

FUB bladet augusti 2024



FUB
Uppsala-Knivsta

Stort tack till alla våra medlemmar och handledare som tillsammans har skapat en härlig sommar med många fina minnen! Skansen, Furuvik, expertfika och grillning – så många fina, gemensamma upplevelser!



I det här FUB-bladet berättar vi om höstens aktiviteter.

Vi söker fler engagerade medlemmar!
Vill du vara handledare på våra aktiviteter?
Eller hjälper till med något annat?

Hör av dig med idéer, frågor och intresseanmälan till mig: aline.groh@ uppsala.fub.se

Allt gott,
Aline
Ordförande

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 möjligheten att organisera aktiviteter tillsammans med och för våra medlemmar i alla åldrar! Utan er hade det inte varit möjligt! Vi är tacksamma för ert stöd!



GILLBERGSKA
STIFTELSEN

Inre Ringen har ordet!

Hej alla,
Hoppas ni har haft en fin sommar.
Även om sommarledigheten
börjar lida mot sitt slut
och hösten sakta men säkert börjar
krypa fram så ser jag fram emot
allt spännande som komma skall.



Först och främst vill jag tacka till
er alla som varit med på våra
sommaraktiviteter.

Så himla roligt vi har haft det! 😊



I sommar har Inre Ringen Uppsala
ordnat två resor:

Den ena resan ägde rum en heldag på Furuviks djurpark
där vi hade en fantastisk dag med fint väder.

Vi såg många olika djur, åkte karuseller eller tävlade.

Den andra resan ägde rum på Skansen
där vi man fick gå runt
och titta på djuren.

Vi avslutade med att gå
på genrepet av Allsång på Skansen.



Vi har också haft expertfika vid Gula Villan
varje onsdag med olika teman:
bland annat habilitering, mänskliga rättigheter
och arbetsmarknad.

Tack till er alla som gör skillnad för personer med IF.

Varva gärna medlemmar i FUB!

Varje medlemskap gör skillnad.

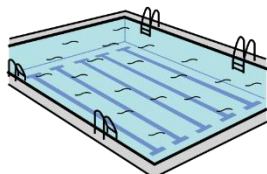
Bästa hälsningar,
Tess

Aktiviteter för barn och unga



FunPlay - gratis biljetter

Vi har några biljetter kvar till [FunPlays](#) Lekland! Hämta biljetterna i receptionen på Kungsgatan 64 (Funktionsrätts hus). Visa medlemskortet. Vuxna medlemmar och vuxna som medföljer har fri entré. Berätta i entrén till FunPlay att ni kommer via FUB och visa medlemskortet. Mejla pia.ek@telia.com när du hämtat biljett.



Bad på Fyrishov

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



Bio för hela familjen

10 november klockan 13 till 16

På Slottsbiografen.

Fika på Katedralskafét.

Mer information kommer på
fub.se/lokal/fub-uppsala/kalendar

RFSU Uppsala

Datum	Tid	Plats	Aktivitet
Torsdag 26 september	Klockan 17:30	Stadsbiblioteket, i rummet	Salong 6 – samtal om närhet
Torsdag 31 oktober	till 19:30	Drömverkstaden	Vi ses för att prata om kroppen och relationer.
Torsdag 28 november			Du väljer om du bara vill lyssna och vad du vill prata om. Vi bjuder på fika. Det är gratis.

Har du frågor?

Kontakta oss på
lo.jatko.muhrer@rfsu.se
073-960 19 33



Café Draget

När?



Måndagar
Klockan 18 till 20



Var?



Tinget
Järnvägspromenaden 19
Uppsala

2 september	Cafékväll
9 september	Bingokväll, kostar 20Kr
16 september	Cafekväll
23 september	Cafekväll
30 september	Spelkväll
7 oktober	Cafékväll
14 oktober	Cafékväll
21 oktober	Bingokväll, kostar 20 kr
28 oktober	Cafékväll
4 november	Cafékväll
11 november	Cafékväll
18 november	Bingokväll, kostar 20 kr
25 november	Cafékväll
2 december	Cafékväll
9 december	Cafékväll
16 december	Cafékväll

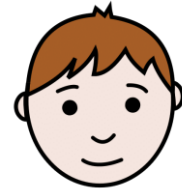
Vi som jobbar på Café Draget



Petter



Aline



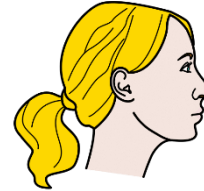
Christer



Sofia



Cissi



Amanda

Vid frågor ring 0700-500390.

Programmet kan ändras. Kolla på: <http://www.fub.se/lokalt/fub-uppsala>
Verksamheten sponsras av Uppsala kommun.

Höstens danser

Vad?

Dansa loss till härlig live-musik!
Spela spel, häng med vänner
och lär känna nya personer!

När?

Fredag, 20 september klockan 18 till 21
Fredag, 18 oktober klockan 18 till 21
Fredag, 29 november klockan 18 till 21

Var?

Danserna är på Kulturoasen, Hågaby
Hågavägen 190, Uppsala.

Inträde:

80 kronor för medlemmar
100 kronor för icke-medlemmar
Man kan köpa fika på plats.

Vid frågor ring 0700-500390.



Studiefrämjandets studiecirklar hösten 2024

För dig med intellektuell funktionsnedsättning och LSS

För frågor och anmälan:

Kontakta **Elin Sjöman** på Studiefrämjandet

018- 19 46 13

Elin.sjoman@studieframjandet.se

www.studieframjandet.se/kurssok

Orda

Är du intresserad av kreativt skrivande? Orda är våra skrivargrupper där du får prova olika skrivövningar och skapa berättelser.

