

FUB bladet, december 2023

Information till medlemmar inom Uppsala/Knivsta FUB



Hej alla!

Snart jul, tänk vad fort ett år går. Hoppas ni mår bra i julstöket och hinner läsa vårt FUB-blad.

Tacka alla fantastiska handledare! Vi vill börja med att tacka våra fantastiska handledare som bidrar till att våra aktiviteter kan genomföras. Tusen tack för ert fina arbete!

Grattis Petter! "Vår" Petter utsedd till årets aktivist, och vi är så stolta! Läs mer om utmärkelsen [här](#).

Aktiviteter under våren 2024 I bladet ser ni förslag på vad vi erbjuder för aktiviteter under våren. Boka in datum så att ni inte missar något. Katarina Labjanova fortsätter att arrangera aktiviteter för barn och unga. Senast bjöd vi på bio på Slottsbiografen. Roligt att se så många besökare.

Vi är också så stolta över Tess arbete. Läs mer när hon berättar om [rådet för mänskliga rättigheter](#) Vi önskar dig lycka till i ditt uppdrag Tess.

Med detta önskar vi er God Jul och ett Gott nytt År!

Pia Ek, ordförande FUB Uppsala Knivsta

Några ord från Tess, Therese Wappsell

ordförande i Inre ringen

Hej alla!

Jag är med i rådet för mänskliga rättigheter.

Inom institutet för mänskliga rättigheter

så jobbar dom mycket med olika alternativa rapporter.

Bland annat om CRPD, konventionen för personer med funktionsnedsättning.

Jag har även varit på mänskliga rättighetsdagarna

där jag gästspelade på en föreläsning.

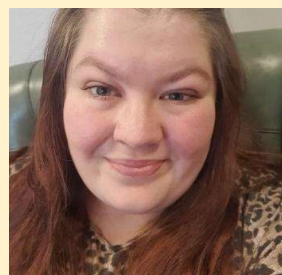
Inre ringen

Vill du vara med - mejla mig, Tess: therese.wappsell@ uppsala.fub.se

Arbetsgruppen träffas två gånger per termin.

Mellan träffarna får man uppdrag att göra till nästa gång.

God jul och gott nytt år! Hälsningar Tess - ordförande för Inre ringen



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**

FUB:s styrelse informerar

Ordförande Pia Ek informerar:

LSS-rådet

Vi har haft två möten i LSS-rådet i höst. Minnesanteckningar finns på kommunens hemsida. Det handlar om hälsa, relationer och anhöriga.

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

Kostrelaterad hälsa

Den undersökningen som flera varit med och bidragit till 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 överföringen mellan barnhabilitering och vuxenhabilitering ser ut. Vi har redan fått svar från dietisterna men vill fylla på med att fråga de som berörs. Personer med IF och närstående. Hör av dig till pia.ek@telia.com om du vill vara med. Artikeln kommer snart att publiceras.

FUB bladet

Efter många år vid tangentbordet är det dags för mig, Kerstin Roshed, att lämna uppdraget vidare till Aline Groh. Aline kommer ta över och från och med 2024.

Vill du bidra med information eller tips till hennes kommande informationsblad så mejla henne på aline.groh@upsala.fub.se

Med detta tackar jag för mig och önskar er alla en riktigt god jul! /Kerstin Roshed

Årsmöte 2024 den 6 mars kl. 18.00-20.00

Vi kommer att ha vårt årsmöte onsdagen den 6 mars kl 18-20 i "Storan" på plan 5 i Funktionsrätt Uppsala Läns lokaler, Kungsgatan 62. Välkommen att vara med, digitalt eller på plats.

Vi återkommer med mer information på nyhetssidan, i vårt nästa FUB-blad och i vår kalender på vår hemsida <https://www.fub.se/lokal/>

Välkomna!

Föräldragrupp

Föräldrar till barn med behov av stöd står ofta inför många utmaningar när barnen blir vuxna.

I föräldragruppen samlas vi regelbundet. Vi har träffats ett par gånger under hösten 2023.

Här samtalar vi, lär oss av varandra och kallar in experter som kan hjälpa oss vid behov.

