



FUB

Örebro län

Nummer 4
2023



Här i tidningen kan ni läsa om aktiviteter i länets föreningar!
KOM IHÅG att anmäla dig! När du anmäler dig och betalar
KOM IHÅG att tala om vem det är för och för vilken aktivitet!
Uppge gärna en kontaktperson. Du är välkommen!

FUB Örebro län

Mellringevägen 120 B

703 53 Örebro

orebrolan@fub.se

tel: 019-10 35 61 telefonsvarare

Det här är
FUB
Örebro
läns
styrelse

Inte medlem än?

Bli medlem

Du blir det på www.fub.se/bli-medlem

Det kostar 300 kr och för 60 kr kan någon eller några bli dina familjemedlemmar

Du kan vara mycket aktiv, eller "bara" vara medlem för att visa att du vill ha ett samhälle för alla.

Styrelsen 2023

Ledamöter

Ordförande Carin Fremling
tel: 070-299 64 04

carin.fremling@nuinternet.com

Margareta Wiklund
tel: 070-347 51 84

l.wiklund@gmail.com

Marianne Kumlin
tel: 073-678 34 00

mbkumlin@gmail.com

Veikko Linko
tel: 073-978 69 64

veikkosbil@outlook.com

Hans Laius
tel: 070-525 92 53

hans.laius@alleskolan.eu

Lotta Larsdotter Karlsson
tel: 073-981 80 66

lotta.larsdotter@fub.se

Suppleanter

Vice ordförande Eva Bjernerheim
tel: 070-779 18 53

eva.lundgren@sydnarke-hallberg.fub.se

Guðrun Isén

tel: 073-504 53 15

guðrunisen@gmail.com

Örebro

Örebro

Örebro

Kumla

Hallsberg

Karlskoga

Kumla

Örebro

Sekreterare utom styrelsen

Militza Säll

tel: 072-371 50 36 må-fr 15-17

militza.sall@fub.se

Kassör utom styrelsen

Marie Sörfelt

tel: 070-681 97 60

marie@turon.se

Ö-ringen
2023

Ö-ringen 2023 i Örebro län

Ordförande: Jan Larsson Sydnärke
tel: 073-923 70 65 eriljam@gmail.com

Ledamöter:

Emelie Lindahl Örebro
tel: 070-307 36 89 emelie.lindahl@orebro.fub.se

Anders Peterson Örebro
tel: 070-569 29 68 anders.peterson@fub.se

Sandra Johansson Karlskoga

Oliver Pettersson Karlskoga

Tobias Linko Sydnärke

Suppleanter:

Dennis Elsgard Örebro

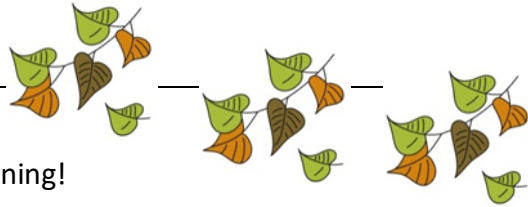
Peter Eriksson Sydnärke

Vakant Karskoga

Handledare: Lotta Larsdotter Karlsson

Följ oss på FUB Örebro län





Hej alla läsare av FUB Örebro läns egen tidning!

I det här numret annonserar vi om kommande årsmöten 2024 i länets lokalföreningar! På årsmötet är alla våra medlemmars välkomna! Det är ett bra tillfälle att träffa och möta de personer som är engagerade i FUB:s arbete.

Om ni är intresserade av att nås av digital information såsom t.ex den skickade länken till teaterföreställningen "SKUGGSYSKON" titta då att ni har registrerat en mejladress på <https://www.fub.se/om-fub/medlem/> . Där får ni också information om hur ni gör.

Här lite information om Riksförbundet FUB:s kommande förbundsstämma och Inre Ringens riksstämma om vad som gäller för motioner.

Motioner till FUB:s förbundsstämma

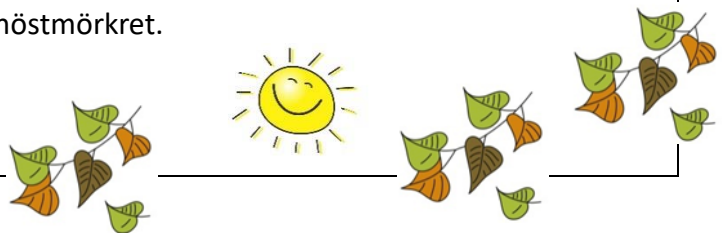
Motioner från enskilda medlemmar och lokala Inre Ringen-sektioner ska ha kommit till lokalföreningen senast 30 november året innan stämman. Läns-Inre Ringen-sektioner lämnar motioner till länsförbundet, samma datum gäller.

Motion från länsförbund eller lokalförening till förbundsstämman ska ha kommit till riksförbundet senast 31 december året före förbundsstämman.

Med bidrag från länets lokalföreningar är det jag Carin Fremling ordförande i länsförbundet Örebro län som sätter samman den här tidningen. Jag blir väldigt glad om ni hör av er om vad ni vill läsa om i tidningen och vad ni tycker är viktigt att FUB arbetar med.

