



Hej alla medlemmar,

Sommaren känns som vanligt kort. FUB drar igång sitt arbete genom möten med kommunala beslutsfattare och att anordna fester och utflykter för våra medlemmar. Missa inte Tallkrogen den 6 september, det finns platser kvar.

Hälsningar Jörgen
Ordförande i FUB i Södra Roslagen

Innehållsförteckning

Aktiviteter framöver.....	2
FUB dans – Fryshuset, 5 september - Titanix.....	2
Tallkrogen 6 september - 2025.....	2
Trubadurafton Café Måsen – Åkersberga, 10 september	3
AKK (Alternativ Kompletterande Kommunikation) kan hjälpa många	3
Lill-Lördag i Vallentuna – 1 oktober.....	4
Matglad 2.0.....	4

Höstfest.....	5
Nyheter, tips och affischer.....	5
Fritidsnätet – information om fritidsaktiviteter	5
Anhörigstöd i kommunerna.....	5
Vill du ha kontakt med oss i FUB i Södra Roslagen.....	6
Café Måsen hösten 2025.....	7
Tallkrogen 6 september	8
AKK (Alternativ Kompletterande Kommunikation) kan hjälpa många	9
Matglad 2.0.....	10
Höstfesten 2025.....	11
FUB danserna på Fryshuset hösten 2025	12

Aktiviteter framöver

FUB dans – Fryshuset, 5 september - Titanix

Tid: Fredagen den 5 september kl 18:30 till 22:00

Plats: Fryshuset, Mårtensdalsgatan 6, Stockholm

Pris: 175 kr

Fri entré för personal/ledsagare

Medlemmar i FUB kan köpa förköpsbiljetter i häften om 5 biljetter för 600 kr (120 kr/biljett)

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

Ansvarig: Mia Söderbärj, FUB i Stockholm, Tel: 08-16 46 74

Affisch med höstens alla datum finns på sidan 12



Tallkrogen 6 september - 2025

Tid: lördagen den 6 september kl 10:30 – 15:00 på Tallkrogen

Plats: FUB-gården Tallkrogen, norr om Uppsala

Kostnad: Gratis.

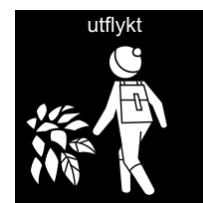
På Tallkrogen kan man fiska i sjön (från brygga eller båt), paddla kanot, mysa runt lägerelden eller umgås i rofull miljö. Där finns också vattenland. Vi äter grillat med dryck.

Vi åker dit tillsammans i buss eller på egen hand i bil.

Du måste vara medlem i FUB för att kunna följa med. Gäller ej ledsagare.

Anmäl dig senast 29 augusti till ann.sjolander@sodraroslagen.fub.se

Affisch sidan 8



Trubadurafteon Café Måsen – Åkersberga, 10 september

Tid: Onsdagen den 10 september kl 18 till 20

Plats: Knopens lokaler på Smedbyvägen 2, Åkersberga

Musik och samvaro.

Fika till självkostnadspris.

Välkomna hälsar Bibbi, Agneta, Calle och Dessan.

Telefon: Bibbi 070-835 66 62

Höstens program finns på sidan 7



AKK (Alternativ Kompletterande Kommunikation) kan hjälpa många

Tid: måndagen den 29 september, kl 18:30 till 20:30

Plats: Grindtorpskyrkan, Grindtorps skolgränd 4, Täby

AKK är ett stöd för personer som har svårt att förstå eller använda tal. Förutom uttryckssätt som kroppsspråk och gester finns specifika AKK-former som tecken (med händerna), bilder, symboler och ord. Alla som träffar personer med kommunikationssvårigheter kan ha glädje av att använda sig av AKK.

VÄLKOMNA!

Annelie Tarning är universitetsutbildad inom social omsorg/ledarskap, autism och tydliggörande pedagogik.

Certifierad Studio 3-tränare och HPLJ-utbildare.

Hon har lång och bred erfarenhet av att jobba med personer med intellektuell funktionsnedsättning och autism.

Anmäl dig senast 25 september till: ann.sjolander@sodraroslagen.fub.se så vi vet hur många som ska ha fika.