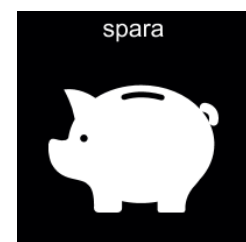
- **Dag och tid:** Tisdagar, klockan 16.00-17.30
- **Varje vecka**
- **Start:** 10 september
- **Ledare:** Sofia Östblom
- **Lokal:** Studiefrämjandet i Uppsala, Ljusbärargatan 2, Tre trappor upp



Spara och slösa

Kom och var med på vår roliga ekonomikurs!
Du lär dig om budget, skatt, lån, ränta med mera.

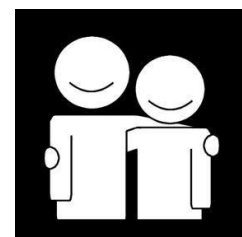
- **Dag och tid:** Torsdagar, klockan 16.30-18.00
- **7 gånger, varannan vecka**
- **Start:** 17 oktober
- **Ledare:** Ramiro Callisaya och Christopher Lundgren
- **Lokal:** Studiefrämjandet i Uppsala, Ljusbärargatan 2, tre trappor upp



Relationscirkel

Vi pratar om vad relationer är,
vilka relationer som finns,
hur det kan vara att ha en relation
och hur det kan vara att sakna någon relation.

- **Dag och tid:** Tisdagar, klockan 16:00-17:30
- **5 gånger, varannan vecka**
- **Start:** 17 september
- **Ledare:** Aline Groh och Charlie Moberg
- **Plats:** Stadsbiblioteket Uppsala, Drömfabriken



Hitta fritidsaktiviteter

Vilka aktiviteter finns? Hur gör man för att ta sig dit?

Behöver man spara pengar för att göra aktiviteten?

I studiecirkeln tar vi reda på svaren tillsammans.

- **Dag och tid:** onsdagar, klockan 16.15-17.45
- **7 gånger, varannan vecka**
- **Start:** 11 september
- **Ledare:** Johanna Lindbom och Daniel Johansson
- **Lokal:** Studieförbundet i Uppsala, Ljusbärargatan 2, Tre trappor upp

Det är okej att ta med en stödperson,
men den får inte vara med och bestämma.



LSS: Vad ska jag veta inför mötet med min handläggare?

Vi går igenom hur LSS-handläggare jobbar,

hur besluten fattas, och hur man kan överklaga beslut.

- **Dag och tid:** tisdagar, klockan 18.00-20.00
- **6 gånger, varje vecka**
- **Tid: Start:** 10 september
- **Ledare:** Barbro Lewin
- **Lokal:** Studieförbundet i Uppsala, Ljusbärargatan 2, Tre trappor upp



Vill du bli cirkelledare?

Ledarutbildning Funkis

Vi lär oss om folkbildning, studiecirklar
och hur en grupp lär sig tillsammans.

Vi jobbar i ett lugnt tempo, tar pauser

och använder bilder och texter på lätt svenska som stöd.

- **Tid:** tisdag 1 oktober klockan 15:30- 19:00
och tisdag 8 oktober klockan 15:30-19.00
- **Plats:** Studieförbundets lokaler på Ljusbärargatan 2, Uppsala

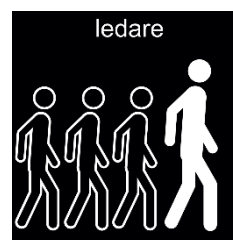
För att gå utbildningen ska du kanske vilja bli cirkelledare.

Du behöver inte ha varit ledare förut.

Cirkelskaparverkstad

Vi hjälps åt att planera din studiecirkel.

- **Tid:** Måndag den 4:e november klockan 15:30-18:00
- **Plats:** Studieförbundets lokaler på Ljusbärargatan 2, Uppsala



Översikt

Alltid uppdaterad information

Kolla i kalendern

fub.se/lokal/fub-uppsala/kalendar



Café Draget

När? Varje måndag klockan 18 till 20

Var? Tinget, Järnvägspromenaden 19



Höstens danser

20 september

18 oktober

29 november



DigiVi

Vill du registrera dig i DigiVi?

På Café Draget finns oftast DigiVi-ombud.

Kolla i kalendern

på fub.se/lokal/fub-uppsala/kalendar.



Träffas enkelt på nätet

DigiVi

Nästa FUB-blad kommer i november

Vill du hjälpa oss

att spara papper och pengar?

Då kan du få FUB-bladet på mejl

istället för på papper.

Mejla till aline.groh@uppsala.fub.se!



Riksförbundet FUB	FUB Uppsala Knivsta	Styrelse-medlemmar FUB Uppsala Knivsta	Samverkan
Industrivägen 7 17148 Solna Tel: 08-508 866 00 www.fub.se fub@fub.se	Funktionsrätt Uppsala Kungsgatan 64 753 18 Uppsala fub.se/lokalt/fub-uppsala Ordförande: Aline Groh aline.groh@uppsala.fub.se	Aline Groh Pia Ek Lotte Sederholm Kerstin Roshed Therese Wappsell Catarina Bernet Päivi Adolfsson Cim Hagström Anders Linde Katarina Labajova Bosse Olsson Eleonor Belin Agneta Sundkvist	Skola: Pia Ek, Kerstin Roshed Elsa Coucheney Habilitering/ regionen: Pia Ek, Aline Groh LSS-råd: Pia Ek, Catarina Bernet, Magnus Lindén



ARASAAC The pictographic symbols used are the property of the Government of Aragón and have been created by Sergio Palao for ARASAAC (<http://www.arasaac.org>), that distributes them under Creative Commons License BY-NC-SA.

Teckningsbanken/Pictogram.se © Specialpedagogiska skolmyndigheten