

FUB bladet, september 2023

Information till medlemmar i Uppsala/Knivsta FUB



Några ord Pia Ek, ordförande FUB

ordförande i FUB Uppsala Knivsta

Välkomna tillbaka till en höst med FUB!

Jag hoppas att ni har haft en skön sommar trots det omväxlande vädret.

Den här sommaren har vi haft många aktiviteter.

Det känns bra, många behöver ha något att göra under sommarens ljusa kvällar.

Men, det är tack vare **våra fantastiska handledare** som detta har fungerat.

Tusen tack för ert fina arbete! Passar även på att tacka Katarina Labjanova för arbetet med att arrangera aktiviteter för barn och unga. **Tack för din insats Katarina!**

Och, så roligt att så många ser våra annonser i kalendern på vår hemsida. Biljetterna gick snabbt åt snabbt både Funkisfestivalen och Allsång på Skansen. Läs mer om i Tess krönika.

Vi är också så stolta över att Tess blev invald i rådet för mänskliga rättigheter.

Grattis Tess!! Läs mer på [Institutet för mänskliga rättigheter](#) eller på [Funktionsrätt Uppsala](#)

Vi fortsätter planera inför höstens aktiviteter med föreningen tillsammans med våra fina handledare. Jag hoppas att ni hittar något som ni tycker verkar kul och att vi ses snart 😊

Vänligen Pia Ek, ordförande FUB Uppsala/Knivsta

Några ord från Tess, Therese Wappsell

ordförande i Inre Ringen

Hej! Hoppas ni medlemmar haft en fin sommar.

I somras var jag med på Funkisfestivalen. Jätteroligt att få vara med, särskilt när Viktor Johansson från Uppsala vann med låten *Släpp hästarna fria*. Viktor spelar också trummor, men den här gången var det sången som var i fokus. <https://www.funkisgladje.se>

Och vi var ett gäng medlemmar som åkte till Allsång på Skansen och tittade på sista programmet live. Vi fick lyssna på artister som Samir och Viktor, ensemble från musikalen Änglagård och Viktor Leksell. Även om det regnade och vi kände oss som blöta katter så hade vi en trevlig kväll med gemenskap, glädje och lite allsång.

★ Vi hoppas redan på en resa till nästa år. ★

Nu börjar sommaren gå vidare mot höst och vi har en fullspäckad höst framför oss.

Inre Ringen Uppsala fortsätter och jag undrar vad ni medlemmar skulle vilja att vi ordnar för aktiviteter?

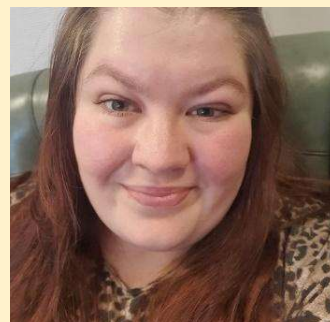
Kom gärna med förslag till therese.wappsell@uppsala.fub.se

Men, du vet väl om att FUB Uppsala finns på Facebook?

Gå gärna in och gilla sidan, vi heter *FUB Uppsala*.

Ha en härlig höst!

Hälsningar Tess - ordförande för Inre ringen



Ordförande Pia Ek informerar:



LSS-rådet

Vi ska ha två möten i LSS-rådet i höst, och det finns gott hopp om att samverkan blir bättre under denna mandatperiod. Minnesanteckningar finns på kommunens hemsida

https://www.uppsala.se/kommun-och-politik/organisation/rad_och_beredning/lss-radet/?selectedyear=2023

Nästa möte ska troligtvis handla om hälsa.

Mejla gärna synpunkter till pia-ek@telia.co att ta med vid det mötet.

Kostrelaterad hälsa

Vi har i tidigare FUB-blad berättat om en undersökning om *Kostrelaterad hälsa*. Undersökningen är nu klar och publicerad. Den visar att man får de bästa resultaten för personer med IF om närstående, dietist och personal samarbetar kring personen när behov uppstår. Om ni vill läsa artikeln finns den här.

