



Verksamhetsplan FUB Stockholm 2025

Höjdpunkter 2025

- **FUB-danserna fortsätter**
- **Våra övriga fritidsaktiviteter såsom Bowling, Badminton och Gympa fortsätter**
- **FUB-kryssning 24-25 maj**
- **Skansen för alla 20 augusti**
- **Cykelläger på skolloven**
- **En ny digital hemmagympa kommer spelas in**
- **Personer inom LSS ska få bättre stöd i sitt liv - i skolan, i boendet, i arbetet eller i sin sysselsättning samt på fritiden. Även äldre ska ha rätt till sysselsättning.**
- **Erbjuda subventionerade kulturarrangemang såsom teater, museum, bio**
- **Sprida nyttan med att ha en Individuell Plan**
- **Anordna sommarläger för familjer och för vuxna**

Verksamhetsplan 2025 på Lättläst

Här står vad FUB Stockholm ska göra 2025

Inledning

FUB Stockholm arbetar för att skapa goda levnadsvillkor för personer med intellektuell funktionsnedsättning och deras närstående.

Inre Ringen är en sektion inom FUB som man automatiskt tillhör om man har en intellektuell funktionsnedsättning.

FUB och Inre Ringen samverkar med andra föreningar och sprider information om vad vi gör och arbetar för så att fler upptäcker oss och vill bli medlemmar.

Intressefrågor

FUB Stockholm tillsammans med Inre Ringen arbetar för att se till att Stockholms beslutsfattare och politiker följer lagstiftningen och funktionsrättskonventionen.

Under 2025 handlar det fortsatt om rätten till LSS-insatser och att få stöd för att vara delaktig i samhället, till exempel genom kontaktperson eller ledsagning.

FUB och Inre Ringen kommer med förslag på förbättringar och förklarar vad det innebär att leva med en intellektuell funktionsnedsättning. Bland annat behövs aktiviteter för äldre, bättre förutsättningar för digital delaktighet och vi bevakar att så många som möjligt inom LSS-boende beställer det kostnadsfria friskvårdskort som gäller i stadens simhallar.

Aktiviteter

FUB och Inre Ringen erbjuder personer i alla åldrar föreningsaktiviteter som ett komplement till det kommunen gör.

Det är till exempel FUB-danser på Fryshuset, båt kryssning, bowling, ungdomsgrupp, cykelläger, månadsmingel och medlemsdag på Skansen.

FUB och Inre Ringen anordnar också samtalsgrupper, studiecirkel och andra aktiviteter för sina medlemmar med intellektuell funktionsnedsättning och närstående.

Det gör vi för att fler ska få möjlighet att göra det man tycker om, träffa vänner och kunna diskutera om sitt liv och sina erfarenheter.

Vi ska också erbjuda digital hemmagymna för de som inte har möjlighet att delta i våra fysiska aktiviteter men ändå vill röra på sig.

Fler medlemmar

Vi vill att fler ska upptäcka FUB så vi kommer att besöka mässor, skolor, boenden och dagliga verksamheter för att värva medlemmar.

Inledning

FUB genom hela livet!

Inför planeringen av 2024 års verksamhetsplan började FUB Stockholm att skära sin verksamhet på en annan ledd. I stället för att ha intressepolitik för sig och aktiviteter för sig, så har vi strukturerat vår verksamhet utifrån åldersgrupper. Under 2025 utvecklar vi detta ytterligare.

Vad erbjuder vi för respektive åldersgrupp?

Vad behöver varje ålder och dess anhöriga för stöd och engagemang från FUB?

Vi försöker arrangera vårt styrelsearbete utifrån de frågeställningarna och förhoppningsvis bildas arbetsgrupper utifrån detta.

Grupperingen är ungefär så här;

- Barn 0-12 år
- Ungdomar 13-17 år
- Unga vuxna 18-29 år
- Vuxna 30-65 år
- Äldre 55+år

De olika aktiviteterna utgör en fantastisk grund till rekrytering och engagemang. Vissa aktiviteter sträcker sig över flera åldersgrupper, medan andra är mer riktade. Vissa frågor spänner över alla grupper såsom arbetet kring LSS, medan andra frågor är viktigare under vissa åldrar. Exempelvis val av förskola, skola och gymnasium, daglig verksamhet och att flytta hemifrån, bli pensionär och så vidare.

På detta sätt hoppas vi kunna arbeta mer effektivt samt skapa mer engagemang även hos anhöriga.

Monica Lönnström Billgren
Ordförande FUB Stockholm

Barn 0–12 år

Frågor att driva samt att samtala om i nätverken

- ✓ Nätverk för föräldrar – vad händer nu? (just fått diagnos)
- ✓ Inför skolval

Aktiviteter

- ✓ Digital hemmagympa
- ✓ Samarbeten med Parasport och andra
- ✓ Inbjudningar och events såsom:
 - Familjebad
 - Biokväll/Teater
 - Skansendagen (skolor)

Tankar och idéer inför 2025;

- ✓ Starta en aktivitet till för barn
- ✓ Familjeläger
- ✓ Forma en anhörig grupp/studiecirkel under temat *Nyligen fått diagnos – vad händer nu?”*

Målsättning 2025:

FUB har en början till en arbetsgrupp för anhöriga till Barn 0 - 12 år. En arbetsgrupp som möts ca 1 gång per månad och diskuterar glädjeämnen och svårigheter som man står inför. Gruppen kommer också med egna idéer om vad de skulle vilja att FUB gör för barn inom FUB Stockholm.

