

# FUB bladet



# FUB

Uppsala-Knivsta

## november 2024

### Inre Ringen har ordet!

Hej alla,  
Hoppas det är bra med er,  
vem vet kanske har några av er börjat julpynta redan?



Nu tänkte jag blicka tillbaka över året som har varit  
och wow vilket fint FUB-år vi har haft tillsammans!  
Vilka värdefulla aktiviteter vi har gjort tillsammans!  
Vi inom Inre Ringen Uppsala vill tacka alla er medlemmar  
för att ni kommer på våra aktiviteter.

Inre Ringen Uppsala vill också väldigt gärna bli inspirerade  
och veta mer om vad du vill  
att vi ska ordna för aktiviteter 2025.

Du får gärna mejla till [tess.wappsell@fub.se](mailto:tess.wappsell@fub.se).

Just ja, du har väl inte missat programmet Frågan är fri på SVT  
där flera av FUB Uppsala-Knivstas medlemmar medverkar!

Hälsningar

Inre Ringen Uppsala

genom Tess Wappsell, ordförande för Inre Ringen Uppsala

### Styrelsen har ordet!

FUB Uppsala/ Knivsta är en stark förening  
som gör skillnad för många.  
Och vi vill kunna göra ännu mer!

Vill du vara med och bidra på något sätt?  
Till exempel genom att värva medlemmar,  
genom att hjälpa oss med kommunikationen  
eller genom att ordna evenemang?



Hör av dig med idéer, frågor och intresseanmälan  
till mig: [aline.groh@uppsala.fub.se](mailto:aline.groh@uppsala.fub.se)

Allt gott,

Styrelsen

genom Aline Groh, Ordförande för FUB Uppsala/Knivsta

## Aktiviteter för barn och unga

### FunPlay - gratis biljetter

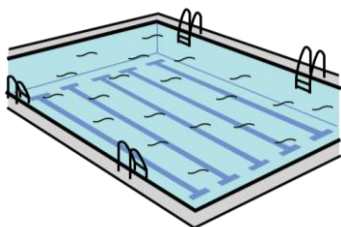
Det finns fortfarande några gratis biljetter!



Hämta biljetterna i receptionen på Kungsgatan 64 (Funktionsrätts hus). Visa medlemskortet och mejla [pia.ek@telia.com](mailto:pia.ek@telia.com) när du hämtat biljett.

Vuxna medlemmar och vuxna som medföljer barn har fri entré. Berätta i entrén till FunPlay att ni kommer via FUB och visa medlemskortet.

### Bad på Fyrishov



Vi bjuder på **två bad** per år på Fyrishov för barnfamiljer som är medlem i FUB.

När ni har badat två gånger skickar ni foton på era kvitton till [lotte.sederholm@fub.uppsala.se](mailto:lotte.sederholm@fub.uppsala.se).

Hon svarar också på frågor via mejl.

### FUB-dans med Tony!



**Fredag den 29 november  
klockan 18 till 21  
Hågaby, Kulturoasen.**

**Dans till livemusik med Tony!**

FUB-medlemmar 80 kronor  
Icke-medlemmar: 100 kronor  
Man kan köpa fika där.



**Salong 6 – samtal om närhet**

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

**Nån för alla – dejtingkurs**

Vill du lära dig mer om  
dejting, relationer och kommunikation?

På kursen får du prata  
om vad som är viktigt  
i en relation,  
vad du kan göra på en dejt,  
hur du kan ta kontakt  
och mycket mer.

Vi ses tre gånger.  
Du är med alla tre gånger.

Det är gratis  
och vi bjuder på fika!

**När:**

**Måndag den 25 november klockan 17-19**

**Måndag den 2 december klockan 17-19**

**Måndag den 9 december klockan 17-19**

**Var:**

**Folkuniversitetet, Bergsbrunnagatan 1**

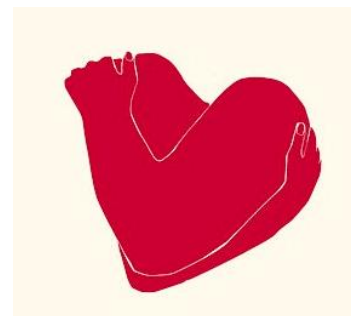
**Anmäl dig genom att mejla [lo.jatko.muhrer@rfsu.se](mailto:lo.jatko.muhrer@rfsu.se)**

**Har du frågor?**

Kontakta oss på

[lo.jatko.muhrer@rfsu.se](mailto:lo.jatko.muhrer@rfsu.se)

073-960 19 33



## Läns-dans i Tierp



**LÄNS LUCIA DISCO**  **FUB**

14: E DECEMBER  
KL: 17.00–20.00  
PLATS: MÖBELN  
PRIS: 100 KR

Kiosken är öppen  
Personal fri entré

Med Live DJ



## Julpyssel med ABF



Söndag den 1 december

Skapa din egen juldekoration  
eller fina presenter!

