

FUB bladet



FUB

Uppsala-Knivsta

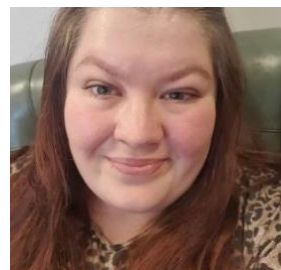
februari 2025

Inre Ringen har ordet!

Hej!

Nytt år nya möjligheter.

Även om det händer mycket i världen och samhället så ska vi göra det bästa vi kan för våra medlemmar.



Inre Ringen planerar att bjuda in till en medlemsträff för våra medlemmar där vi pratar om vad ni vill att Inre ringen ska ordna och prata om!

- mer information om det kommer.

Såhär i schlagertider så har funkisfestivalen i Uppsala haft sin deltävling.

Kul att flera medlemmar uppträdde!

Vi planerar att hyra en buss och åka och titta på finalen - mer information kommer.

Visste ni förresten att FUB växer som organisation?

Vilket vi tycker är jättekul!

Tipsa gärna andra om att bli medlem

- varje medlemskap gör skillnad för personer med IF!

Är det något du undrar över eller har förslag aktiviteter som vi ska ordna, kontakta gärna Tess på mejl: tess.wappsell@fub.se

Många hälsningar

Tess Wappsell

Ordförande för Inre Ringen i Uppsala

Styrelsen har ordet!

Tack till alla som har bidragit till ett fantastiskt 2024 för alla våra medlemmar!

Vi har kunnat ordna nya aktiviteter och fortsatt ha ett bra intressepolitiskt arbete.

Vi ser fram emot att fortsätta under 2025 😊

Vill du vara med och bidra på något sätt?

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



Jag hoppas också att vi ses på årsmötet!

Allt gott,

Styrelsen

genom Aline Groh, Ordförande för FUB Uppsala/Knivsta

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.

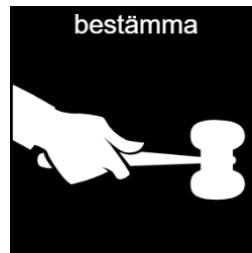
Vi bjuder på kaffe/te och smörgåstårta.

Var?

Storan, Funktionsrätt.
Kungsgatan 62, 5 trappor upp, Uppsala

Anmälan

Senast den 23 februari
till Aline Groh, 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



Om medlemskapet

Tänk på att betala

ditt medlemskap för 2025.

Tänk på att betala till **Riksförbundet FUB**,
inte till FUB Uppsala/Knivsta.

Från och med det här året kommer man
inte få ett medlemskort längre.

Vid frågor kan du höra av dig till

aline.groh@ uppsala.fub.se

Valberedningen har ordet

Nominera ledamöter till styrelserna för FUB-gården Tallkrogen, FUB i Uppsala län och FUB Uppsala-Knivsta!

Vet du någon som skulle passa bra i styrelsen för någon av våra föreningar?
Eller är du själv intresserad av ett styrelseuppdrag?

Vi söker särskilt personer som har erfarenhet av föreningar, av att leda organisationer, projekt eller verksamheter, och personer som har god koll på ekonomi. Erfarenhet av att arbeta i eller ansvara för kommunens och regionens verksamheter för personer med funktionsnedsättning kan också vara värdefullt. Om du tycker om att skriva eller arbeta med text så är det ett plus.

Till Tallkrogens styrelse söker vi också särskilt efter personer som har erfarenhet av byggprojekt.

Du är välkommen med din nominering till vår valberedning så snart som möjligt (men senast 21 februari):

magnus.linden@ uppsala.fub.se

Café Draget

När?



Måndagar klockan 18.00 - 20.00

Var?



Tinget

Järnvägs promenaden 19
Uppsala

17 februari	Yatzy turnering del 1 Anmäl dig senast 10 februari	Cissi och Kaisa
24 februari	Yatzy turnering del 2: vinnarna möter varandra!	Titti, Maja och Ingrid
3 mars	Smaka med olika sinnen	Sofia och Petter
10 mars	Cafékväll	Cissi, Kaisa och Linnéa
17 mars	Cafékväll	Titti, Maja och Ingrid
24 mars	Smaka med olika sinnen	Sofia och Petter
31 mars	Bingokväll 20 kronor, startar klockan 18:45	Cissi, Kaisa och Linnéa
7 april	Cafékväll	Titti, Ingrid och Maja
14 april	Smaka med olika sinnen	Sofia och Petter
21 april	Pingis turnering del 1 anmäl dig senast på den 14 april	Cissi, Kaisa och Linnéa
28 april	Pingis turnering del 2 Vinnarna möter varandra	Titti, Maja och Ingrid
5 maj	Smaka med olika sinnen	Sofia och Petter
12 maj	Karaoke	Cissi, Kaisa och Linnéa
19 maj	Bingo kväll 20 kronor, startar klockan 18:45	Titti, Maja och Ingrid
26 maj	Smaka med olika sinnen	Sofia och Petter
2 juni	Cafékväll	Cissi, Kaisa och Linnéa
9 juni	Bingo kväll 20 kronor, startar klockan 18:45	Titti, Ingrid och Maja
16 juni	Smaka med olika sinnen	Sofia och Petter

Anmälan till Pingisturnering: På Draget, till petter.enevall@ uppsala.fub.se eller på telefon: 0700-500390.