<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/20473869.2022.2095860>

Övergången mellan barn- och vuxenhabiliteringen

Vi arbetar vidare med att undersöka hur övergången mellan barnhabilitering och vuxenhabilitering ser ut när det gäller kost och hälsa. Vi har redan fått svar från dietisterna men vill fylla på med att fråga de som berörs, från personer med IF och närstående. Vill du vara med? Hör av dig till pia.ek@telia.com.

Tusen tack till våra fondgivare och till Er som skänker gåvor till oss!



Med hjälp av bidrag från *Gillbergiska stiftelsen, Prins Gustafs stiftelse* samt privata gåvor, har vi haft möjligheten att bjuda våra unga medlemmar på ett antal aktiviteter.

Utan er hade det inte varit möjligt att genomföra aktiviteter för våra unga medlemmar. Vi är tacksamma för ert stöd!

GILLBERGSKA
STIFTELSEN

Kontaktuppgifter			
Riksförbundet FUB	FUB Uppsala Knivsta	Styrelsemedlemmar FUB Uppsala Knivsta	Styrelsemedlemmar FUB Uppsala Knivsta
Industrivägen 7 17148 Solna Tel: 08-508 866 00	Funktionsrätt Uppsala Kungsgatan 64 753 18 Uppsala	Anders Linde Bengt Lövgren Catarina Bernet Bosse Olsson Eleonor Belin	Lotte Sederholm Kerstin Roshed Katarina Labjanova Aline Groh
Ordförande: Christina Heilborn christina.heilborn@fub.se	Ordförande: Pia Ek pia.ek@telia.com	Samverkan skola Pia Ek, Kerstin Roshed	Samverkan habilitering/regionen: Pia Ek
Hemsida: www.fub.se	Hemsida: fub.se/lokalt/fub-uppsala	FUB-bladet: Kerstin.Roshed@hotmail.com	LSS-råd: Pia Ek, Catarina Bernet

DU ÄR HJÄRTLIGT VÄLKOMMEN TILL

höstens FUB-danser



Dans till orkester i Kulturoasen Håga by

8 september

17 november

Disco för unga och vuxna

6 oktober kl 18-21

Fikaförsäljning

Inträde: 80 kr för medlem (glöm ej medlemskortet)

100 kr för icke-medlem

Har du frågor: Ring 070-0500390

Danser arrangeras av medlemmar i Inre ringen i en studiecirkel anordnad av Studieförbundet

GILLBERGSKA
STIFTELSEN



Studie
främjandet

Föräldragruppen får besök av jurist

Vi har bokat ett möte med Per Åberg, jurist för att få mer och fördjupad information om hur det går till att starta en stiftelse. Vi har bätt honom svara på andra frågor som rör våra barn och ekonomi.

Har ni frågor som ni vill ha svar på är det bra om han får förbereda dem inför mötet. Maila dem till mig mariannechilds49@gmail.com så vidarebefordrar jag det till honom.

Välkomna 20/9 kl 17-19

Kungsgatan 64

Håll ögonen på mejl från Marianne Childs och i vår kalender.

<https://www.fub.se/lokal/fub-uppsala/kalendar/>

Välkomna önskar Marianne Childs och Kerstin Bolin



Inre Ringen Knivsta/Uppsala söker engagerade deltagare

Inre ringen har en egen "styrelse" från och med i år.
Vi ska förbereda ärenden åt FUB:s styrelse och kan få uppdrag från styrelsen.

Vi ska också arbeta med egna frågor och hitta på grejer för Inre Ringens medlemmar. Vill du vara med - mejla Therese Wappsell på therese.wappsell@ uppsala.fub.se

Under 2022 har Inre ringen till exempel ordnat kubb och spelkväll.
Arbetsgruppen träffas två gånger per termin.
Mellan träffarna får man uppdrag att göra till nästa gång.