Vi ses igen i januari på Kungsgatan 64. Vill du också vara med?

Håll ögonen på mejl från Anna-Karin Wirén och kika i vår [kalender](#), där ser ni när vi har möten under våren 2024.

Varmt välkomna till vår föräldragrupp!

Julgransplundring

När

15 januari
Klockan 16



Var

Tinget
Järnvägspromenaden 19

Vad

Klä av granen
Gemensamma roliga aktiviteter
Fika



Vi förbereder aktiviteter inför våren 2024

Under våren är vi beredda att erbjuda nya aktiviteter. Håll ett öga på vår hemsida, där finns all information i kalendern. Vi lägger upp information under vår [kalender](#),

- **FUB-danser** förstås 😊 boka in följande datum:
13 jan, 9 mars, 4 maj och 15 juni
- **Café Draget** förstås 😊
- **Disco** för barn och Disco för unga
- **Bio** för barn på Slottsbiografen, förmodligen i februari
- **FunPlay:**

Vi har begränsat antal biljetter till [FunPlays](#) lekland som kan hämtas i receptionen på Kungsgatan 64 (Funktionsrätts hus). Visa medlemskortet. **Passa på att utnyttja biljetterna.** Vuxna medlemmar och vuxna som medföljer barn har fri entré. Berätta i entrén till FunPlay att ni kommer via FUB (visa medlemskort). Mejla pia.ek@telia.com när du hämtat biljett.

- **Bad på Fyrishov** 😊

Vi bjuder på två bad på Fyrishov för barnfamiljer, där någon är medlem i FUB. När ni badat två gånger skickar ni foton på era kvitton till lotte.sederholm@fub.uppsala.se. Hon svarar också på frågor via mejl.

Demokraticirkeln

Våren 2024

Vill du vara med?

Demokraticirkeln är gruppen för dig som gillar att diskutera och påverka.

Vi pratar om rättigheter, möter politiker och beslutsfattare, skriver debattartiklar.

Och sist men inte minst:

Vi arrangerar Storkonferensen!

När, var, hur?

Demokraticirkeln träffas på Bilda, nära Stadsbiblioteket.

Vi ses varannan torsdag.

klockan 16-17.30.

Med uppehåll för helgdagar.

Ledare är Rasmus Nilsson från Bilda.

Kontakta Rasmus om du vill vara med!

Rasmus.nilsson@bilda.nu

072-147 93 22



Våga släppa taget

Anhörigcirkel för föräldrar till barn med funktionsvariationer.

Viktiga samtal

Hur går en till väga för att skilja på föräldraroller och assistentroller i livets olika faser?

Vad händer egentligen när ditt barn blir vuxet?

Hur främjar en sitt barns självständighet?

Ledare är Thomas Kjellberg, som själv lever med CP och länge varit engagerad i frågor om funktionsrätt.

Var, när, hur?

Cirkeln startar 10 januari 2024 på Infoteket.

Därefter 4 träffar de följande onsdagarna på Tinget (Järnvägspromenaden 19).

Deltagande är helt gratis.

Anmälan sker via [Bilda.nu/slappataget](https://bilda.nu/slappataget)

Kontakt: Rasmus Nilsson, 072-147 93 22

Rasmus.nilsson@bilda.nu



Café Draget våren 2024

Måndagar 18:00-20:00 Järnvägspromenaden 19 Uppsala

22 Januari	Bingo startar kl 19.00 kostnad 20kr
29 Januari	Cafekväll / Registrera dig på DigiVi
5 Februari	Cafekväll
12 Februari	Cafekväll / Registrera dig på DigiVi
19 Februari	Semlor 15 kronor styck
26 Februari	Cafekväll
4 Mars	Cafekväll / Registrera dig på DigiVi
11 Mars	Bingo startar kl 19:00 kostnad 20 kr
18 Mars	Cafekväll
25 Mars	Våfflor 10 kronor Styck
1 April	Cafekväll / Registrera dig på DigiVi
8 April	Cafekväll
15 April	Cafekväll / Registrera dig på DigiVi
22 April	Cafekväll / Registrera dig på DigiVi
29 April	Bingo startar kl 19:00 kostnad 20 kr
6 Maj	Cafekväll / Registrera dig på DigiVi
13 Maj	Träffa vänner / Registrera dig på DigiVi
20 Maj	Cafekväll
27 Maj	Cafekväll / Registrera dig på DigiVi
3 Juni	Cafekväll / Registrera dig på DigiVi
10 Juni	Bingo startar kl 19:00 kostnad 20 kr



