



FUB

Örebro län

Nummer 2
2024



Här i tidningen kan ni läsa reportage och 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 och ett telefonnummer. 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

Styrelsen 2024

Ledamöter

Ordförande Carin Fremling
tel: 070-299 64 04

carin.fremling@nuinternet.com

Vice ordförande Eva Bjernerheim
tel: 070-779 18 53

eva.lundgren@sydnarke-hallberg.fub.se

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

Suppleanter

Guðrun Isén

tel: 073-504 53 15

gudrunisen@gmail.com

Ulf Gustavsson

tel: 070-538 22 60

fugmontage@telia.com

Inte medlem i FUB ännu?

Bli medlem!

Visa ditt stöd för personer med IF

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.

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
2024

Ö-ringen 2024 i Örebro län

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

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

Ledamöter:

Sandra Johansson Karlskoga/Degerfors

Oliver Pettersson Karlskoga/Degerfors

Tobias Linko Sydnärke

Kerstin Pettersson Örebro

Suppleanter:

Dennis Elsgard Örebro

Moa Gustavsson Karlskoga/Degerfors

Handledare: Lotta Larsdotter Karlsson
lotta.larsdotter@fub.se



Följ oss på FUB Örebro län





Så vacker naturen är nu när det är vår! Jag hoppas att ni alla har möjlighet att njuta av våren. Mycket händer också under våren och sommaren när man kan vara ute. För den som vill ut och GÅ, SPRINGA, RULLA, LUNKA passar Specialomloppet bra den 23 maj! Det är en del av Blodomloppet. Hoppas vi ses då! Många är redan anmälda men det finns plats för fler.



Föreningslivet går på högvarv under våren med alla årsmöten. Länet hade sitt årsmöte på Bra och begagnat i Hallsberg i mars. Jag blev omvald som ordförande. Att få med någon mer representant från Karlskoga/Degerfors föreningen vore bra. Nu när de kommer igen med nya tag. Det är vi väldigt glada för.

Janne Larsson valdes som ordförande för Ö-ringen som är en egen del av länsföreningen. Där kan personer med egen IF diskutera och föra fram sina synpunkter. Vi kallar dem den Inre Ringen. Janne och några andra från länet är också ombud till Inre Ringens Riksmöte nu i maj i Stockholm.

I mars hade biblioteket i Lindesberg en Funkisvecka med anledning av Rocka Sockor dagen. Det var ett bra initiativ som jag besökte. Nu bjuder biblioteket i Örebro in till en träff. Vi hoppas att många kommer.

Med väldigt kort varsel är ni också Välkomna till Hälsobro i Örebro som är ett lite annorlunda gym!

Vi fortsätter att i Region Örebro län följa Vårdcentralen i Kumla och hur projektet med en speciell vårdcentral för personer med speciella behov utvecklas. Janne har också lyft frågan om svårigheten att få ett intyg på sin funktionsnedsättning IF om man inte haft kontakt med till exempel habiliteringen under lång tid.



Hälsningar Carin
Ordförande

Här kommer några tips inför sommaren som du kan läsa mer om på Riksförbundets hemsida;

[Sommar skola 2024 – språkträning! - FUB](#)

En sommar skola 16-19 juni 2024 för barn och unga som vill utveckla sitt språk, tillsammans med föräldrar, personal eller andra i barnets/ungdomens nätverk.



3 webinarier från Riksförbundet under våren går att se i efterhand. De finns på Riksförbundet FUB:s hemsida. Tipsa gärna chefer och politikerna som har ansvar för om LSS inom kommunerna. Inspelningarna finns här:

- ["Kommuners lag- och domstolstrots när det gäller LSS", med Olle Lundin den 18 mars 2024](#)
- ["Samhällsekonomiska effekter av att LSS-insatser har minskat", med Payoff den 10 april 2024](#)
- ["Hur påverkas anhöriga till barn med intellektuell funktionsnedsättning när familjen inte får det stöd man är i behov av?", med Nationellt kompetenscentrum anhöriga den 17 april 2024](#)





FUB Örebro ordnar dans i Brunnsparken för länets medlemmar två gånger per år. I mars provade vi en orkester som inte har spelat för oss tidigare – XPLAYS. Men de har varit med i TV-programmet "Välkommen till Köping".