Nu hoppas jag att ni ska hitta något trevligt att anmäla er till och att läsningen av årets sista tidningen ska ge er en liten trevlig stund i höstmörkret.

Många hälsningar Carin



Den 9 oktober i Örebro i Wilandersalen på USÖ visade Östra teatern föreställningen "SKUGGSYSKON". Det var en mycket gripande föreställning om hur det kan vara att leva i relation med ett barn med funktionsnedsättning. Föreställningen var en samverkan mellan föreningen Autism Örebro län, SV Örebro län och FUB Örebro län. Vi kunde dock konstatera att inte tillräckligt många hade valt att komma för att se föreställningen. Vid samtal med ansvarig för Östra teatern fick vi dock tillgång att se "SKUGGSYSKON" via nätet under efterkommande helg. Glädjande var att 60 föreställningar visades på det sättet. För det krävdes att medlemmar har registrerat en mejl så länet kunde nå medlemmarna med en länk.



Skuggsyskon



Härliga minnen!

I dessa gråa men ibland vackra novemberdagar passar vi på att minnas!

Härliga minnen!

Härligt soligt väder när vi samlades på **VINÖN** den 11 juni.



Nu får vi längta till en ny sommar.



Men först vinter och snö!



Härliga minnen!

Och nu under hösten har vi fått njuta av underbara **FUNKISMELLO** på Conventum!

Härliga minnen!

Vilken kväll, massor av folk och en lycklig vinnare Fredrik!
Men alla vi som var där är vinnare artister som publiken!





INBJUDAN



FUB

Karlskoga - Degerfors

Styrelsemedlemmar efterlyses!

Lokalföreningen i Karlskoga Degerfors bestämde på förra årets årsmöte att föreningen kommer att läggas ner helt om vi inte under året hittar nya styrelsemedlemmar.

Vi har hittat ett par stycken som är redo att jobba vidare med föreningen men det behövs några fler.

Känner du dig nyfiken på att vara med?

Kom på träff i vår föreningslokal på Skrantatorget,

tisdagen 21:a november kl. 18:00

Vi bjuder på en macka och kaffe/te/soft

*-ligt
Välkommen*





En kyrka med alla den 26 november 2023

Det är höstavslutning i "En kyrka med alla" den 26 november. Då är vi i Hovsta kyrka. Vi kommer att sjunga advents- och julsånger. Det blir fika i kyrkan
Välkommen du också!

Vi ses mellan klockan 14.30 och 16.45.

Adress till Hovsta kyrka som ligger i Lillån, är Kyrkvägen 2 A



FUB
Örebro



Besök på en Gruppbostad i Örebro

Tisdag den 24 oktober besökte jag Karl-Henrik i hans lägenhet. Det var lite svårt att hitta dit. Området som ligger i Bettorp i Örebro är ganska nybyggt med flera bostadshus. Karl-Henrik ingår i FUB Örebro styrelse.

Jag välkomnades vid entrén på Kornellvägen 38 B av Karl-Henrik och två av den personal som jobbar där. Karl-Henrik och jag gick sen till hans lägenhet där vi fikade tillsammans och pratade. Karl-Henrik flyttade in i den nybyggda lägenheten den 17 januari 2022. Det finns sex lägenheter i gruppbostad. Varje lägenhet har en liten uteplats och så finns det gemensamma utrymmen. Det finns ett större gemensamhetsrum några våningar upp med hissen och där har de ibland musik. Han hämtar sin mat i köket men han äter oftast i sin lägenhet. Det tycker han är mysigt. När han är på jobbet har han med matlåda från boendet.

Idag var det hemmadag men annars jobbar Karl-Henrik på DC-tryck på väster i Örebro. Karl-Henrik är en spänstig person och han cyklar alltid oavsett väder till sitt DC-tryck. Förut cyklade han också på jobbet och lämnade böcker från biblioteket till pensionärer. Nu är han bara på DC-tryck där de trycker servetter. Hemma gillar han att titta på sin TV.

Hos Karl-Henrik finns fina tavlor på en vägg. Han har dom som ett minne efter sin kompis Brittis som dog 2020. De hade varit goda vänner i 30 år. Brittis har målat tavlorna, hon tyckte mycket om att måla. Karl-Henrik har också en träningscykel i sin lägenhet. Den tycker han om att cykla på när han är ledig och det inte är cykelväder ute!

Tack Karl-Henrik för att jag fick komma och se hur du har det i din lägenhet! Carin





FUB

Sydnärke - Hallsberg

INBJUDAN



Casselgården Laxå

Julfest med mat och fika

9 december 2023 Kl. 13-17

Dans till Starlights



Pris: 100 kronor per medlem

Pris: 150 kronor för inte medlem

gäller även för personal, ledsagare, föräldrar m.m.

Anmälan görs först till Eva och sen betalar man in direkt på Sydnärkes FUB:s bankgiro nr. 496-5208

Eller så kan du betala in på vårt Swish nr: 1233769387

Går även att betala kontant på plats

Kom ihåg att skriva namn på deltagaren/deltagarna på inbetalningen.