Den 14 november ses vi för att lära oss mer om hur man arbetar i föreningen.
Det handlar om vad man måste tänka på och göra för att man ska kunna kalla sig för en förening. Attila Fabian från riksförbundet FUB berättar om det.

Mycket roligt sker i Kulturveckan i november. Håll koll på hemsidan.
Då blir det bland annat dans, och demonstration av den dejting-app som Relationer som funkat har arbetat fram i sitt arvsfondsprojekt.
Välkomna!



**Ger en röst till alla personer
med IF, intellektuell
funktionsnedsättning**

Bad på Fyrishov

FUB Uppsala Knivsta fortsätter erbjuda **två bad per år** på Fyrishov för barnfamiljer år 2023, där någon är medlem i FUB.

När ni badat två gånger skickar ni foton på era kvitton till:
lotte.sederholm@fub. uppsala.se

Lotte svarar också på frågor via mejl.

Om du vill bli medlem går du in på <https://www.fub.se/om-fub/bli-medlem>



Kulturskola **FUNKIS**

Musik, dans och konst för barn och unga med funktionsvariationer.



Musik

Enskild musikundervisning i piano, gitarr, elbas, trummor och sång. 30 minuter undervisning i veckan i tio veckor.

Ges av erfarna pedagoger med erfarenhet av undervisning av målgruppen och utformas helt individuellt efter elevens förmåga och önskemål.

Terminsstart vecka 35. Ålder: Från 10 år. Kursavgift 950 kr.

Mer information och tillgängliga tider på www.studyalong.se/studieframjandet

Dans

Under hösten startar gruppundervisning i dans.

Kulturhuset Grand, Trädgårdsgatan 5.

Torsdagar udda veckor kl 17:30. Start v. 39. Kostnadsfritt!

Designlabbet Funkis – konst och hantverk

Designlabbet har under många år varit en mycket uppskattad verksamhet som blandar konst, design, hantverk, pyssel och återbruk – kostnadsfritt och helt utan några krav på förkunskaper.

Alla kan skapa efter egen förmåga och bara fantasin sätter gränserna.

Kulturhuset Grand, Trädgårdsgatan 5

Torsdagar kl 15:30. Ålder: Från 13 år. Kostnadsfritt! Start vecka 35.

Se Kulturskolans hemsida www.studieframjandet.se/kulturskolan

Eller kontakta Niklas Widén, telefon 018-194603

Niklas.widen@studieframjandet.se



STUDIEFRÄMJANDETS
KULTURSKOLA

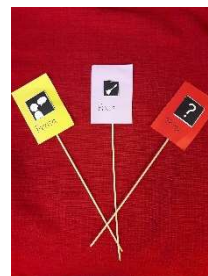
Spara på vår miljö och ekonomi, anmäl om digitalt FUB-blad

Vi skickar bara ut FUB-bladet till huvudmedlemmar för att spara pengar till aktiviteter.

Om du är huvudmedlem och kan nöja dig med att få FUB-bladet med e-post mejlar du annakarin_wiren@yahoo.se

Vi lägger även ut FUB-bladet på vår hemsida <https://www.fub.se/lokal/>

Storkonferensen 2023 – Varför händer inget?



Vi som har rätt till en insats enligt LSS har önskat och bestämt att vi vill ha en egen konferens där vi pratar med politiker. Vi har bestämt allt.

Vi vill ha en konferens en gång om året.

Vi kallar konferensen Storkonferensen

När? **Onsdag den 15 november 2023 kl 15-18.**

Var? **Tovensalen, Missionskyrkan** och via Youtube och Zoom.

Efter konferensen blir det middag på restaurang för de som vill.

Begränsat antal platser!

Anmäl er till Pia Ek pia.ek@telia.com

GILLBERGSKA
STIFTELSEN



Studie
främjandet



UNG I FUB- HÄNG MED DU OCKSÅ!

Ung i FUB söker fler deltagare, Häng med du också.

Prata, skapa och gör skillnad.