Det var spännande att möta en ny orkester och det blev SUCCÉ!

Orkestern bjöd på sig själva och bjöd också in många ur publiken att delta på olika sätt.

Eftermiddagen avslutades med att orkestern kom ner på dansgolvet och dansade Jenka med oss.

En buss med gäster kom från Köping. Vi var nästan 250 personer som hade mött upp för musik och dans.

Det blev en riktigt glad eftermiddag. Våra kompisar från Köping vill gärna få inbjudan även till nästa dans i höst.



Cecilia är ansvarig för bland annat caféet. Hon jobbade hårt för att alla skulle få fika.



Hej!

Äntligen har våren kommit och solen värmer oss igen. Något annat som värmer är att FUB Örebro har fått 72 000 kronor från Socialstyrelsen. Pengarna ska användas till att ”förebygga ofrivillig ensamhet”. Vi planerar att använda pengarna till lägrer för unga personer med IF på Solliden i juni. I höst ska vi också samarbeta med Hälsobro. Där ska det bli gratis verksamhet en gång i veckan för personer som är över 65 år och som inte längre har kvar sin dagliga verksamhet. Inbjudningar finns på annan plats i tidningen.

På vårt årsmöte i februari fick styrelsen förtroende att fortsätta. Det kommer dock att bli en förändring inom styrelsen. Nina Hummerdal blir sekreterare. Hon ersätter Carina Eriksson som varit sekreterare i 10 år.

Här ser ni en bild på de flesta i vår nya styrelse.



Det har kommit två intressanta rapporter. Pay off har, på uppdrag av FUB, beräknat hur mycket samhället skulle tjäna på att bevilja de LSS-insatser som våra medlemmar har behov av.

De kommer fram till att det skulle bli en besparing på 5,6 miljarder för Sverige.

Rapporten finns här www.fub.se/wp-content/uploads/2024/04/rapport-payoff-240407.pdf

När det gäller nya Bostäder med särskild service så vet vi nu att det till hösten kommer två nya gruppboendestäder. Det blir i nya bostadsområdet Tamarinden vid Sörbybacken. Sedan kommer det att byggas tre bostäder efter standardritning, men anpassade till den yttre miljön. De kommer att byggas i Vivalla, infarten till Garphyttan och i Marieberg. FUB Örebro har fått vara med och ge synpunkter på planlösning med mera. Lägenheterna är på 39,45 kvadratmeter. Hyrorna är inte bestämda ännu. På sikt planeras också ett nytt boende för barn och ungdomar i Mosås.

Vi har dialogmöte med ledningen för LSS-verksamheten den 14 maj. Då ska vi bland annat diskutera hur våra medlemmar ska kunna få åka på semester och läger i sommar. Tolkningen av EU:s regler om 11 timmars dygnsvila gör det svårare och dyrare för kommunen att ha personal med under en längre period. LSS är en rättighetslag som har målet att alla ska ha Goda levnadsvillkor. Då kan det inte vara tillräckligt att tvingas vara kvar i närområdet, anser FUB. Vi hoppas hitta en lösning.

Ni har väl sett kommunens program för sommaraktiviteter – www.orebro.se/kultur--fritid/fritid--aktiviteter/funkissommar? Många roliga aktiviteter finns det. Prata med personalen och planera in det du vill vara med på i god tid. Då finns det större möjligheter att personalen kan följa med.

Nu hoppas jag att alla får en fin sommar med nya glada upplevelser!

Hälsningar

Margareta Wiklund

PS Vi behöver bli fler FUB:are. Har du tänkt på att om alla värvar en – då blir vi dubbelt så många!

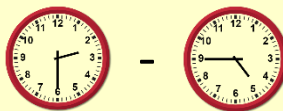


INBJUDAN

En kyrka med alla den 26 maj 2024 – Den blomstertid nu kommer.....

Det är våravslutning i "En kyrka med alla" den 26 maj. Då är vi i Hovsta kyrka. Vi kommer att sjunga vår och sommarsånger. Det blir glass i kyrkan efter den enkla gudstjänsten. Välkommen du också! Vi ses mellan klockan 14.30 och 16.45.