Säg till vid anmälan om du har diabetes, gluten, laktos eller annan matallergi.

Adressen till Casselgården är Kyrkogatan 6 i Laxå.

Inga bussar går

Anmälan till Eva senast den 23/11 2023

Mail: evalundgren53@hotmail.com



INBJUDAN



2024



FUB Örebro har årsmöte

TID: Lördag den 24 februari 2024 klockan 14 – ca 16.30

PLATS: Lillåns församlingshem, Kyrkvägen 4 A, Lillån, Örebro



Kaffe och smörgås så klart. Anmäl helst via sms till Helena Hasslinge, nummer 070 282 57 77, om du vill ha smörgås. Skriv ditt namn och om du har speciellt önskemål om smörgås. Anmäl senast 17 februari.

Underhållning : Jonas Århammar kommer och har lovat visa ny magi och trolleri!



INBJUDAN

FUB Sydnärke-Hallberg har årsmöte

TID: Lördag den 24 februari 2024 klockan 14:00

PLATS: Casselgården Laxå



INBJUDAN

FUB Karlskoga-Degerfors har årsmöte

TID: Söndag den 18 februari 2024 klockan 15:00

PLATS: Föreningslokalen Skrantatorget

Efter mötet så fikar vi tillsammans och förhoppningsvis kan vi fira att vi räddat föreningen och kan se fram emot nya aktiviteter lokalt i vårt område. Ingen anmälan krävs, det kommer att finnas gluten-, laktos- och sockerfria alternativ.

Kom på julkonsert!

Kl 18:30-ca 20:00

20 december Teaterladan i Wadköping

Julkonsert

”En liten Gnutta Jul”

med Örebro Musikförening och gästartisterna

Sandra Svanberg och Helena Salo

Pris för medlemmar 50 kronor, övriga 100kr. (begränsat antal platser)
I priset ingår även fika.

Anmälan till Gudrun Isen; gudrunisen@gmail.com eller sms 0735045315

FUB Örebro i samarbete med Örebro Musikförening





Från ordförande i Örebro

Nu är det dags att planera för vinterns aktiviteter och så småningom kommer föreningens årsmöte 2024. Vill du vara mer aktiv i vår förening? Hör av dig till mig. Vill du vara med i vår styrelse? Hör av dig till valberedningen i så fall. Lennart Wiklund är sammankallande i valberedningen. Han har telefon 0703 732 184.

Vi kan konstatera att vår ”Inre ring” i Örebro kom av sig när pandemin Covid-19 kom. Den stoppade oss från att träffas. Nu hoppas vi att aktiviteterna ska komma igång igen under 2024. Det är viktigt att ni som har en egen IF är med och planerar. Därför hoppas jag att många kommer till styrelsens träff med Inre ringen på Kraften den 3 februari.

När nämnden för funktionsstöd hade sitt sammanträde i oktober pratade de om att förvaltningen i fortsättningen kommer använda förkortningen BMSS. Det är en sammanslagning av olika former av Bostad med särskild service. Enligt LSS kan man få beslut om insatsen Bostad med särskild service. Sedan är det kommunen som avgör vilken boendeform som passar bäst. När man jämför Örebro med andra liknande städer så har Örebro många fler gruppboendestäder än andra. Istället finns inte så många serviceboendestäder och de har ganska få lägenheter. Jag får uppfattningen att kommunen i fortsättningen



kommer erbjuda serviceboendestäder i större utsträckning än tidigare. Det planeras för nya bostäder, bland annat kommer det att bli två nya i Tamarinden, Sörbyängen. FUB har framfört att vi vill vara med i planeringen. Vi vill bidra med våra erfarenheter och få tillföra synpunkter på planeringen från ett boendeperspektiv. Vi får se hur det går.

Det kanske känns lite tidigt – men det kommer ingen mer tidning i år – så jag hoppas att ni får en trevlig adventstid och en GOD JUL och GOTT NYTT ÅR!

Hälsningar

Margareta Wiklund

FUB Örebro var också med när Anhörigcentrum anordnade Anhörigdagen i Kulturkvarteret i Örebro den 4 oktober. Ella förklarade för intresserade vad de två symboliska ringarna i vår logga står för! Vet du det?



Kanske vill du sjunga i kör i väntan på sommaren? Då kanske FREDAGSKÖREN är något för dig!



Fredagskören är en kör för dig med funktionsnedsättning. Kören drivs av Bilda. Haga missionsförsamling ställer upp med lokal för övning och konserter.

Kören finns för dig som har en funktionsnedsättning och vill vara med i en kör. Här är man välkommen även om man inte kan få fram några toner. Att delta i en kör kan man göra på flera sätt, det kan vara att lyssna, sjunga att välja vilka sånger som ska sjungas m.m. Det viktiga är att det blir en trevlig stund och en musikupplevelse.