Programmet kan ändras. Verksamheten sponsras av Uppsala kommun.

Vårens danser

i Hågaby, Kulturoasen.

FUB-medlemmar 80 kronor
Icke-medlemmar: 100 kronor



Man kan köpa fika där.

28 februari

Klockan 18 till 21

Jomast musikunderhållning



14 mars

Klockan 18 till 21

Tony



11 april

Klockan 18 till 21

artist inte bestämt än

23 maj

Klockan 18 till 21

Esters musikverksamheter

Aktiviteter för barn och unga

FunPlay - gratis biljetter



FUB Uppsala Knivsta bjuder sina små medlemmar till bus och lek på Funplays i Uppsala.

Föreningen har några barnbiljetter till att dela ut. Först till kvarn gäller.

En barnbiljett kostar vanligtvis mellan 200-290 kr
Man kan besöka Funplays vardagar eller helger.
Ni väljer dag och tid.

Medföljande vuxen betalar entré 29 kronor.

Anmäl er till Katarina Labajova på e-post: katarina.labajova@gmail.com
Eller ring eller sms:a på telefonnummer: 0733 106 525

Vi kan genomföra detta tack vare bidrag från Gillbergiska stiftelsen och Prins Gustafs stiftelse.

Bio för hela familjen - Änder



16 mars klockan 13 till 16

Alla barn som vill se filmen och följa med på fika efteråt är välkomna. Det är kostnadsfritt om en i familjen är medlem. Om ingen är medlem bjuder vi på filmen men inte på fikafika efteråt. Ni är ändå välkomna att följa med till Katedralcaféet där vi bokar bord kl. 15:00 för de som vill följa med.

Kom till Slottsbiografen 13.00, filmen börjar 13:15

Anmäl er till Katarina Labajova katarina.labajova@gmail.com eller ring eller smsa telefonnummer 0733106525. Berätta hur många ni blir och om ni vill vara med och fika också. Om ni vill fika, berätta om det är något som ni inte kan äta.

Begränsat antal platser.

Salong 6 – samtal om närhet



Vad:

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.

När:

4 mars klockan 17 till 19
2 april klockan 17 till 19
6 maj klockan 17 till 19

Var:

Stadsbiblioteket,
i rummet Drömverkstaden.

Föreningen FUB-gården Tallkrogen

Vår lägergård ligger i Björklinge.

Vi ligger vid en sjö
och har en Upplevelseträdgård.



Anmälan till vårens aktiviteter:

- till info@tallkrogen-fub.se
 - Du tar med dig en vän, personal eller familj
 - Ange: datum, namn, antal personer, specialkost och te
 - lefonnummer.
 - senast 7 dagar innan aktiviteten
 - Du får svar från oss på mail.
- Om det finns plats får du komma.



Anmälan till sommarens rekreationsveckor och läger

görs på "ansökan till Tallkrogen".

Ansökan vill vi ha före 1 mars.

Ansökningsblankett finns på hemsidan www.tallkrogen-fub.se.

Datum	Tid	Vad	Kostnad
25 feb Vuxen	Klockan 09.30-15.00	Vinterdag utomhus med korvgrillning, smörgås och frukt. Isfiske, åka spark, åka skridskor	Gratis
1 mars		Sista anmälningdag för sommarens rekreationsveckor och läger. Information finns på www.tallkrogen-fub.se .	
13 mars 14 mars Vuxen	Klockan 09.30-14.30	Johan Sund spelar och sjunger med oss inomhus Lunch	Gratis
25 mars- 28 mars Vuxen	Klockan 09.30-15.00	Påskhantverk med påsklunch Ulltovning, påskpyssel och olika hantverk	Gratis
1 april-3 april Vuxen	Klockan 09.30-15.00	Påskahantverk med påsklunch Ulltovning, påskpyssel och olika hantverk	Gratis
13 och 14 maj Vuxen	Klockan 09.30-15.00	Kom och träffa skolade hundar och hundägare Vi grillar korv och hamburgare till lunch	Gratis
6 juni Alla åldrar	Klockan 10:00-15:00	FUB-gårdens dag 6:e juni Aktiviteter i vår Upplevelseträdgård Båtflotteturer Bad i sjö 4H gård, höns, getter, kaniner, får Hamburgare, grillkorv, sallad, dryck Tårta, kaffe, te, saft	60 kr barn 120 kr vuxen 280 kr familj
16 juni 16 år eller äldre	Klockan 17:00-19:30	Fågelkväll Ulrik ringmärker fågelungar. Smörgås och dryck	Gratis



Är du medlem i FUB Uppsala-Knivsta är du också medlem i föreningen FUB-gården.
Välkommen att hyra gården för rekreation, firande, utbildning och äventyr.

