18 oktober	Titanix
8 november	Engdahls
22 november	Highlights
13 december	Ayla med band



Missa inte Titanix!
Spelar 18 oktober

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 13 december



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

Fritidsmässan 2024

– för dig med en fysisk, psykisk och intellektuell funktionsnedsättning

28 september 2024 i Täby



Mässa och Disco

Upptäck och prova på fritidsaktiviteter, träffa olika föreningar och yrkesverksamma som jobbar för och med dig som har en funktionsnedsättning.

Temat är hälsa!

Kom med kompisar, ledsagare, assistenter, familjen eller själv. Alla aktiviteter är gratis. Ingen åldersgräns.

Hela programmet publiceras i början av september 2024 på taby.se/fritidsmassan



Lördag 28 september

Mässa

🕒 klockan 10.00–15.00

Tibble sportcentrum,
Attundavägen 5, Täby
Täby kommunhus,
Esplanaden 3

Disco

🕒 klockan 18.30–21.00

Foajén i Täby
kommunhus.
Gratis inträde.
0–99 år.



Har du frågor?

Eva Thorén svarar på dina

frågor via:

E-post: eva.thoren@taby.se

Telefon: 08-555 597 73

Mässan är gratis!