På körövningen har vi en tydlig struktur så att alla ska känna sig trygga med vad som ska hända. Det är en tydlig början och ett tydligt slut. Vi tränar in sånger i ett tempo så att alla hinner med. Kören övar på fredagar kl.16:00–16:45 i Hagakyrkan, Örebro
Anmälan sker till Studieförbundet Bilda, 019-601 53 50 alt. www.bilda.nu/webbanmalan
Kontaktperson för kören är Linda Nordin Johansson och medhjälpare är Lisbeth och Anci.

INBJUDAN



DAGS för BIO – Lördag 20 januari 2024 Klockan 14.00

Vi får se filmen "En del av mitt hjärta".

Det är en svensk musikalfilm från 2019.



ÖREBRO

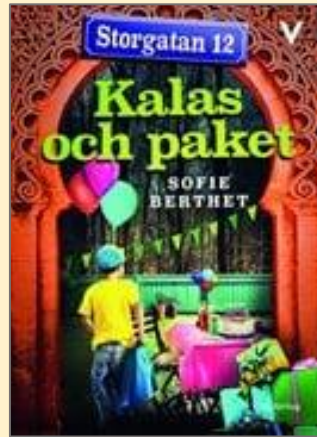
Musikalen bygger på Tomas Ledins låtar. I centrum står 35-åriga Isabella, en driven affärskvinna inom Stockholms finansvärld. När hon åker hem till barndomsstaden för att fira sin pappas 60-årsdag känner hon sig som en vinnare, den enda av det gamla skolgänget som det gått riktigt bra för. Hennes självförtroende kommer av sig när hon inser att hennes stora tonårscrush Simon ska gifta sig med Isabellas barndomskompis Molly, och att hon inte ens är bjuden på bröllopet.

Plats: Bio Roxy, Olaigatan 19, Örebro

Pris: Medlemmar i FUB betalar 50 kronor, övriga 100 kronor,
(Personal och ledsagare gratis)

Anmälan till Birgitta Gunnarsson bgunnarsson43@gmail.com senast den 13 januari 2024





Nyligen har det varit Halloween, en ganska ny högtid här hos oss. Jag har samlat några böcker på den här sidan som kanske kan intressera er att läsa. Alla är från bokförlaget Nypon Vilja och är lättlästa böcker.

Det är också roligt ute i världen och även här hos oss.

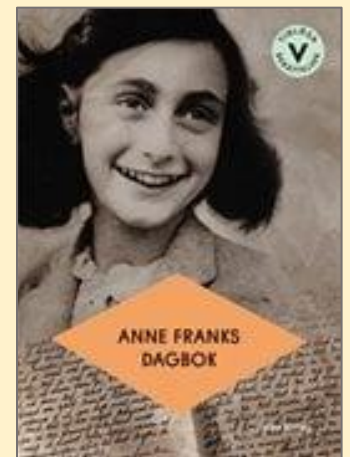
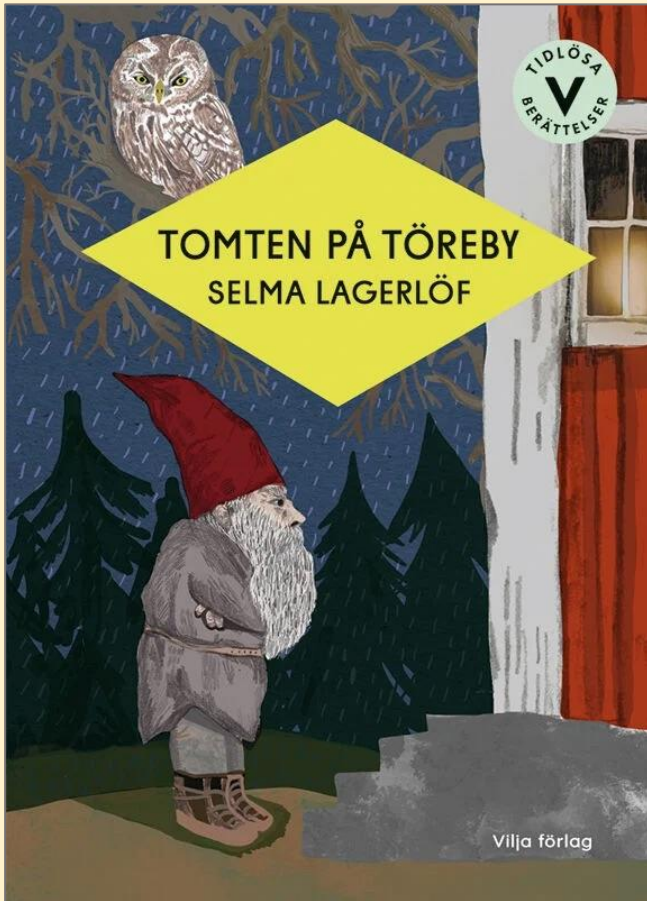
Människor vänder sig mot varandra istället för att försöka leva i samförstånd.

I FUB säger vi som i FN:s deklaration att vi är alla är lika värda och födda fria. Då kan det vara viktigt att lära sig om hur det kan vara för olika människor med andra upplevelser än våra egna.