Adress till Hovsta kyrka är Kyrkvägen 2 A



I höst träffas vi den 29 september, 27 oktober i Lillåns församlingshem. Vi har en enklare gudstjänst med många sånger. Pyssel och fika ingår också i programmet. Adress till församlingshemmet är Kyrkvägen 4 A. Den 24 november blir det avslutning i Hovsta kyrka, Kyrkvägen 2 A.



EN UTFLYKT MED KÖREN ELLA BERÄTTAR

Fredagskören i Kristinehamn

För andra gången fick Fredagskören åka på turné till Kristinehamn.

Det var en konsert med tema "Rocka sockorna"

– alla är olika men lika värdefulla!

Körledaren heter Linda Nordin.

Hon är fantastisk som körledare för kören.

Hela kyrkan var full av sångare och publik.

Bilda är arrangör av kören.

De har också en workshop för att träna sångröst och sångteknik.





Välkommen till stadsbiblioteket!

Är du nyfiken på hur det ser ut på biblioteket? Vill du veta mer om vad du kan göra hos oss? Det finns så mycket mer än bara böcker här.

Vi bjuder in dig i inre ringen till en visning av biblioteket. Vi vill gärna veta mer om vad du gillar att göra på fritiden. Du kanske har en idé om något du vill göra på biblioteket? Ta chansen att berätta för oss!

Var? Örebro stadsbibliotek, i Kulturkvarteret,
Fabriksgatan 4

När? Tisdag 4 juni, kl 18:00 -19:00

LENA I KUMLA BERÄTTAR

Hej!

Jag heter Lena Flodström och är 44 år.

Jag har gått i skolan i Kumla och bor i Kumla.

Jag jobbar på Viljan en daglig verksamhet.

Är där 4 dagar i veckan.

Nu ska jag få börja på Ica Maxi 1 dag i veckan.

Det ska bli intressant tycker jag.

Nu har jag haft en utställning på biblioteket.

Jag har alltid älskat att måla med både kol och akvarell.

Jag målar olika ansikten, blommor och djur.

När jag är hemma så hjälper jag till att laga mat.

Jag städar och hjälper till med att stryka.

På fritiden går jag på gymna 1 ggr i veckan.

Jag stickar också.

Jag älskar att måla och kommer aldrig att sluta med det!



Nytt för i år - Sommarbus på Solliden !

Ta chansen att starta sommaren på bästa sätt!

FUB-Örebro bjuder in till ett läger på Solliden utanför Örebro.

Under två aktiva dagar kommer du få prova olika aktiviteter och träffa nya vänner och föreningar.

Vi kommer ha fysisk aktivitet, glädje och gemenskap! Flera olika föreningar och organisationer kommer finnas på plats. Det finns möjlighet att testa just deras aktiviteter.

Datum: 11-12 juni

Start: 09.00 tisdagen den 11 juni.

Slut: Onsdagen den 12 juni ca klockan 18.

Ålder: 15-30 år

Det finns möjlighet att sova kvar.

På kvällen den 11 juni anordnas ett disco för den som har energi kvar och vill dansa!

Kostnad:

2 dagar och en natt

Medlem i FUB: 900 kronor

Ej medlem: 1200 kronor

Personal/ledsagare betalar 500 kronor

2 dagar

Medlem i FUB: 500 kronor

Ej medlem 800 kronor

Personal/ledsagare betalar 500 kronor

FUB- Örebro arrangerar lägret i samverkan med Busenkelt.

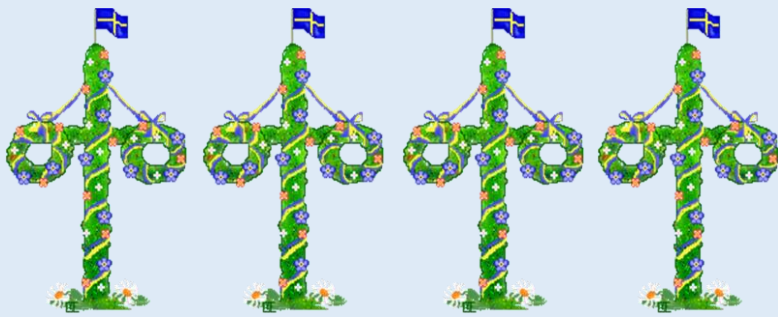
Anmälan senast den 2 juni till info@mvonhalsa.se

Har du frågor kan du ringa 072-327 83 00



Jesper Henricson (till vänster) och Måns von Stedingk har tillsammans startat företaget Busenkelt som fokuserar på motion, bus och skratt för barn och unga med intellektuell funktionsnedsättning.