Relationer som funkar



Datum	Tid	Plats	Aktivitet
Torsdag 25 januari	Klockan 16:00	Baras Sällskap, Kungsgatan 57A	Afterwork Anmälan till therese.wappsell@ uppsala.fub.se senast den 18 januari.
Tisdag 6 februari	Klockan 18:00 till 19:30	Stadsbibliotek, Drömverkstan	Salong Sex Vi pratar om känslor, närhet och relationer. Anmälan till Aline: aline.groh@ uppsala.fub.se
Torsdag 29 februari	Klockan 16:00	Baras Sällskap, Kungsgatan 57A	Afterwork Anmälan till therese.wappsell@ uppsala.fub.se senast den 22 februari.
Onsdag 6 mars	Klockan 18:00 till 19:30	Stadsbibliotek, Drömverkstan	Salong Sex Vi pratar om känslor, närhet och relationer. Anmälan till Aline: aline.groh@ uppsala.fub.se
Torsdag 28 mars	Klockan 16:00	Baras Sällskap, Kungsgatan 57A	Afterwork Anmälan till therese.wappsell@ uppsala.fub.se senast den 21 mars.

Nu finns DigiVi!



Träffas enkelt på nätet
DigiVi

DigiVi är en app
för att träffa vänner och kärlek
i hela Sverige.

Du måste träffa ett DigiVi-ombud
för att registrera dig i appen.

DigiVi-ombud finns på Draget
och på FUB-dansen.

Det finns också DigiVi-ombud i kommunen.

Titta på relationersomfunkar.se/digivi.

Vill du veta mer om vad vi gör?

Gå in på relationersomfunkar.se!

Hör av dig till

Tess therese.wappsell@ uppsala.fub.se

eller

Aline aline.groh@ uppsala.fub.se

Telefon: 076 036 27 22



Följ oss på Facebook och Instagram!
Där heter vi **RelationerSomFunkar**.



**ALLMÄNNA
ARVSFONDEN**



**Relationer
som funkcar**



LÄTTLÄST



RELATIONER SOM FUNKAR Vill du prata om relationer? Häng med oss i Relationer som funkcar. Se inbjudan. Anmäl dig till aline.groh@fub.uppsala.se	
CAFÉ DRAGET Välkommen till FUB:s café, vi fortsätter med våra caféer. Se inbjudan.	
Julgransplundring Välkommen på julgransplundring, den 15 januari 2024 Se inbjudan i bladet.	
TALLKROGEN, FUB:S LÄGERGÅRD Snart bjuder vi in till läger på Tallkrogen. Håll utkik på mejlen! Välkomna!	
ÅRSMÖTE Den 6 mars 2024, kl. 18.00, i Storan, Kungsgatan 62. Mer information kommer senare.	
NÄSTA FUB-BLAD KOMMER I FEBRUARI 2024 Har du idéer på vad vi ska skriva om? Mejla aline.groh@uppsala.fub.se	
God Jul och gott nytt år! På hemsidan kan ni hitta information om vad som händer. http://www.fub.se/lokalt/fub-uppsala FUB Uppsala och Knivsta önskar er alla en fin jul.	

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 Ellinor Belin	Lotte Sederholm Kerstin Roshed Katarina Labjanova Aline Groh Therese Wappsell
Ordförande: Christina Heilborn christina.heilborn@fub.se	Ordförande: Pia Ek pia.ek@telia.com	Samverkan skola Pia Ek, Kerstin Roshed Elsa Coucheney	Samverkan habilitering/regionen: Pia Ek
Hemsida: www.fub.se	Hemsida: fub.se/lokalt/fub-uppsala	FUB-bladet: aline.groh@uppsala.fub.se	LSS-råd: Pia Ek, Catarina Bernet