



FUB  
Stockholm



## Medlemsbrev februari 2020

### I det här utskicket:

- Föreläsningsdag - Åldras med IF
- Medlemsmöte om ekonomi
- Påminnelse - Årsmöte
- Inbjudan - Jag Kan Cykla
- Inbjudan Månadsmingel
- Sommarkryssning
- Studiecirkel - Vardagsekonomi
- Sprallsång 2020
- Stockholm stad söker intervjupersoner
- Värva fler medlemmar!
- Save the date!



# Föreläsning - Att åldras med IF

Välkommen till en föreläsningsdag på Medborgarskolan om åldrande och delaktighet bland äldre personer med IF. Allt fler personer med intellektuell funktionsnedsättning (IF) lever allt längre. Faktum är att vi för första gången har en åldrande generation med IF. Hur mår de och vad behöver de för att få ett bra liv på ålderns höst?

Föreläsare är Kia Mundebo, Ida Kåhlin och Conny Bergqvist. Artister från Medis 5 uppträder med musik, sång och poesi!

**Var:** Medborgarskolans aula, Hagagatan 23A, Odenplan  
**När:** Torsdag 5 mars, klockan 10:00-16:00. Förmiddagspass klockan 10:00- 12:30. Eftermiddagspass klockan 13:00- 16:00  
Lunchpaus klockan 12:30- 13:00 med lunchsmörgås.  
**Övrigt:** Kostnadsfritt men anmälan krävs.  
**Anmälan:** Anmäl via Medborgarskolans hemsida.

**Läs mer här!**



Vill du veta mer hör av dig till Anders:  
E-post: anders.romare@medborgarskolan.se  
Mobil: 072-142 94 91



  
medborgarskolan

# Medlemsmöte om ekonomi

Torsdagen den 23 april bjuder Länsförbundet FUB i Stockholms län in till ett medlemsmöte, där Harald Strand föreläser och diskuterar temat allmän ekonomi för våra målgrupper.

Det kommer även att ges utrymme för dialog och erfarenhetsutbyte.

Harald är ordförande för Riksförbundet FUB, samt skribent på HejaOlika och på Länsförbundets egen blogg Reclaim LSS.

**Datum:** Torsdag 23 april

**Tid:** 18:00 – 20:00

**Föreläsare:** Harald Strand, Riksförbundet FUB

**Plats:** Länsförbundet FUB i Stockholms läns kansli/  
Funktionsrätt Sverige, Landsvägen 50 A (4 trappor),  
Sundbyberg

Anmälan görs till Länsförbundet senast den 9 april till [stockholmslan.fub@telia.com](mailto:stockholmslan.fub@telia.com) eller tel: 08-546 404 33

Ange vilken förening du tillhör!!

**Här kan du läsa mer!**



# Glöm inte att anmäla dig till FUB Stockholms årsmöte!

**Tid:** Söndag 8 mars 2020 klockan 10.00 – 12.00

**Plats:** Åttiotvåan på S:t Göransgatan 82A

**Anmälan:** Anmäl dig till [info@fubstockholm.se](mailto:info@fubstockholm.se) eller tel: 600 16 74, senast onsdag 4 mars 2020. Meddela namn på samtliga som kommer samt ditt telefonnummer eller e-post.

**Läs kallelse till årsmötet här!**





## Jag kan cykla i Kungälv

Välkommen att prova på JagKanCykla i Kungälv, ett projekt initierat av FUB Stockholm finansierat av Arvsfonden.

För att erbjuda fler möjligheten att testa cykla på våra specialbyggda valscyklar och våra tvåhjulingar arrangerar vi en prova på aktivitet i Kungälv.

Kom förbi och testa. På plats har vi våra cyklar och hjälmar så alla som vill får prova. Ta med klassen eller familjen och häng med oss.

**För att kunna vara säkra på att varje cyklist har ledare när ni kommer vill vi att skolklasser anmäler sig innan och gärna anger ankomsttid.**

**När:** Torsdag 7 maj kl 9.30 – 15.30

**Var:** Kungsträdgården, Oktagonen mitt i parken framför scenen

**Anmälan/frågor:** [bengt@fubstockholm.se](mailto:bengt@fubstockholm.se)



## Jag kan cykla - Påsklov

Välkommen till cykellägret Jag Kan Cykla, ett projekt initierat av FUB Stockholm finansierat av Arvsfonden.

Vi vill lära barn och ungdomar cykla tvåhjuling och ser fram emot att se er familj som deltagare. Föräldrar och vårdnadshavare får gärna vara på plats och peppa, men cykelträningen tar vi hand om. Varje cyklist kommer att ha en till två ledare.