Julen är snart här så då kan det kanske vara dags att bekanta sig med den Tomten som Selma Lagerlöf skrev om på sin tid. Hon fick Nobelpriset i litteratur 1909, för mer än hundra år sedan.

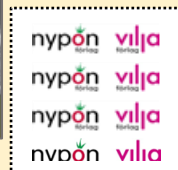
Hur såg hon på Tomten på Törebys undrar jag.

H.C. Andersen som skrev Den fula ankungen och som är Danmarks internationellt mest kände författare levde på 1800-talet. Anne Frank levde och dog under 2:a världskriget.



På <https://www.nyponochviljaforlag.se> kan du läsa om böckerna om du blev intresserad.

På biblioteken kan du också låna Lättlästa böcker!





Ordföranden i SydNärkes FUB har ordet.

Hej go vänner, börjar med några citat från min favoritförfattare nämligen Astrid Lindgren.

"Innan det kunde bli jul, måste man först igenom den kulna och regniga mörka hösten.....redan vid tretiden på eftermiddagarna måste man tända fotogenlampan i köket, och sedan satt de där allesammans och pysslade var och en med sitt".

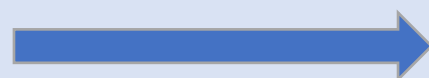
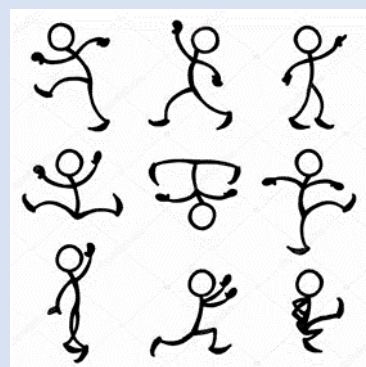
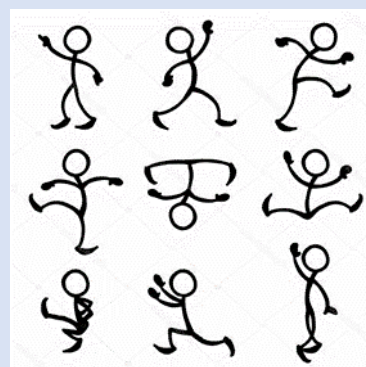
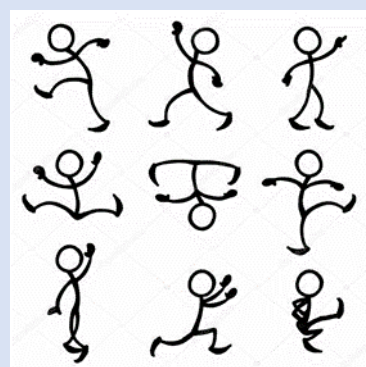
Här om kvällen strålade vi samman i SydNärkes styrelsen för att sammanställa och tillsammans skriva ner vad vi på olika håll och kanter jobbat med sen sist. Vi har samtalat om vikten av att det finns en fritidsbank i varje kommun, Laxå och Kumla har sådana. Vi har läst Riksförbundet skolenkät och diskuterat den, vad händer efter det att man tagit studenten vilket även diskuterades på vårt medlemsmöte i Kumla den 9 september. Vi har även pratat om SÄRVUX som Hallsberg, Laxå och Askersund har samlat under SydNärkesutbildningsförbunds paraply, Kumla har eget.

Vi ser alltså att det mot vår grupp riktade statsmedlen som har till uppgift att höja habersättningen i kommunerna ej fullt ut fördelas ut utan skickas tillbaka till staten av kommunerna i olika stor omfattning. Askersund skickar tillbaka så mycket som 20% vilket är direkt oansvarigt, eller stöld som vi faktiskt betecknar det. Någon kommun använder pengarna för att "snygga till" sina löjligt låga ersättningar som innebär att vissa av våra medlemmar får betala ur egen ficka för att ha råd att åka och arbeta, knas på hög nivå! I samtliga av våra medlemskommuner för vi fram kravet på en habersättning på 135:- vilket är det som Kumla anser sig kunna betala ut, tack Kumla för att ni är "lönehisar"!

Vi samtalade även om hur tillsättning av assistenter går till går till och konstaterar att delaktigheten och samverkan med godmän och anhöriga varierar stort. I Hallsberg så diskuterar vi på samverkansnivå om kommunen kan tänka sig att släppa in privata aktörer inom dagligverksamhet, vi har i dag två brukar som deltar i denna privat dagliga verksamhet men får då själva betala för denna verksamhet.

Jag Hans, har delat ut de överblivna tidningarna till den anpassade gymnasieskolans elever vilket uppskattades mycket, jag har även tillsammans med Jan Larson försökt etablera en kontakt så att en företrädare för Kumla IBK Allstars får komma dit och prata om sin verksamhet och kanske värva medlemmar. Laxå kämpar på med sina lokala satsningar som är uppskattade av de där boende, tror absolut på den medlemsnära satsningarna som är lätt att delta i. Laxå kämpar även på med inrättning och utformningen av sitt handikappråd.