Bild: Helene Berzelius NA



INBJUDAN

Länسدans

16 juni 2024 i Vretstorp

Klockan 13 – 17



Vi äter en god smörgås.

Vi dansar till Beat Club med Anna-Malin och grabbarna.

Säg till vid anmälan om det är något som du inte äter.

Eller om du inte vill ha någon smörgås.



Entré 200 kronor

Personal/ledsagare betalar 100 kronor för smörgåsen

Handikapp toa finns på plats

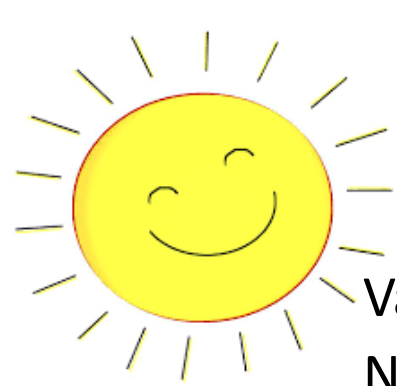
Ni ska betala in på Swish nr: 1 233 769 387 eller bankgirokonto nr 496-5208 **efter att ni har anmält er till Militza**

Anmälan senast den 11 juni 2024

Mail: militza.sall@fub.se

Telefon 072- 371 50 36 (måndag – torsdag klockan 15 – 17)

Övrig tid telefonsvarare



INBJUDAN

Välkomna till NORRGÅRDENS HIGHLAND CATTLE

Tisdag den 30 juli mellan 10-15.



-



Vi grillar hamburgare med kött från gården, och vi fikar.

Säg till om allergier när ni anmäler.

Det kommer att finnas många olika aktiviteter under dagen.



Traktor och vagn till kossorna i hagen.

Hoppborgar

Disco i ladan och popcorn

Se våra grå jakos

Gosa med hunden

Det finns pool för de som vill bada om det är fint väder

Se och kanske provsitta traktorer.

Åka med fyrhjuling ...

Vi som bor här på gården heter Malin och Magnus.

När man är där kan man åka vagn eller gå till kossorna.

Då berättar Malin om de olika djuren.

Pris för deltagare 100 kr

Ledsagare/personal 50 kr

Vid frågor och anmälan kontakta Malin

Tel: 076-109 96 95

Mail: smurfa30@hotmail.com

Sista anmälan 26 juli till Malin.

Kommer finnas handikaptoa

Medarrangör är Syd Närkes FUB

VÄGBESKRIVNING TILL NORRGÅRDEN

Från Örebro

Åk mot Karlskoga

Sväng av mot Fjugesta väg 204

Åk 3 km sväng vänster vid skylt Hidingegård.

Åk ca 500 meter, sväng vänster vid skylt Hidingegård.

Åk 50 meter sväng höger vid Öster Norrgård.

Följ vägen gård nr 2 i 90 graders kurva.





INBJUDAN

Välkomna till FUB:s sommarkag i Hästhagen i Örebro!

Onsdag den 24 juli 2024 klockan 11 – 14

Vi har gjort en tipspromenad med fina priser.

Priserna lottas ut klockan 13.30

Grillarna är tända, så du kan grilla, **om du själv har tar med dig något att grilla!**

Annars får du ta med egen matsäck.

Föreningen bjuder alla medlemmar på glass.

Alla aktiviteter i Hästhagen som t.ex. minigolf är gratis.

Välkomna till en härlig dag!

Hur kommer jag dit?

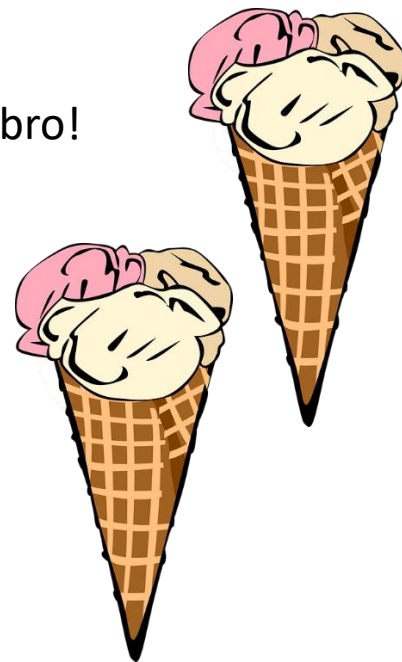
Vägbeskrivning: Från Västthagagatan svänger du in på Åbyvägen.