**Platserna är begränsade så anmälningsstiden avgör. Betalning sker efter bekräftelse av plats.**

**Vad:** Tre dagliga cykeltillfällen á 90 min, med start kl 13.00 eller 14.45

**När:** Påsklov, lördag till måndag, 4-6 april 2020

**Var:** Thorildshallen, Geijersvägen 7-9, Stockholm

**Avgift:** 300 kr per deltagare

**Anmälan:** [bengt@fubstockholm.se](mailto:bengt@fubstockholm.se)



Facebook - [@jagkancykla](https://www.facebook.com/jagkancykla)



Instagram - [#jagkancykla](https://www.instagram.com/jagkancykla)



YouTube - [jag kan cykla](https://www.youtube.com/jagkancykla)



# Månadsmingel med FUB Inre Ringen Stockholm!

Kom och häng med oss på månadsmingel en kväll i slutet av varje månad. Där gör vi lite som vi vill och vad vi har lust med - kollar på film, snackar, sjunger karaoke, spelar spel. Har trevligt tillsammans, helt enkelt!

**När:** Vårens Månadsmingel är 24 januari, 28 februari, 27 mars, 24 april och 29 maj, klockan 18.00-22.00.

**Var:** St Göransgatan 82 A, nära Fridhemsplan

**Pris:** Medlemmar i FUB Inre Ringen betalar 10 kronor för fika. Alla andra betalar 20 kronor. Vi serverar varmkorv med bröd, kaffe, te, juice och popcorn för den som vill ha.

**Vill du veta mer:** Kontakta Conny Bergqvist på tel: 076 709 33 32 eller gå in på

FUB Stockholms hemsida [fubstockholm.se](http://fubstockholm.se) eller Facebook-grupp, FUB Stockholm



# Följ med på sommarkryssning

FUB Stockholm bjuder in till en sommarkryssning med Silja Galaxy. Kryssningen sker mellan fredag 12 juni och lördag 13 juni 2020 och alla medlemmar i FUB och dess närstående är varmt välkomna.

Bokning kan ske från 26 februari!

**Klicka här för att läsa mer om kryssningen och om hur du anmäler dig.**





## Välkommen på studiecirkel om vardagsekonomi!

Vi lär oss mer om pengar. Hur ska vi göra när man inte får betala med kontanter? Hur ska man spara pengar?

**Ledare:** Doris Vesterlund

**Plats:** S:t Göransgatan 82

**Datum:** Måndagar 23/3, 6/4, 20/4, 27/4 och 4/5

**Tid:** Klockan 16-18

**Kostnad:** 200 kr. Fika ingår!

För anmälan ring 08-6790330 eller skicka ett mail till [erik.edlund@sv.se](mailto:erik.edlund@sv.se)

Endast för FUB medlemmar.





# Sprallsång på Stallet

Kom och sjung med Sprallsångsbandet. Towe, Daniel, Pål, Per och Kalle leder sång och musik som ni känner igen. För unga med intellektuell funktionsnedsättning. Ring Sara 072-238-87 01 om du undrar över något.

**Plats:** Stallet, Blasieholmstorg 10, T-bana Kungsträdgården

**Tid:** Lördagar kl. 11.00-12.00

**Datum:** 25 jan, 8 feb, 29 feb, 21 mar, 18 apr och 9 maj

**Inträde:** 100 kr, swish eller kontanter. Medlemmar i FUB kostar 50 kr, visa medlemskort i entrén. Ledsagare eller förälder gratis



# Stockholm stad söker intervjupersoner

Fritidsutvecklarna i Stockholms stad kommer i mars att göra en konstutställning i Farsta. Utställningen heter Resonans. Innan utställningen vill vi intervjua personal, assistenter och anhöriga för att ta reda på hur man anpassar på det bästa sättet för personer som har omfattande funktionsnedsättningar/ flerfunktionsnedsättningar, både fysiska och kognitiva. Det är kunskaper som är bra att ha för alla typer av arrangemang för alla. När utställningen pågår vill vi prata med personer med funktionsnedsättning om vad de tycker är viktigt.

## **Kan du hjälpa till att hitta intervjupersoner som vi kan ringa upp och ställa frågor till?**

Alltså personal, assistenter och anhöriga som har goda kunskaper om behov och vet vad som är bra att tänka på. De som vill ställa upp på att bli intervjuade kan maila till Po Hagström pohagstrom@gmail.com och komma överens om en bra tid då han kan ringa upp och ställa frågor.

Läs mer här!



# Värva nya medlemmar och få fina premier!

Vi vill att många fler upptäcker FUB. Hjälp oss värva fler medlemmar till FUB så blir vi en starkare förening. Du kan värva någon i familjen eller en kompis. Meddela oss vem du har värvat så får du en gåva. Och ju fler du värvar desto finare gåva!

**Läs mer här!**



**Hjälp oss att värva fler medlemmar!**



# Save the date!

- Frukostsamtal om internet: 28 april
- Cykelläger i Stockholm: 14-18 juni
- Skansendagen, "Med alla sinnen": 26 augusti
- Äventyrsbad med tacobuffé för barnfamiljer: 10 oktober

**Mer information kommer i nästa medlemsbrev i april!**

**FUB Stockholm**  
S:t Göransgatan 84, 3 tr  
112 38 Stockholm

**Epost:** [info@fubstockholm.se](mailto:info@fubstockholm.se)  
**Hemsida:** [www.fubstockholm.se](http://www.fubstockholm.se)  
**Tel:** 08-600 16 74



Följ oss på Facebook, FUB Stockholm