Affisch på sidan 9



Lill-Lördag i Vallentuna – 1 oktober

Tid: onsdagen den 1 oktober kl 13:30 – 15.00

Plats: Mathiasgården, Kyrkvägen 4 i Vallentuna

Levande musik av bandet Rockarna. Kom och umgås, lyssna, rör dig och fika tillsammans.

Fika för 30 kr betalas kontant eller med swish.

Välkomna

Ingen anmälan

Kontakt: Telefon: 08-587 856 97 E-post: anette.fahlcrantz@vallentuna.se

Kommande datum: 3 december, 4 februari, 6 maj

Ett samarbete mellan Vallentuna församling samt kultur- och fritidsförvaltningen i Vallentuna



Matglad 2.0

Tid: söndagen den 5 oktober, kl 13 – 15:00

Plats: Lyktan, Lyktgränd 4 i Täby

Kom och lär känna MatGlad2.0 som är en digital kokbok.

Den innehåller matbilder och tydliga steg-för-steg-instruktioner.

MatGlad 2.0 är ett hjälpmedel för att kunna planera och laga dagens alla måltider.

Appen gör det enklare och roligare att laga mat för både nybörjare och lite mer vana matlagare.

Tydliga bilder och symboler, smarta inköpslistor och recept upplagda i korta beskrivningar bidrar till att ge matlust och matglädje.

Den hjälper också till vid planering av veckomatsedel med recept

Cecilia Sassa Corin, Matkonsult, kommer att lära oss allt.

Denna inbjudan är för personer med IF och deras anhöriga/personal

Anmälan görs till ann.sjolander@sodraroslagen.fub.se eller på telefon 070-888 53 16 **senast den 28 september.**

Affisch finns på sidan 10



Höstfest

Tid: lördagen den 8 november kl 16 – 19.

Plats: Träffpunkt Enebyberg, Enebytorget 15 i Enebyberg

Middag, uppträdande av och med Lotta Källström, artist från Norrköping (känd från Funkisfestivalen).

Anmälan: Senast 2 november till Ann Sjölander, på telefon 070-888 53 16 eller ann.sjolander@sodraroslagen.fub.se.

Vid förhinder **MÅSTE** avbokning göras till ovanstående.

Meddela allergier eller matpreferenser vid anmälan.

Aktiviteten är kostnadsfri.

Begränsat antal platser—först till kvarn...

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

Affisch på sidan 11



Nyheter, tips och affischer

Fritidsnätet – information om fritidsaktiviteter

Fritidsnätet – aktiviteter för dig som behöver extra stöd

Här finns aktiviteter samlade från hela Stockholms län.

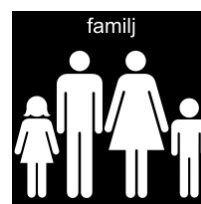
Det går att söka efter kommun, typ av aktivitet och funktionsnedsättning.

Du hittar dit genom www.fritidsnätet.se



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.html>

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

Café Måsen hösten 2025

Café Måsen

för funktionsnedsatta



Knopens lokaler på Smedbyvägen 2
Åkersberga



Hösten 2025
Fri entré
Öppet
18:00-20:00
Fika att köpa

10:e September Trubadurafton

8:e Oktober Trubadurafton

12:e November Trubadurafton

3:e December Trubadurafton

Välkomna önskar Bibbi, Agneta,
Calle och Dessan

Tfn. Bibbi 070-835 66 62

Tallkrogen 6 september



HÖSTUTFLYKT
FÖR DIG SOM
ÄR MEDLEM I FUB

6 sept 2025
FUB-GÅRDEN TALLKROGEN
NORR OM UPPSALA
KLOCKAN 10:30-15:00

100 KRONOR FÖR MATEN
LEDSAGARE KOSTNADSFRETT
GRILLAT MED SALLAD OCH DRICK

FISKA I SJÖN (FRÅN BRYGGA ELLER BÅT)
VATTENLAND
MYSA RUNT LÄGERELDEN
PADDLA KANOT
UMGÅS I ROFULL MILJÖ

ÅK MED BUSS ELLER KOM MED EGEN BIL

Anmälan: 1 juli - 26 augusti
ann.sjolander@sodraroslagen.fub.se
Eventuell avbokning görs också till Ann

 **FUB**
Södra Roslagen

AKK (Alternativ Kompletterande Kommunikation) kan hjälpa många



KOSTNADS-FRITT

AKK

(ALTERNATIV KOMPLETTERANDE KOMMUNIKATION)

KAN HJÄLPA MÅNGA

AKK är ett stöd för personer som har svårt att förstå eller använda tal. Förutom uttryckssätt som kroppsspråk och gester finns specifika AKK-former som tecken (med händerna), bilder, symboler och ord. Alla som träffar personer med kommunikationssvårigheter kan ha glädje av att använda sig av AKK.

