



Medlemsbrev juni 2019

Trots att sommaren är här är det mycket aktivitet i FUB Stockholm. Förutom vår fullbokade sommarkryssning 3-4 juli arrangerar vi flera cykelläger under sommaren, både i Stockholm och i Göteborg. Vi vill också påminna om våra sommarkurser i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan. Sista anmälningdag är 24 juni!

I detta medlemsbrev finns ett reportage om vårt IT-projekt "Access" och inbjudan till årets medlemsdag på Skansen den 28 augusti. Du kan även läsa om våra aktiviteter i höst. Mer information finns på vår hemsida, fubstockholm.se. Vårt kansli håller stängt 8 juli – 12 augusti.

Sköna sommarhälsningar!

Skansendagen - med alla sinnen

28 augusti

Välkommen till Skansendagen onsdagen den 28 augusti!
Skansen öppnar kl 9.30 • Program mellan kl 10-14
För alla åldrar!

Program

Bollnästorget

- Klappa ett djur, kl 11.40-12.00
- Såpbubblor - Äppelgården, kl 12.00-13.00
- Läskiga lådan - Äppelgården
- Prova på att karda ull, kl 12.00
- Allsång och dans med Ayla
Invigning kl 10.30
Allsång kl 10.40-11.20
Dans kl 13.00-14.00
- Tennis
- Enkelgymna, kl 12.15-12.45
- Ansiktsmålning
- Cirkus, kl 10.00-12.00
- Prova på att spela gitarr och bas
- Måla och skapa
- Tidningen 8 sidor "Gör din egen löpsedel"

Tingsvallen

- Trekamp
- Utlottning av biljetter till Skansentåget, kl 11.30

Orsakullen

- Fyrfat - Korvgrillning. Ta med egen korv!
- Rullstolshinderbana

Sollidens parkering

- Underhållning i väntan på färdtjänsten, kl 14-16



Full fart på dansbanan på Skansendagen 2018.

Pris

Fri entré för medlemmar i FUB.
Medtag medlemskort. Även ledsagare och dagliga verksamheter går in gratis.

Adress

Färdtjänst: Sollidsbacken
Huvudentré: Djurgårdsslätten 49-51
Bergbanan: Hazeliusporten 2
(Ej möjlighet till parkering inne på Skansen).



Ayla Kabaca och
Husbandet uppträder
på scen.

Kommande aktiviteter i FUB Stockholm

Höstens FUB-danser på Fryshuset

HÖSTENS PROGRAM

30 augusti	Junix
13 september	Date
27 september	Martinez
25 oktober	Excess
8 november	Barbados
22 november	Titanix
13 december	Callinaz



Missa inte Excess!
Spelar 25 oktober

INFORMATION

Pris

100 kr för FUB-medlemmar
100 kr för personal och ledsagare
125 kr för övriga

Tid

Klockan 18.30-22.30
Kassan öppnar 17.30!

Betalning endast med kort, swish eller förköpsbiljett, som beställs via kansliet

Ansvarig

Namn: Eva Söderbärj
Tel: 0739 83 85 82

Adress FRYSHUSET

Mårtensdalsgatan 6

Upphittade värdeföremål återfås på FUB Stockholms kansli
S:t Göransgatan 84, 3 tr, 112 39 Stockholm



Missa inte Barbados!
Spelar 8 november

Månadsmingel med Inre Ringen

FUB Inre Ringen har månadsmingel en kväll i slutet av varje månad och alla medlemmar i FUB är välkomna att delta!

Läs mer här: [Månadsmingel hösten 2019](#)



Boka in höstens datum redan nu!



- 30 augusti
- 27 september
- 25 oktober
- 29 november
- 20 december

(kl. 18.00-22.00)

Anmäl dig till sommaraktiviteter

Glöm inte att anmäla dig till sommaraktiviteterna "Skapande återbruk" och "Båtluff". Aktiviteterna arrangeras av FUB Stockholm tillsammans med Studieförbundet vuxenskolan!

Läs mer här: [Sommarkurser SV](#)



Sommarkurs i Skapande Återbruk.



Båtluff - Sommaren 2019.