Kör förbi Erikshjälpen och Net on net.

Fortsätt på Åbyvägen tills du ser skylten Hästhagen.

Där svänger du till höger och åker till parkeringen.

Gå över bron och du kommer hitta oss vid ingången till aktivitetsområdet.



Glassbiljett
värde
50 kronor

KUMLA

Vi har haft en Länsdans i Kumla efter många års uppehåll.

Det var trevligt att träffas där igen.

De som var där hade det trevligt.

Det var korv med bröd och fika under tiden.

Musiken stod ett gäng från Kumla med.

Det var allt från rock till ABBA och Tommy Körberg.

En mycket trevlig eftermiddag som vi hoppas ska bli av igen!



Ordföranden i Sydnärkes FUB har ordet.



Halloj everyhopa!

Jag och min son Hannes är nyss hemkomna från folkracebanan i Kvarntorp. I magen har vi varsin fantastiskt god hamburgare och i lungorna en massa damm, vilket drag, över hundra personer som bland annat körde bil så det rök över nejden, härligt! Hade tyvärr inte möjlighet att dansa till 2 Delicious med Anna Malin men om jag fattat rätt så är det Anna Malin som spelar i Vretstorpsparken den 16 juni och då har jag ju chansen igen att få dansa loss till hennes musik.

Dessa två evenemang har haft väldigt bra uppslutning vilket tyder på att vi gör rätt saker och då gör det inget att det kostar föreningen lite pengar som vi så gärna sponsrar med så att ni känner att ni får valuta för er medlemsavgift. Som förening är det viktigt att man ser till att söka bidrag för att kunna göra mycket av det som man vill göra och som sätter lite guldkant på "vardagen" och det är till exempel det som ni har mig till och som jag gör mitt bästa för att kunna bidra med för att vår ekonomi ska tillåta så mycket "sköj" som det bara går och vad som är "sköj" det bestämmer ni!

Dags för Inre Ringens Riksstämman i Stockholm nu i slutet på maj och dit åker Jan Larsson och jag och årets tema är att vi uppmärksammar att LSS nu har funnits i 30 år, vår rättighetslag som ska se till att vi alla lever ett gott liv, inte ett skäligt liv utan just ett gott liv, det enda liv vi får och som inte går i repris!

Annars flyter det på som vanligt i Sydnärke, vi kämpar på i våra samverkansgrupper i de olika kommunerna med frågor som handlar om för oss alla människor helt naturligasaker så som vår ekonomi vilket är en del av vår trygghet, vår fritid, våra möjligheter till det fria valet att forma våra egna liv precis så som vi vill levade det under vår korta vandring här på jorden.

Allt roligt behöver inte kosta pengar och det är inte heller så säkert att om något är dyrt så är det per automatik roligt eller smakar gott! Men vi måste alla hjälpas åt att så att till exempel de som önskar en resa får hjälp med kostnaden för de "möjliggörarna" (personal/ledsagare) som måste följa med på resan för att den ska bli möjlig och bli av. Glädje boostar, glädje är en investering som ger kraft längre fram att möta eventuella motgångar. Kostnaden för glädje ska alltid bokföras som en investering med väldigt god avkastning, det vet varenda kassör i hela världen.

Sommarhälsningar Hans Laius

INBJUDAN

Sydnärkes FUB INBJUDER HELA LÄNET TILL EN LÄGERHELG VID HJÄLMARGÅRDEN fredag till söndag 16-18 augusti 2024

Sydnärke FUB ordnar lägerhelg vid natursköna Hjälmmaren!

Du/ni som är intresserade av att vara med ska **anmäla er till Militza på militza.sall@fub.se eller till Eva på eva.lundgren@sydnarke-hallsberg.fub.se senast 31 juli.**

Vid anmälan säg till om allergi angående maten med mera.
(Gluten, laktos, diabetiker, med mera.)