VÄLKOMNA!

29 SEPTEMBER 2025, 18:30-20:30
Grindtorpskyrkan, Grindtorps skolgränd 4, Täby

Annelie Tarning är universitetsutbildad inom social omsorg/ledarskap, autism och tydliggörande pedagogik. Certifierad Studio 3-tränare och HPLJ-utbildare. Hon har lång och bred erfarenhet av att jobba med personer med intellektuell funktionsnedsättning och autism.



Annelie Tarning

Anmäl dig senast 25 september, till: ann.sjolander@sodraroslagen.fub.se så vi vet hur många som ska ha fika.



FUB
Södra Roslagen

Matglad 2.0



**Cecilia Sassa Corin, Matkonsult,
kommer att lära oss allt.**

INBJUDAN

Kom och lär känna MatGlad2.0 som är en digital kokbok. Den innehåller matbilder och tydliga steg-för-steg-instruktioner. MatGlad 2.0 är ett hjälpmedel för att kunna planera och laga dagens alla måltider.

Appen gör det enklare och roligare att laga mat för både nybörjare och lite mer vana matlagare. Tydliga bilder och symboler, smarta inköpslistor och recept upplagda i korta beskrivningar bidrar till att ge matlust och matglädje.

Den hjälper också till vid planering av veckomatsedel med recepten som finns i receptbanken.

MATGLAD2.0



RECEPT

MatGlad-appen är framtagen av Hushållningssällskapet Västra med stöd av Allmänna Arvsfonden.



RECEPTVÄLJARE

Du kan välja vilken typ av mat du ska laga; kött, fisk, vegetariskt, pasta, sallad med mera.



VAD HAR DU HEMMA?

Bra att kunna pricka av vad som finns hemma och vad som behöver köpas.

**Denna inbjudan är för personer med
IF och deras anhöriga/personal**

**5 oktober klockan 13:00 - 15:00 i
Lyktan, Lyktgränd 4 i Täby**

ANMÄLAN
ann.sjolander@sodraroslagen.fub.se

FRÅGOR
0708-885316

Höstfesten 2025



HÖSTFEST I ENEBYBERG

Lotta Källström

**LÖRDAG 8 NOVEMBER
KLOCKAN 16-19**

Var: Träffpunkt Enebyberg, Enebytorget 15.

Hur: Föreningen bjuder på mat.

Meddela allergier eller matpreferenser vid anmälan.
Aktiviteten är kostnadsfri.

Aktiviteter: Middag, uppträdande av och med Lotta Källström (känd från Funkisfestivalen), dans och allsång.

Anmälan: Senast 1 november till
Ann Sjölander, på telefon 070-888 53 16 eller
ann.sjolander@sodraroslagen.fub.se.

Kom ihåg att avboka om du får förhinder
för att undvika för mycket matsvinn.
Begränsat antal platser—först till kvarn...

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

 **FUB**
Södra Roslagen

FUB danserna på Fryshuset hösten 2025



HÖSTENS DANSER PÅ FRYSHUSET

PROGRAM 2025



5 SEPTEMBER TITANIX

26 SEPTEMBER REMINDERS

10 OKTOBER HIGHLIGHTS

24 OKTOBER JAG OCH DU

14 NOVEMBER NEW GENERATION

12 DECEMBER AYLA MED BAND

Pris: 175 Kr, fri entré för personal/ledsagare



FUB medlemmar kan köpa förköpsbiljetter i haften om 5 biljetter för 600 kr (120 kr/biljett)

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: Mia Söderbärj Tel: 08-16 46 74

Adress: FRYSHUSET Mårtensdalsgatan 6

Missar inte JAG OCH DU!
Spelar 24 oktober

För köp av förköpsbiljetter, kontakta FUB Stockholms kansli