Mer information på: [fub.se/lokal/fub-uppsala/kalendar/](http://fub.se/lokal/fub-uppsala/kalendar/)

## Julgransplundring



Måndag den 13 januari klockan 18  
På Tinget, Järnvägspromenaden 19

Dans runt julgranen och klä av granen!

Anmälan till Petter Enevall på Draget, till  
[petter.enevall@uppsala.fub.se](mailto:petter.enevall@uppsala.fub.se)  
eller på telefon: 0700-500390

## Café Draget

När?



Måndagar klockan 18.00 - 20.00

Var?



Tinget

Järnvägspromenaden 19  
Uppsala

25 november	Cafékväll
2 december	Cafékväll
9 december	Cafékväll
16 december	Cafékväll
13 januari	Julgransplundring Anmäl dig senast 6 januari
20 januari	Smaka med olika sinnen
27 januari	Cafékväll
3 februari	Bingo startar 18:45 Kostnad 20 kronor
10 februari	Smaka med olika sinnen
17 februari	Yatzy turnering del 1 Anmäl dig senast 10 februari
24 februari	Yatzy turnering del 2: vinnarna möter varandra!

### Anmälan till Julgransplundring och Yatzyturnering:

På Draget,

till [petter.enevall@ uppsala.fub.se](mailto:petter.enevall@ uppsala.fub.se)

eller på telefon: 0700-500390

Programmet kan ändras.

Kolla på: [fub.se/lokal/fub-uppsala/kalendar/](http://fub.se/lokal/fub-uppsala/kalendar/)

Verksamheten sponsras av Uppsala kommun.

## Årsmötet 2025



### När?

Onsdagen den 5 mars  
klockan 18.00 – 20.00

### Vad?

Årsmötet är för alla medlemmar.

Vi berättar om FUB Uppsala/Knivstas aktiviteter under 2024.  
Vi pratar om vad FUB Uppsala/ Knivsta ska göra under 2025.  
Vi bestämmer vem som ska sitta i styrelsen.

Vi bjuder på kaffe/te och smörgåstårta.

### Anmälan

Senast den 23 februari  
till Aline Groh, [aline.groh@ uppsala.fub.se](mailto:aline.groh@ uppsala.fub.se).

Skriv om du vill delta på plats eller digitalt.

Styrelsen lägger ut alla möteshandlingar  
senast på den 26 februari här:

[fub.se/lokal/fub-uppsala](https://fub.se/lokal/fub-uppsala)

# Välkomna till

## Labanskolans Dramalek

### under januari och februari 2025

- Dramaleken vänder sig till barn med intellektuell funktionsnedsättning i åldrarna 5-12 år.
- Vi ses fyra gånger mellan klockan 16.30-17.15 i Labanskolans dramasal.
- Första tillfället är måndag 13 januari och sista tillfället blir måndag 3 februari.

---

**Plats:** Labanskolan, Levertinsgatan 31 B, 754 30 Uppsala  
**Telefon:** 018-505070

Vänligen anmäl ert intresse till [info@labanskolan.se](mailto:info@labanskolan.se)

Det är kostnadsfritt att delta (vårdnadshavare medföljer). Vi har ett begränsat antal platser.



# Översikt

## Alltid uppdaterad information

Kolla i kalendern

[fub.se/lokal/fub-uppsala/kalendar](http://fub.se/lokal/fub-uppsala/kalendar)



## Café Draget

När? Varje måndag klockan 18 till 20

Var? Tinget, Järnvägspromenaden 19



## Vill du skapa ett konto i DigiVi?

Här hittar du alla ombud:

[relationersomfunkar.se/digivi/hitta-digivi-ombud/](http://relationersomfunkar.se/digivi/hitta-digivi-ombud/)



Träffas enkelt på nätet

**DigiVi**

## Nästa FUB-blad kommer i februari

Har du idéer på

vad vi ska skriva om?

Mejla [aline.groh@uppsala.fub.se](mailto:aline.groh@uppsala.fub.se).



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](mailto: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  <a href="http://www.fub.se">www.fub.se</a>  <a href="mailto:fub@fub.se">fub@fub.se</a>	Funktionsrätt Uppsala Kungsgatan 64 753 18 Uppsala  <a href="http://fub.se/lokalt/fub-uppsala">fub.se/lokalt/fub-uppsala</a>  Ordförande: Aline Groh <a href="mailto:aline.groh@uppsala.fub.se">aline.groh@uppsala.fub.se</a>	Aline Groh Pia Ek Lotte Sederholm Kerstin Roshed Therese Wappsell Catarina Bernet Päivi Adolfsson Anders Linde Katarina Labajova Bosse Olsson Eleonor Belin Agneta Sundkvist	<b>Skola:</b> Pia Ek, Kerstin Roshed Elsa Coucheney  <b>Habilitering/ regionen:</b> Pia Ek, Aline Groh  <b>LSS-råd:</b> Catarina Bernet, Pia Ek, 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

## 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!

Utän er hade det inte varit möjligt! Vi är tacksamma för ert stöd!



**GILLBERGSKA  
STIFTELSEN**