Anmälan till sommaraktiviteterna görs till: www.sv.se/stockholm eller ring 08-679 03 30. Uppge om du är FUB-medlem vid anmälan. **Sista anmälningsdag är den 24 juni.**

Höstens aktiviteter i FUB Stockholm

Vuxengymnastik

Tid: Måndagar kl 18.00-19.00
Plats: Matteusskolan
Vanadisvägen 16

Bowling

Tid: Ons & Tors kl. 16.45-17.45
Plats: *Birkagatan 16-18*

Barn gymnastik

Ålder: 3-6 år
Tid: Lördagar kl 10.00-11.00
Ålder: 7-12 år
Tid: Lördagar kl 11.15-12.45
Plats: Södermalmsskolan
Timmermansgatan 21

Studiecirklar

Vad: Studiecirkel i Vardagsekonomi och Kompiscirkel
Tid: Kontakta erik.edlund@sv.se eller tel: 679 03 37 för mer information
Plats: Meddelas senare

Arrangeras i samverkan med Studieförbundet Vuxenskolan. Anmälan görs till tel: 08 - 679 03 37

Dans för barn & ungdomar

Ålder: 10-17 år
Tid: Tisdagar kl 18.00-19.00
Plats: Mariaskolan
Ringvägen 23

Sprallsång för barn & ungdomar

Datum: Datum kommer senare
Tid: Lördagar 11.00-12.00
Plats: Stallet Folk- & världsmusik
Blasieholmstorg 10

Simträning för hela familjen

Tid: Söndagar 11.00-12.00
Plats: Långbrobadet
Arrangeras i samverkan med Älvsjö AIK

Fotboll i MIK All Stars

Ålder: 8-15 år
Tid: 16.00-17.00
Plats: Slättgårdsskolan, Bredäng, lördagar från november, Hägerstensåsens BP, söndagar

*Arrangeras i samverkan med Mälarhöjdens IK
Intresseanmälan görs till info@mikfotboll.se*



ANMÄLAN



FUB Stockholm Kansli

Telefon: 08 - 600 16 74

E-post: info@fubstockholm.se

EU-projektet Access

Kom igång med mobiltelefon och surfplatta

FUB-reportage

Text och bild: Anette Wällstedt

Det är onsdag eftermiddag i mitten av maj och ute har grönskan precis börjat spira. FUB Stockholms IT-cirkel ska träffas för att lära sig mer om hur de kan använda sina mobiler och surfplattor. Idag hålls kursen i en ny lokal i Gustavsberg eftersom ett par extra deltagare tillkommit. Det här är den fjärde gången som gruppen träffas av kursens totalt sju träffar.

Harald Venström, som är kursens ledare kommer från Studieförbundet Vuxenskolan (SV) och har redan haft en annan IT-cirkel på förmiddagen. Sedan en tid tillbaka är han involverad i det europeiska IT-projektet Access, som har till syfte att hjälpa personer med intellektuell funktionsnedsättning att komma ut på nätet i högre utsträckning för att bli mer delaktiga i samhället.

”Jag vill ge dem verktyg för att förenkla deras vardag. Fler och fler tjänster sker på nätet idag och alla måste få samma chans att vara delaktiga i samhället. Det handlar om demokrati”.

Deltagarna i IT-kursen går till vardags tillsammans på en daglig verksamhet. Idag ska de prata om hur man lägger till bokmärken och hur man sparar ner intressanta hemsidor på mobilens startsida. Till sin hjälp har de det kursmaterial som har tagits fram i projektet samt ytterligare kursmaterialet -Alla kan Surfa- som ursprungligen är framtaget för äldre användare. Harald berättar väldigt pedagogiskt och på ett enkelt och lättfattligt sätt om olika funktioner som man kan använda för att underlätta sitt surfande. (Även jag som är med och fotar lär mig mycket nya finesser som hur man sparar ner länkar till första sidan etc.).

Alla i gruppen har olika förutsättningar och olika telefoner. En del har Android och en del har Iphone. När deltagarna ska lära sig att spara ner bokmärken till exempel ser allas inställningar lite olika ut och Harald får gå runt till var och en och visa var de hittar dem.



Kursledare Harald går igenom kursmaterialet med Rasmus.



Kursen består av två delar. Dels en grundkurs i enkel användning av mobil och surfplatta, som hölls på förmiddagen och dels en genomgång i IT-säkerhet som hålls på eftermiddagen. I den delen går de igenom hur man ska uppföra sig på nätet och vad man ska tänka på när det gäller lösenord etc.

”Jag lär ut lite vett och etikett på nätet helt enkelt. Den här gruppen har redan lärt sig att surfa och vara ute i sociala medier. Vi diskuterar hur man använder sociala medier som Facebook och Instagram och vad som är lämpligt att lägga ut”.

Harald brukar måla upp ett par korta scenarion om vad som kan hända om man gör si eller så och sedan får gruppen diskutera frågor som: Vad är viktigt att tänka på om man lägger ut personlig information? Och hur beter man sig på nätet i olika situationer?