Årets Hjälmarläger summerades och frukosten är det vi vill finslipa på till nästa år då även Judo förhoppningsvis återkommer. Även klättervägg är något vi diskuterar. Dock måste jag "Farbror Melker" fundera på om jag varje år kan bjuda på diverse ofrivilliga bad kring och vid flotten, måste funder lite på det!



Har även kommunicerat med Eva Borgström som är intressepolitiskt samordnare på Riks FUB angående hur Riks ställer sig i frågan om lagen som innebär ett krav på 11 timmar dygnsvila. Här har jag försökt beskriva vad den eventuellt skulle innebära för min egen son som med sin Autism direkt missgynnas av flera kontakter under sin dag/sitt dygn. Hennes svar är;

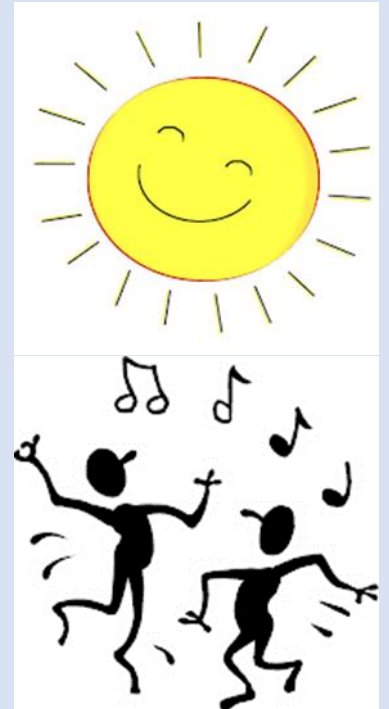
”Förbundsstyrelsen har beslutat att Riksförbundet FUB ska följa tillämpningen av det nya regelverket”. Hon hänvisar även till ett flertal dispenser som kommuner kan ansöka om så det blev väl i vanlig ordning så där otydligt som politiken tydligen vill ha det! ”Utrymme för tolkningar” kanske är bra, vad vet jag!

Men vi måste avsluta med några ljusglimtar i höstmörkret:

Den 11/11 blir det en heldag på KFMK motorbana. Julfesten i Laxå blir lördag den 9/12 mellan klockan 13–17, kostnad 100 för medlem, 150 icke medlem, STARLIGHT spelar upp till dans denna dag.

Sydnärkes FUB:s årsmöte kommer denna gång att hållas i Laxå den 24/2 klockan 14:00 och antagligen då på Casselgården. Länets årsmöte är inbokat på Bra begagnat i Hallsberg den 16/3.

Mvh Hans Laius ordförande i Sydnärkes FUB



Inspirationshelg med Inre ringen i Stockholm!

Musik är kul!

Vi var 12 deltagare från Örebro län som fick vara med på Inre ringens helg i oktober.

Två kom från Degerfors, fyra från Karlskoga, fyra från Örebro och två från Sydnärkes FUB.

Det var Tema MUSIK. Vi fick lyssna, sjunga och dansa till musik av olika slag.

Gruppen Medis5 spelade egna låtar om vad musik har betytt för dem. Två personer från Tollare folkhögskola lärde oss dansa med en kroppsdel i Taget och att göra gymnastik med våra muskler i ansiktet.

Populärast var nog i alla fall Discot på lördagskvällen. Det var en DJ som spelade önskelåtar utan stopp i 3 timmar. I övrigt fick vi lyssna på flera olika musikgrupper, prova yoga och ett nytt spännande instrument "Funk". Det var också kul att träffa nya och gamla kompisar. Nu ser vi fram emot nästa Inspirationshelg med Inre ringen!

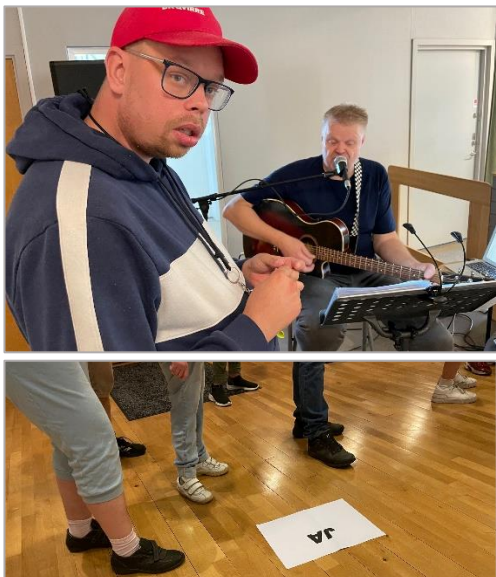


Inre Ringens
Inspirationshelg
i Stockholm





Ö-ringen
Medlemsmöte
Kumla



Medlemsmöte Ö-ringen i Kumla lördagen den 9/9

Jan Larsson hälsade FUB:s Riksförbunds ombudsmän Marcus Nilsson och Robert Öberg välkomna till Husaren i Kumla! Robert Öberg har hand om skol- och utbildningsfrågor på Riksförbundet och Marcus Nilsson är samordnare för Ung i FUB och Inre Ringen. Marcus och Robert hade bjudits in av Inre Ringen, Ö-ringen i vårt län. De ville diskutera vad som händer efter det att skolåren är slut. Ö-ringen ville veta vilka möjligheter det finns till fortbildning och vettiga fritidssysselsättningar som passar när man är vuxen med IF.