Ungdomar 13–17 år

Frågor att driva samt att tala om i nätverken

- ✓ Mässa inför gymnasieval
- ✓ Fritiden – vad finns det att göra?

Aktiviteter

- ✓ Ungdomsgrupp
- ✓ Disco
- ✓ Bowling, Gympa och Badminton
- ✓ Cykelläger
- ✓ Digital gympa
- ✓ Badminton
- ✓ Samtalsgrupper tillsammans med Misa

Tankar och idéer inför 2025;

- ✓ *Ordna kulturevent - biopremiärer, teater, sing along*
- ✓ *Starta nätverk/anhörig grupp/studiecirkel under temat Börja jobba*

Målsättning för 2025:

FUB har en början till en arbetsgrupp för anhöriga till ungdomar 13-17 år. En arbetsgrupp som möts ca 1 gång per månad och diskuterar glädjeämnen och svårigheter som man står inför. Gruppen kommer också med egna idéer om vad de skulle vilja att FUB gör för ungdomar inom FUB Stockholm. Aktiviteterna är en plattform för att bilda denna stödjande arbetsgrupp.

Unga Vuxna 18–29 år

Frågor att driva samt att samtala om i näverken

- ✓ Efter gymnasiet - Jobb, Daglig Verksamhet
- ✓ Flytta hemifrån

Aktiviteter

- ✓ Dans och disco
- ✓ Bowling, Gympa och Badminton
- ✓ Digital gympa
- ✓ Ungdomsgrupp
- ✓ Samtalsgrupper, studiecirkelar

Tankar och idéer inför 2025;

- ✓ Medlemsdrivna aktiviteter tillsammans med FUB Stockholms län eller andra
- ✓ Starta nätverk/anhöriggrupp/studiecirkel under temat *Flytta hemifrån*

Målsättning för 2025:

FUB har en början till en arbetsgrupp för anhöriga till unga vuxna 18–29 år. En arbetsgrupp som möts ca 1 gång per månad och diskuterar glädjeämnen och svårigheter som man står inför. Gruppen kommer också med egna idéer om vad de skulle vilja att FUB gör för ungdomar inom FUB Stockholm. Aktiviteterna är en plattform för att bilda denna stödjande arbetsgrupp.

Vuxna 30–65 år

Frågor att driva – samt att samtala om i nätverken

- ✓ Ekonomi genom hela livet
- ✓ Studiecirklar/Fortbildning

Aktiviteter

- ✓ Fredagsdanser
- ✓ Bowling och Gympa
- ✓ Digital gympa
- ✓ Månadsmingel
- ✓ Kryssningar och läger

Tankar och idéer inför 2025;

- ✓ Utbilda talespersoner med IF
- ✓ Starta nätverk/ anhörig grupp/ studiecirkel under temat ekonomi

Målsättning för 2025:

FUB har en början till en arbetsgrupp för anhöriga till vuxna 30-65år. En arbetsgrupp som möts ca 1 gång per månad och diskuterar glädjeämnen och svårigheter som man står inför. Gruppen kommer också med egna idéer om vad de skulle vilja att FUB gör för ungdomar inom FUB Stockholm. Aktiviteterna är en plattform för att bilda denna stödjande arbetsgrupp.

Äldre 55+

Frågor att driva

- ✓ Boende för äldre
- ✓ Aktiviteter för äldre
- ✓ Studiecirkelar/Fortbildning

Aktiviteter

- ✓ Fredagsdanser
- ✓ Bowling
- ✓ Digital gympa
- ✓ Månadsmingel
- ✓ Kryssningar

Tankar och idéer inför 2025;

- ✓ Dagverksamhet/aktiviteter för äldre i smverkan med Vuxenskolan och Misa
- ✓ Träffar för anhöriga/syskon till äldre med IF
- ✓ Personalutbildning i åldrande, demens, bemötande mm

Målsättning för 2025:

FUB har en början till en arbetsgrupp med anhöriga till äldre 55 år och äldre. En arbetsgrupp som möts ca 1 gång per månad och diskuterar glädjeämnen och svårigheter som man står inför. Gruppen kommer också med egna idéer om vad de skulle vilja att FUB gör för ungdomar inom FUB Stockholm. Aktiviteterna är en plattform för att bilda denna stödjande arbetsgrupp.

Övriga aktiviteter och events

- ✓ Möten med staden om rättigheter och stöd enligt LSS
- ✓ Delta i stadens funktionshinderråd
- ✓ Skansen för alla, en heldag på Skansen
- ✓ Samverka med Clownmedicin i möten med äldre
- ✓ Slutseminarium i projekt Jag Äger - om individuell plan