Välkommen!

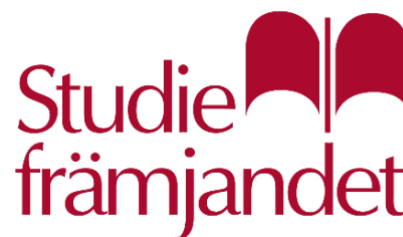
Läs mer om oss och våra aktiviteter på www.tallkrogen-fu.se

Studiecirklar med Studieförbundet

En studiecirkel är en grupp människor som samlas för att lära sig om något de själva är intresserade av.

Här byter man erfarenheter och kunskap med varandra!

Studiecirkelarna är gratis och för personer med intellektuell funktionsnedsättning eller LSS.



Anmälan och frågor till:



Wilma Jonsson

018- 19 46 19

wilma.jonsson@studieförbundet.se



Elin Sjöman

018- 19 46 13

elin.sjoman@studieförbundet.se

ORDA

Är du intresserad av kreativt skrivande?

Orda är våra skrivare-grupper

där du får prova olika skrivövningar och skapa berättelser.

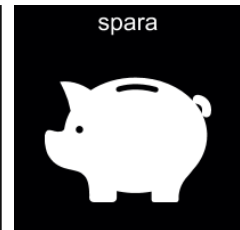
- Dag: Tisdagar
- Varje vecka
- Tid: 16.00-17.30
- Start: 28 januari
- Ledare: Sofia Östblom
- Lokal: Studieförbundet i Uppsala, Ljusbärargatan 2, Tre trappor upp



SPARA OCH SLÖSA

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

- Dag: Måndagar
- 7 gånger
- Tid: 16.30-18.00
- Start: 14 april
- Ledare: Ramiro Callisaya & Christopher Lundgren
- Lokal: Studieförbundet i Uppsala, Ljusbärargatan 2, tre trappor upp



BOKCIRKEL PÅ LÄTTLÄST

Tycker du om att läsa? Eller vill du träna på att läsa?
Vi läser en bok på lättläst
och vi väljer tillsammans vilken bok vi vill läsa.

- Dag: onsdagar
- 8 gånger, varje vecka
- Tid: 15.30-17.15
- Start: 12 februari
- Ledare: Ebba Höglund
- Lokal: Stadsbiblioteket i Uppsala, Mallas grupprum



FUNKISHISTORIA

Funkishistoria handlar om
hur personer med funktionsnedsättning levde förut.
Vi kommer tillsammans att leta på bibliotek och i arkiv,
läsa historiska texter, diskutera det vi hittar
och se på dokumentärer och andra filmer om ämnet

- Lördagar 13:00-15.15
- En gång i månaden
- Start: 1 februari
- Ledare: Hjalmar de Jong
- Lokal: Stadsbiblioteket i Uppsala, Ljudrummet



LAGA MAT OCH BAKA

Att laga mat och baka är kul

Och det finns många enkla och goda recept att lära sig.

OBS! CIRKELN ÄR FULL – kontakta oss för att ställas på väntlistan

MATLAGNINGSKURS

- Dag: Måndagar 16.00-18.15
- Varannan vecka, jämna veckor
- Start: 3 februari
- Ledare: Ramiro Callisaya och Eleonor Belin
- Lokal: Träffpunkt Tinget, Järnvägs promenaden 19



BAKNINGSKURS

- Tid: Måndagar 16.00-18.15
- Varannan vecka, udda veckor
- Start: 10 februari
- Ledare: Ramiro Callisaya och Cecilia Hornberg
- Lokal: Träffpunkt Tinget, Järnvägs promenaden 19



RELATIONSCIRKEL

Vi pratar om relationer.

Vi delar med oss av tips för att lära känna nya personer.

Vi lär oss att ta hand om relationer.

Tillfälle 1: Vänskap

Tillfälle 2: Dejting

Tillfälle 3: Kärleksrelationer

Tillfälle 4: Familj

- Dag: Torsdagar
- 4 gånger, varannan vecka
- Tid: 17.30-19.00
- Start: 27 februari
- Ledare: Aline Groh och Charlie Moberg
- Plats: Stadsbiblioteket 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



Vill du skapa ett konto i DigiVi?

Här hittar du alla ombud:

relationersomfunkar.se/digivi/hitta-digivi-ombud/



Träffas enkelt på nätet

DigiVi

Nästa FUB-blad kommer i maj

Har du idéer på

vad vi ska skriva om?

Mejla 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!

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/lokal/fub-uppsala Ordförande: Aline Groh aline.groh@uppsala.fub.se	Aline Groh Pia Ek Lotte Sederholm Kerstin Roshed Therese Wappsell Catarina Bernet Päivi Adolfsson 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: 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**