Lägergården som ligger ca. 5 mil från Örebro kan ta emot ca. 100 personer som kan sova över. Ni som behöver hjälp får ordna ledsagare själva. Ni på gruppboende kanske kan ordna personal/ledsagare som följer med.

Helpension: Hjälmmargårdens personal ordnar all mat m.m. Fritidsaktiviteter kommer att finnas fredag - söndag och personer från Örebro Läns FUB kommer att finnas där för att hjälpa till med olika aktiviteter under helgen.

Förskottsbetalning på Örebro Länsförbund av FUB bankgirokonto: 264-1058 senast 31 juli -24.

Anmälan är bindande.

Glöm inte att skriva ditt namn, du som vill vara med på lägret när du betalar in avgiften.

Du som är medlem i FUB betalar 1300 kronor för 2 nätter.
Du som inte är medlem i FUB betalar 1500 kronor för 2 nätter.
Personal/ledsagare och hjälpare betalar 700 kronor.

För medlemmar 900 kronor för 1 natt.
Inte medlem 1100 kronor för 1 natt.

Ni som bara vill komma över dagen på lördag.

Alla betalar 500 kronor även personal/ledsagare m.m.

LÄGERPROGRAM

Vägbeskrivning: Ni åker mot Katrineholm sväng vid Lappe mot Julita och kör ca. 300 meter. Sväng vänster där det står Hjälmgården.

Eva, lägeransvarig kommer att finnas på plats från och med 16:00 på fredagen.

Program: Aktiviteter och tider kommer ni att få på plats.

Lördag: Om ni kommer över dagen Kom gärna vid 10 tiden. OBS! Kommer ni senare och inte vill ha lunch eller åker ni hem tidigare och inte vill ha kvällsmaten på lördagen så säg till vid bokningen! Säger ni inte till så beställs mat till båda gångerna.

Aktiviteter som kommer att finnas under helgen:

bad – minigolf – flotte – Judo - skytte – raggarbilar – hantverk (olika saker att göra) under lördagen.



Tider för mat och fikapauser:

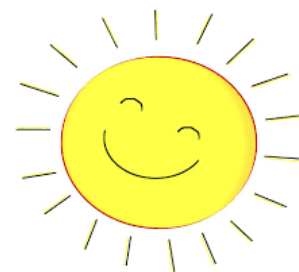
Fredag: Kvällsmat 17,30, kvällssmörgås cirka 20,00.

Lördag: Frukost 8:00 – 9:30, lunch 12:00, fika 15:00, kvällsmat 17:00
dans till Starlight (Ivhall) 18:00,

Söndag: Frukost 8:00 – 9:30, lunch 12:00

Avslutning söndag efter lunch cirka 14.00

Vi hoppas på ett riktigt fint väder dom här dagarna!
Och alla i styrelsen Sydnärke FUB önskar er en trevlig sommar!



OBS: Glöm inte: Sänglinne – Badkläder – Fickpengar – Kiosk finns på anläggningen – Fiskeutrustning – Ömma kläder.

Med vänliga hälsningar: Örebro Länsförbund av FUB

ARRANGÖRER: Sydnärke FUB och Studieförbundet Vuxenskolan

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



Bollnåstorget

- 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
- Klappa ett djur
- Läskiga lådan
- Måla ett vykort
- Strumpmysteriet
- Pimpa din rullstol/gästol
- 8 sidor- lättlästa nyheter
- LL-förlaget - lättlästa böcker
- Mötas och Må bra - bättre hälsa för äldre

- Prova på cirkus kl 10-12
- Prova på att göra Funkis-TV
- Smakprov från en föreställning
- Ullätervinning

Vid fågeldammarna

- Korvgrillar. Ta gärna med egen korv

Vid Sollidens parkering

- Underhållning i väntan på färdtjänsten från kl 13.30

Med reservation för ändringar

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: Sollidsbacken
Huvudentré: Djurgårdsslätten 49-51
Bergbanan: Hazeliusporten 2
Ej möjlighet till parkering inne på Skansen.



INBJUDAN

Res med Örebro Läns FUB till Skansen den 21 augusti!

Ressugen, vad bra, då hakar du väl på resan till SKANSEN som ligger i Stockholm den 21 augusti.