Om kommuners skyldigheter och om vad som ska finnas finns bland annat reglerat i skollagen. Kommunerna ska se till att det finns anpassade utbildningar men som vanligt så ser verkligheten lite annorlunda ut.

Hur det ser ut för vår grupp på riktigt och som jag här tänker berätta om är hur jag uppfattade era kloka tankar som kom fram vid medlemsmötet.

Om vi börjar i USA där det finns Universitet för personer med IF. Nu ska vi titta på hur ni som var på mötet beskrev era möjligheter till fortsatta studier under vuxenlivet. Här handlar det om det alla vuxna i Sverige har rätt att ta del av och som ska erbjudas som medborgare i Sverige. Som vanligt är ni inte nöjda utan vill ta del av det som erbjuds. Det finns det en väldig hunger på fortbildning och meningsfulla idrottsaktiviteter och om att ses och "tjöta lite" är jätteviktigt för alla oss människor!

Vad har ni provat och hur fungerade det?

Komvux/Lärvux: Svårt att hitta lagom nivåer på utbildningarna, saknar lättläst, saknar anpassade yrkesutbildningar, yrkespaket Chaufför, lärlingsutbildningar, saknar Fotografi/media, digitala utbildningar, säkerhet på nätet,, lära sig använda datorer, källkritik, kapning av konton, Bank ID, vad är Okej på nätet, teater, musik, instrument med mera, med mera....

Vilka kan bidra med "utbildningar" i länet: Arbetsförmedlingen, Komvux, Lärvux, Kraften Örebro, Funkis Örebro, Verdandi, Orda (Leva som Svenssons), Studieförbundet. Utanför länet finns bland annat folkhögskolor som Högalid, Värnamo, Mora med sin IT-utbildning, här kanske SPSM skulle kunna vara behjälplig med sitt stöd kring studierna.

Fritid: Samma sak här, flera anpassade fritidsverksamheter saknas och ibland handlar det om att det faktiskt finns men att inte infon kommer ut/sprids och att det är svårt att ta sig till aktiviteten. Kumla har Skytteklubb, Folkrace och Innebandy som några exempel på anpassade verksamheter. Enkel gympa, Friskis& Sveltis, kör och teater efterfrågas. Hur sprider vi informationen lättast, "vi som bor själva får ingen hjälp". Kan ytterligare kanaler vara en Funkisgrupp på Messenger, Lättläst för Örebrokommun med bildstöd, kontaktpersoner på serviceboendena, prata med arbetskamraterna om de har några bra idéer vilket dom säkert har? Vad som känns meningsfull är väldigt individuellt så var inte rädda för att tänka fritt, ett Boulegång som ses då och då eller en promenadgrupp, en spontan bokcirkel är absolut också en bra aktivitet sen går den att utveckla hur långt som helst med kanske en fika eller lite korvgrillning då och då när vädret är fint. Kanske skulle vi i FUB tidningen ha ett nummer om just fritid där vi tipsar varandra om bra och roliga aktiviteter som funkar för oss alla.

LEDORD kunde kanske vara; FÅ VETA, FÅ STÖD ATT TA SIG DIT, FÅ STÖD ATT DELTA!



16



INBJUDAN



INRE RINGEN – Nu är det dags att komma med idéer!

Vad ska vi hitta på under 2024? Styrelsen i FUB Örebro vill träffa dig. Vad vill du att FUB hjälper till att ordna?

Plats: Aktivitetshuset Kraften, Norra Grev Rosengatan 3,

Tid: Lördag den 3 februari klockan 13 – ca 15.30

Vi börjar med att äta Taccos tillsammans

Sedan delar vi upp oss i mindre grupper och pratar om vad vi tycker är kul att göra tillsammans. Våra förslag kan vi sedan visa för årsmötet den 24 februari

Anmälan: Till Helena Hasslinge helst via sms på 070 282 57 77 senast 28 januari. Säg till om du har speciella önskemål om maten.

Gratis för alla medlemmar i FUB. Övriga betalar 30 kronor.

Välkomna!

Alla medlemmar som har en egen IF (Intellektuell Funktionsnedsättning) är medlemmar i **FUB:s Inre ring.**

På ett möte i "Bubblis" lokaler den 31 januari 2020 beslutade vi oss för att bilda en Inre ring i Örebro.

Innan Coronapandemin hann vi gå på bio och spela bowling i Lindesberg.

Sedan kom allt av sig, men nu kommer vi igen!





INBJUDAN

Kom med och dansa till XPLAYS

Den 7 mars var Xplays orkester med i TV-programmet "Välkommen till Köping". Då skulle Tobbe träna på brudvalsens. Nu är det vår tur att få dansa till Xplays

Den 9 mars kl 14.30 – 17.00. Insläpp från 14.00



Regnbågens dansbana i Brunnsparken, Örebro.