Ung i FUB är för dig som är mellan 16-30 år.

Det går bra att komma en gång och prova.

Samtalsledarna i Uppsala heter

Rasmus, Sara och Saga.

Vi är unga och gör roliga saker tillsammans.

Vill du kontakta oss kan du maila oss.

Rasmus mailadress är: rasmus.nilsson@bildanu.se

Saras mailadress är: sara.hallstrom@fub.se

www.ungifub.se

Telefonnummer: 072 – 147 93 22

UNG
I FUB

Bilda

Varmt välkommen att vara med!

Klicka på länkarna
eller scanna QR-koderna för att få mer information om varje aktivitet.

Prova på-tillfällen

Prova på kreativt skrivande med Orda på Kålan.

Läs mer här: <https://www.studieforamjandet.se/uppsala-lan/gustav-arrangemang/kalenderhandelser/2023/augusti/kreativt-skrivande-pa-kalan/>



Studiecirklar:

I Uppsala har vi studiecirklar i de här ämnena:

- Matlagning (tema potatis)
- Bakning (tema potatis)
- Kreativt skrivande
- Hitta fritidsaktiviteter
- Ekonomi
- Funkishistoria
- Tjejcirkel – Startar under hösten. Planeringen är inte riktigt klar än



I Tierp har vi studiecirklar i de här ämnena:

- Ekonomi
- Stresshantering – start 12 september, finns inte med i kursprogrammet ännu

Gå in på vårt kursprogram för att få information om varje cirkel

Du kan klicka på den här länken: <https://www.studieforamjandet.se/globalassets/ovrigt-qbank/2023/08/kursprogram-intellektuell-funktionsnedsattning-ht-23-17124c51ce410c124a10e0db5e4b97fc2af39.pdf>

Välkomna till oss!

Om du vill veta mer eller har frågor kan du kontakta

Wilma Jonsson

018-19 46 19

Wilma.jonsson@studieforamjandet.se



Relationer som funkar

Alla aktiviteter är gratis att delta i.
Man betalar för det man köper på plats.



Datum	Tid	Plats	Aktivitet
Söndag 27 augusti	Klockan 10:00	Om du vill gå är träffpunkten busshållplatsen Djurgårdsvägen. Om du vill cykla eller ta permobil är träffpunkten parkerings- platsen Kung Björns hög.	Utflykt till Cafékulturhaus Ekensberg Du väljer om du vill gå, cykla eller ta permobil genom skogen. Sedan fikar på gårdscafét. Anmälan till Aline: aline.groh@ uppsala.fub.se 076 036 27 22
Torsdag 31 augusti	Klockan 16:00	Baras Sällskap, Kungsgatan 57A	Afterwork Anmälan till therese.wappsell@ uppsala.fub.se senast den 24 augusti.
Onsdag 6 september	Klockan 18:00 till 20:00	Stadsbibliotek, Drömfabriken	Salong Sex Vi pratar om känslor, närhet, kroppen och relationer. Anmälan till Aline: aline.groh@ uppsala.fub.se 076 036 27 22

Torsdag 28 september	Klockan 16:00	Baras Sällskap, Kungsgatan 57A	Afterwork Anmälan till therese.wappsell@ uppsala.fub.se senast den 21 september.
Torsdag 26 oktober	Klockan 16:00	Baras Sällskap, Kungsgatan 57A	Afterwork Anmälan till therese.wappsell@ uppsala.fub.se senast den 19 oktober.
Måndag 6 november	Klockan 18:00 till 20:00	Stadsbibliotek, Drömfabriken	Salong Sex Vi pratar om känslor, närhet, kroppen och relationer. Anmälan till Aline: aline.groh@ uppsala.fub.se 076 036 27 22
Måndag 20 november	Klockan 18:00 till 20:00	Tinget, Järnvägs- promenaden 19	Appen DigiVi på Draget Vi besöker Draget. Vi berättar om den nya, sociala appen DigiVi. Alla får testa appen.
Torsdag 30 november	Klockan 16:00	Baras Sällskap, Kungsgatan 57A	Afterwork Anmälan till therese.wappsell@ uppsala.fub.se senast den 23 november.