Vi har boka två bussar med chaufför från Hallsbergsbuss.

Första påstigning kan ske i Vretstorp 7:30 om det skulle passa sen tar bussen även upp vid Kumla station klockan 8:00 och på Södrastation i Örebro vid 8:30

för att sedan köra mot Stockholm och Skansen dit vi kommer fram någon gång runt klockan 11:00. Se till att ha med de sällskap du behöver!

Väl på Skansen blir det en heldag med en massa skoj (se programmet) tänker att var och en plockar de godbitar ur programmet som man är intresserad av.

Hemresan från Skansen sker vid 16:00 och väl tillbaka hemma i Närke så lämnar vi först av i Örebro sen i Kumla och till sist i Vretstorp om nu några valde att kliva på där.

Vad kostar då denna roliga tripp till Skansen?

Medlem betalar 200 kr

Inte medlem och personal betalar 400 kr (som är kostnaden för bussresan)

Vi söker fondmedel för att kunna göra det billigare men det är inte klart ännu.

Anmälan till Militza

militza.sall@fub.se eller

telefon 0723 71 50 36 (mån-fredag klockan 15-17) senast 5 augusti

Betalning sker med Swish till 123 500 8206 och KOM I HÅG att skriva vem betalningen gäller och SKANSEN!

Betalning på bussen med jämna pengar fungerar också.

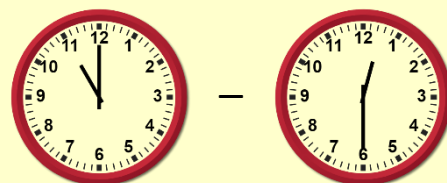
Välkomna!





NYHET i höst – Må bra grupp för pensionärer

Är du över 65 år och har slutat på Daglig verksamhet som "pensionär"?
Då är du välkommen till en "Må bra grupp" på Hälsobro!



TID: Måndagar klockan 11. 00 - 12.30. Start 19 augusti och avslut den 25 november.

Hälsobro är inget vanligt gym. Det är en ideell förening som förutom träning även bjuder på samvaro och inspiration för personer som vill träna i en lugnare miljö.

Rullator eller rullstol är inget hinder.

"MÅ bra-träffar" innehåller enkel träning, prat om mat, fika och social samvaro.

Det finns plats för max 8 deltagare och någon ledsagare.

Under hösten träffas gruppen 15 gånger.

Plats: Hälsobro, Manillagatan 10, Örebro <https://www.halsobro.se/>

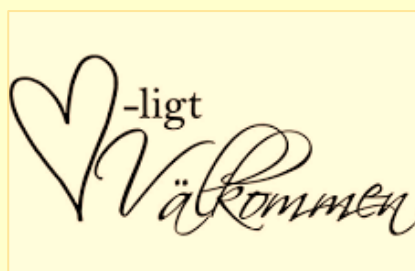
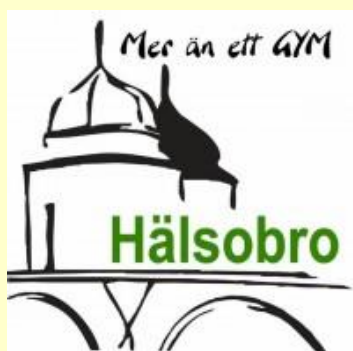
Kostnad? GRATIS!!! . Vi har fått bidrag från Socialstyrelsen för den här gruppen

Hoppas du vill komma med i en liten grupp som vill Må bra.

Anmälan till Hälsobro senast 12 augusti

telefon 070-5143410 eller info@halsobro.se.

Välkomna önskar FUB Örebro och Hälsobro.





INBJUDAN



Per Håkans orkester är tillbaka igen!

Vi kan dansa disco, pardans och långdans.

Var: Regnbågen, Brunnsparken, Örebro

OBS! Bilar och bussar lämnar och hämtar vid entrén inne i Brunnsparken.

När: Lördagen den 26 oktober klockan 14.30 – 17.00

Insläpp från 14.00

Entre: 100 kronor, (personal/ledsagare gratis) Betala med jämna pengar, tack!

- Eller swish 123 500 82 06 (FUB Örebro) skriv namn på deltagare och 28 okt.