Gruppen fick i förväg veta att det skulle komma någon och fota idag och göra en kort intervju och när de får frågan om de vill vara med, märks det att de har funderat en del på detta. En del vill inte alls vara med på bild som kanske kan spridas på nätet och en del vill gärna vara med. När de får reda på att bilderna enbart ska läggas upp på FUB Stockholms olika kanaler kan de flesta ändå tänka sig att vara med.

Gisela har en Iphone och hon tycker om att använda appen Siri, som är en röststyrd sökfunktion. Denna använder hon sig mycket av för att fråga om olika saker som hur vädret ska bli eller få information om något ord hon inte känner till.

De övriga använder mest den röststyrda Google assistenten, som fungerar riktigt bra. Den kan vara lättare att använda ibland om man är osäker på hur något stavas till exempel. När de frågar efter FUB Stockholms hemsida kommer de flesta rätt.

Harald tycker att gruppen till exempel ska spara ner FUB:s hemsida, eftersom det är deras intresseorganisation samt en enkel nyhetssida. Han föreslår också ”8 sidor” som har nyheter på lättläst svenska.

De tar upp nyhetssidan och läser om EU-valet och Harald berättar varför det är viktigt att rösta och göra sin röst hörd. Han visar även på kartan vilka länder som är med i EU. I rummet finns en världskarta som täcker nästan en hel vägg och här ser man tydligt alla EU-länderna. Det gör det mer spännande att prata om de olika länderna. En del har rest mycket och känner till många länder och en del har kul info att delge de övriga.

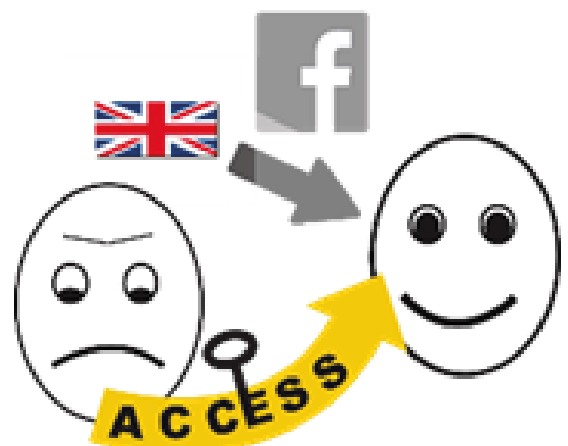
Efter en timmes genomgång är det dags för fika och alla reser sig för att hämta kaffe och sträcka på benen en stund.

Rasmus Bjurling, som har en Iphone, tycker att han lärt sig mycket på kursen. Bland annat hur man sparar kontakter och lägger in bokmärken.

-Jag tycker att Harald är en jättebra lärare, säger Rasmus.

När Harald frågar vad de vill gå igenom nästa gång svarar han att han vill lära sig mer om Facebook, Instagram och Spotify.

Harald ser fram emot att ta del av resultatet från projektet och hoppas materialet kommer att leva kvar och vara en vägledning för kommande kurser framöver.





Projekt Access

Access är ett Erasmus Plus-projekt inom EU som handlar om att lära ut grundläggande IT, säkerhet på internet och grundläggande engelska till personer med lindrig/måttlig intellektuell funktionsnedsättning. Förutom FUB Stockholm deltar organisationer från Ungern, Slovenien och England. Vårt uppdrag i FUB Stockholm är främst att ta fram en lärarhandledning i grundläggande IT och att sedan testa materialet i ett antal pilotkurser med målgruppen.

Personer med intellektuell funktionsnedsättning i EU interagerar inte på internet och i sociala medier i samma utsträckning som andra, vilket begränsar denna grups möjligheter till delaktighet i samhället både när det gäller att ta del av samhällsinformation och att kunna utbilda sig och få jobb. En ökad kunskap om hur man använder internet bidrar till en större självständighet och medvetenhet hos gruppen personer med intellektuell funktionsnedsättning. Projektledare för FUB Stockholm är Erik Edlund tillsammans med Stefan Fagerström. Samverkan sker med Studieförbundet Vuxenskolan för att underlätta administrationen kring genomförandet av studiecirkel samt för rekrytering av deltagare till kurserna.



Nästa medlemsbrev

Nästa medlemsbrev kommer i september. Då skriver vi bland annat om FUB:s Aktivistvecka sista veckan i september samt om Öppet Hus inför val av grundskola 5 nov. Och så bjuder vi in till FUB Stockholms julkryssning i december...