Onsdag 6 december	Klockan 18:00 till 20:00	Stadsbibliotek, Drömfabriken	Salong Sex Vi pratar om känslor, närhet, kroppen och relationer. Anmälan till Aline: aline.groh@ uppsala.fub.se 076 036 27 22
----------------------	--------------------------------	---------------------------------	--

Under hösten kommer appen DigiVi!

DigiVi är en app för att träffa nya vänner och partner. DigiVi är lätt att använda och trygg. Vi har utvecklat DigiVi tillsammans med personer med funktionsnedsättning. Håll utkik på vår facebook och instagram för mer information!



Vill du veta mer om vad vi gör?

Hör av dig till
Tess
therese.wappsell@uppsala.fub.se
eller
Aline
aline.groh@uppsala.fub.se
076 036 27 22.



Och följ oss på Facebook och Instagram!
Där heter vi RelationerSomFunkar.

Café Draget Hösten 2023

Måndagar kl 18.00 - 20.00

4 September	cafékväll
11 September	Bingokväll, kostar 20Kr
18 September	Cafekväll
25 September	Cafekväll
2 Oktober	Spelkväll
9 Oktober	cafekväll
16 Oktober	cafékväll
23 Oktober	Bingokväll, kostnad 20 kr
30 Oktober	Cafékväll
6 November	våfflor 10 Kr
13 November	Träffa vänner
20 November	Relationer som funkar visar sin app
27 November	Bingokväll, kostnad 20 kr
4 December	Cafékväll
11 December	Cafékväll
18 December	Cafékväll



Du är hjärtligt välkommen till oss på Järnvägspromenaden 19 i Uppsala

För frågor ring 0700-500390

Med reservation för eventuella förändringar i programmet – se vår hemsida

<http://www.fub.se/lokalt/fub- uppsala> Verksamheten sponsras av Uppsala kommun



LÄTTLÄST!

<p>STUDIECIRKLAR i höst! Häng med på en studiecirkel och träffa nya vänner. Lär dig mer om till exempel demokrati eller om annat roligt. Läs mer på www.Studiefrämjandet.se eller på FUB:s hemsida.</p>	<p>tillsammans</p>
<p>INRE RINGEN Therese Wappsell är ordförande Inre ringen. Vill du vara med eller veta mer? Läs i bladet vad Tess berättar om.</p>	<p>samling</p>
<p>STORKONFERENS Vill du vara med på konferensen, och äta middag efteråt? Anmäl dig till Pia.ek@telia.com</p>	<p>konferens</p>
<p>DRAGET: CAFÉ OCH DANSER Vill du dansa, eller ses med oss på våra caféer? Välkommen att hänga med oss. Se information på hemsidan och bilaga i bladet.</p>	<p>diskotek</p>
<p>UNG i FUB Är du ung? Vill du göra roliga saker? Vill du vara med i Ung i FUB? Kontakta Marcus Nilsson: E-post: marcus.nilsson@fub.se</p>	
<p>RELATIONER SOM FUNKAR Här händer det mycket roligt. Vill du vara med? Mejla Aline Groth</p>	<p>tillsammans</p>
<p>RELATIONER SOM FUNKAR Vill du prata om relationer? Missa inte våra aktiviteter. Anmäl dig till aline.groh@fub.uppsala.se</p>	<p>vänner</p>
<p>NÄSTA FUB-BLAD KOMMER I DECEMBER 2023 FUB önskar er alla en fin höst.</p>	

Nästa FUB-blad kommer i december 2023

Har du frågor, idéer eller om du har något annat du vill berätta om i FUB-bladet mejla: kerstin.roshed@hotmail.com /Uppsala FUB:s styrelse genom Kerstin Roshed



FUB

För barn, unga och vuxna
med utvecklingsstörning