Bilar och bussar lämnar vid Regnbågens entre inne i Brunnsparken.

Entre: 100 kronor, (personal och ledsagare gratis). Betala med jämna pengar eller swisha till 123 500 8206 (Örebro FUB) skriv 9 mars om du swishar.

Anmäl till Militza på militza.sall@fub.se eller telefon 0723 71 50 36 (må-fre klockan 15-17)
Anmäl senast 4 mars.

Fika och korv finns att köpa. Ta med medlemskortet så får du en fika gratis!

Gäller hela länet (Har du tappat bort ditt kort så kan vi titta i vårt register)

Välkomna önskar FUB Örebro och Örebro länsförbund av FUB



Per-Håkans spelade på länsdansen i oktober



Brunnsparken i Örebro hade bokat in Per Håkans orkester till kvällsdansen sista lördagen i oktober. Då passade vi på att ha vår dans på eftermiddagen. Det mesta var som vanligt. Bra musik och glada dansande medlemmar. Det fanns en liten överraskning. Orkestern hade skaffat en ny trummis – Anton. Se bilden.



**Nästa FUB dans i Brunnsparken blir den 9 mars se Inbjudan här ovan!
Vi hoppas att det passar för många att komma då!**

KALENDER

FUB Karskoga-Degerfors Medlemsmöte		Tisdag den 21 november Klockan 18:00 Inbjudan sidan 5	FUB:s föreningslokal på Skrantatorget, Karlskoga
FUB Sydnärke-Hallsberg Julfest Casselgården Kyrkogatan 6, Laxå		Lördag den 9 december 2023 Klockan 13-17 Inbjudan sidan 7 och info om betalning	Anmäl till Eva evalundgren53@hotmail.com senast den 23/11 2023
FUB Örebro Julkonsert Teaterladan Wadköping		Onsdag 20 december 2023 Klockan 18:30-ca.20:00 Inbjudan sidan 9	Anmäl till gudrunisen@gmail.com eller sms 0735045315 begränsat antal platser
FUB Örebro Bio Roxy Olaigatan 19, Örebro		Lördag den 20 januari 2024 Klockan 14:00 Inbjudan sidan 11	Anmäl till Birgitta Gunnarsson bgunnarsson43@gmail.com senast den 13 januari 2024
FUB Örebro En kyrka med alla		Söndag 28 januari 2024 14:30-16.45	Hovsta församlingsgård tel 019-20 93 32
FUB Örebro Inre Ringen Aktivitetshuset Kraften		Lördag 3 februari 2024 Klockan 13-15:30 Inbjudan sidan 17	Norra Grev Rosengatan 3 Anmäl till Helena Hasslinge helst via sms på 070 282 57 77 senast 28 januari
FUB Karlskoga-Degerfors Årsmöte		Söndag 18 februari 2024 klockan 15:00 Inbjudan sidan 8	Föreningslokalen Skrantatorget, Skogsrundan 2 Karlskoga
FUB Sydnärke Årsmöte		Lördag den 24 februari 2024 klockan 14:00 Inbjudan sidan 8	Casselgården Laxå
FUB Örebro Årsmöte		Lördag den 24 februari 2024 klockan 14:00 Inbjudan sidan 8	Anmäl helst via sms till Helena Hasslinge, nummer 070 282 57 77, om du vill ha smörgås. Anmäl om detta senast 17 februari.
FUB Örebro En kyrka med alla		Söndag 25 februari 2024 14:30-16.45	Hovsta församlingsgård tel 019-20 93 32
FUB Örebro Länsdans Brunnsparken		Lördag 9 mars 2024 14:30-17:00 Inbjudan sidan 18	Anmäl till Militza militza.sall@fub.se eller telefon 0723 71 50 36 (må-fre klockan 15-17) Anmäl senast 4 mars
FUB Örebro länsförbund Årsmöte		Lördag 16 mars 2024 För föreningarnas valda ombud	Bra & Begagnats lokaler, våning 4 Kvarngatan 2 Hallsberg
FUB Örebro En kyrka med alla		Söndag 24 mars 2024 14:30-16.45	Hovsta församlingsgård tel 019-20 93 32
FUB Örebro En kyrka med alla		Söndag 28 april 2024 14:30-16.45	Hovsta församlingsgård tel 019-20 93 32
FUB Örebro En kyrka med alla		Söndag 26 maj 2024 14:30-16.45	Hovsta kyrka tel 019-20 93 32

AVSÄNDARE
Örebro Länsförbund FUB
Mellringevägen 120 B
703 53 Örebro

Styrelse i FUB
Örebro län önskar
alla medlemmar
en lugn och
vilsam julhelg och
ett gott nytt år
2024!



Det känns lite tidigt ännu men det här är årets sista tidning så vi passar på att önska er! Spara det som står i kalendern så du kan delta i kommande aktiviteter!

FUB arbetar för att barn, unga och vuxna med IF (utvecklingsstörning/intellektuell funktionsnedsättning) ska kunna leva ett gott liv.

FUB stöds av
PostkodLotteriet



FUB