Anmäl till militza.sall@fub.se

eller tel 0723 7150 36 (må-fredag klockan 15-17)

Anmäl senast den 21 oktober.

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

Gäller hela länet! (Har du tappat bort det, tittar vi i vårt register)

Välkomna önskar FUB Örebro
och Örebro Länsförbund av FUB





Det var dags för folkrace i Kvarntorp efter några års väntan.

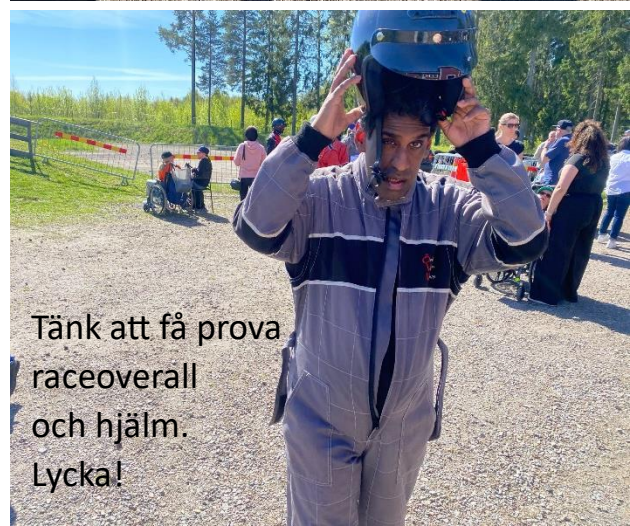
Vädret var som vanligt fint.

Det var ca 100 personer som kom och många ville köra bil.





Bilarna kördes hela tiden.
Tomas och Leif är bra instruktörer.
Tony var där med sin rallybil och många åkte med honom.







Sen vart det lite paus med hamburgare och fika.
Så kul att det var så många som kom.
Några nya och några gamla vänner som vi inte
träffat sen pandemin.



Tack för en trevlig dag och att ni alla vill
komma.

Tack till de som hjälpte till med grillning
och allt annat.

KALENDER

| | | | |
|--|---|--|--|
| Träningsbingo på Hälsobro |  | Onsdag den 22 maj 18 – 19:30 | Ring 070-514 34 10 om du vill vara med! |
| Specialomloppet |  | Torsdag 23 maj | Läs mer på Blodomloppet Örebro's hemsida Gratis för deltagare i Specialomloppet |
| FUB Örebro En kyrka med alla |  | Söndag 26 maj 14:30-16.45 | Hovsta kyrka, läs om höstens datum i tidningen |
| FUB Örebro Lagerbjelke |  | Lördag 1 juni 11.45-ca 15.00 | Anmälan till Anders Jons senast den 19 maj anitabarbro1@hotmail.com eller telefon 070 666 09 09 |
| Välkommen till stadsbiblioteket | | Tisdag 4 juni, kl 18:00 -19:00 | Var? Örebro stadsbibliotek, i Kulturkvarteret, Fabriksgatan 4 |
| FUB Örebro Sommarbus på Solliden |  | Onsdag och torsdag 11 och 12 juni | info@mvonhalsa.se |
| FUB Sydnärke Länsdans i Vretstorp | | 16 juni klockan 13 – 17 | Anmälan senast den 11 juni 2024 Mail: militza.sall@fub.se |
| Välkomna till FUB:s sommar dag i Hästhagen i Örebro | | Onsdag den 24 juli klockan 11 – 14 |  |
| Välkomna till NORRGÅRDENS HIGHLAND CATTLE | | Tisdag den 30 juli mellan 10-15 |  |
|  Hjälmargårdsläger | | Fredag till söndag 16–18 augusti | Anmälan senast 31 juli |
| NYHET i höst – Må bra grupp för pensionärer på Hälsobro i Örebro  | | Måndagar klockan 11. 00 - 12.30. Start 19 augusti |  |
| Res med Örebro Läns FUB till SKANSEN! |  | Onsdag den 21 augusti! |  Anmälan till Militza militza.sall@fub.se |

B

PP

Sverige, Port Payé

AVSÄNDARE
Örebro Länsförbund FUB
Mellringevägen 120 B
703 53 Örebro

Länsförbundet FUB Örebro
län önskar alla en härlig
sommars!



För dig
För mig
För oss!