



**FUB**  
STOCKHOLM

För barn, unga och vuxna med  
intellektuell funktionsnedsättning



## Medlemsbrev december 2018

Så här precis innan jul kommer ett lite längre medlemsbrev än vanligt från FUB Stockholm. Vi har sammanställt texter från flera av höstens aktiviteter samt senaste nytt från våra projekt. Du hittar även information om en del av det som är på gång våren 2019. Vill du veta mer går du in på vår hemsida. Apropå hemsida lanserar vi en ny och bättre hemsida redan innan årsskiftet. Samma adress som förut men med nytt utseende, mer innehåll och flera förbättringar så att du snabbt hittar det du söker. Läs mer nedan!

### Öppet hus för att välja skola till hösten

Att välja skola till sitt barn är inte det lättaste. Ska man ta den närmaste eller finns det kanske någon annan skola som passar bättre?

Måndagen den 12 november ordnade FUB Stockholm, tillsammans med Utbildningsförvaltningen och Autism- och Aspergerföreningen, ett Öppet Hus inför valet av skola. Åtta skolor kom och visade upp sig och sin verksamhet i Ljushallen på Södermalmsskolan mellan klockan 18-20.

Ulla Ronkainen från Utbildningsförvaltningen inledde kvällen med att kort berätta om hur valet till grundsärskolan går till och hur och var man ansöker. Sedan lämnade hon över mikrofonen till de skolor och föreningar som var på plats för en kort presentationsrunda.



Erikdalsskolan visar upp sin verksamhet. Övriga skolor som fanns på plats var: Årstagårdsskolan, Rinkebyskolan, Hökarängsskolan, Bandhagens särskola, Skarpnäcksskolan, Södermalmsskolan och Årstabergrsskolan



Från vänster: Marita Jacobsson från Autism- och Aspergerföreningen, Ulla Ronkainen från Utbildningsförvaltningen samt Monica Billgren från FUB

Därefter var det fritt fram för föräldrar och barn att gå runt bland de olika skolornas utställningsbord för att ställa frågor och få veta mer om vad skolorna erbjuder. Även föreningarna samt Habilitering & Hälsa hade bord med information där man kunde få veta lite mer om deras verksamheter.

Under kvällen bjöds det på fika och Festis med både bullar och pepparkakor.

Om du vill veta mer om hur skolvalet går till och vilka skolor som finns att välja på kan du besöka Stockholms stads webbplats. Här kan du även jämföra olika grundsärskolor med varandra enligt dina önskade kriterier, som t.ex. närområden och inriktningar.

<http://www.stockholm.se/-/Jamfor/?enhets-typ=870fb5939cb24a16a282e9d64cd17496&slumpfro=679761127>

## Årsmöte 2019

Årsmöte i FUB Stockholm  
och Inre Ringen  
Stockholm.



Datum: Söndag 10 mars 2019

Tid: 10.00 - 12.30.

Plats: Åttiotvåan på S:t Göransgatan 82A.

Kallelse till årsmötet kommer med nästa  
medlemsbrev i februari.

## FUB Stockholm lanserar ny hemsida



Den 27 december 2018 kommer FUB Stockholms  
nya förbättrade hemsida att lanseras.

Hemsidan kommer vara mer lättorienterad än  
tidigare vilket gör att du smidigt och snabbt  
kommer kunna hitta den information du söker.  
Du kommer kunna besöka hemsidan från din  
dator, mobil eller surfplatta.

Det kommer vara samma adress som förut. Kika  
in på [fubstockholm.se](http://fubstockholm.se) den 27 december.

## Vårens FUB-danser på Fryshuset

<b>25 januari</b>	<b>Skåningarna</b>
<b>8 februari</b>	<b>Date</b>
<b>22 februari</b>	<b>Martinez</b>
<b>8 mars</b>	<b>Ayla Kabaca och onsdagsbandet</b>
<b>22 mars</b>	<b>Barbados</b>
<b>5 april</b>	<b>Callinaz</b>
<b>26 april</b>	<b>Titanix</b>
<b>10 maj</b>	<b>Claes Löfgrens orkester</b>
<b>24 maj</b>	<b>Casanovas</b>



Date spelar 8 februari



Martinez spelar 22 februari

## INFORMATION

### Pris

100 kr för FUB-medlemmar

100 kr för personal och ledsagare

125 kr för övriga

Betalning endast med  
kort, swish eller  
förköpsbiljett

### Tid

Klockan 18.30-22.30

Kassan öppnar 17.30!

### 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

# Jag Kan Cykla – fler cykelläger 2019

## Vi har fått pengar av Arvsfonden för att fortsätta projektet Jag Kan Cykla

Vi på FUB Stockholm är oerhört glada att Arvsfonden stödjer oss i vår strävan att barn och ungdomar med intellektuell funktionsnedsättning ska få leva ett liv som andra säger Bengt Lyngbäck som är en av initiativtagarna till projektet. Projektet är ett resultat av ett pilotprojekt där vi testat metoden på ett cykelläger för en mindre grupp deltagare sommaren 2018.



Jag Kan Cykla vill erbjuda fler ungdomar med intellektuell funktionsnedsättning att delta i cykelläger för att lära sig cykla tvåhjulning. Projektet är nationellt och första lägret i Stockholm 2019 är under sportlovet i vecka 9. Men vi startar i Göteborg där vi kör läger i mitten av februari.

Med Jag Kan Cykla vill vi med rörelseglädje erbjuda möjligheten till att lära sig cykla tvåhjulning och att få uppleva frihetskänslan av att susa fram på cykel. Cykling ses som en vardaglig fysisk funktionsförmåga för de flesta men för barn och unga med intellektuell funktionsnedsättning är denna grundläggande färdighet inte någon självklarhet.

FUB Stockholm vill testa och utveckla en metod som under många år använts i USA. I forskningsprojektet "loose the training wheels" initierade Dr. Richard E Klein, University of Illinois, redan under 1980-talet en metod för att lära barn med intellektuell funktionsnedsättning att cykla tvåhjulning.

Jag Kan Cykla vill också skapa samarbeten med organisationer, skolor, finansiärer och andra aktörer som kan bidra med kompetens, utrustning och förvaltning av metoden. Det långsiktiga målet för projektet är att etablera en kursverksamhet och utveckla teknisk kompetens kring anpassningar av cyklar.

Ska bli fantastiskt roligt, ser verkligen fram att vi får chansen att möta fler blivande cyklister och sprida rörelseglädje på våra kommande läger avslutar Bengt.

Om du vill läsa mer om projektet -håll utkik på vår Facebook grupp Jag Kan Cykla.



<https://www.facebook.com/jagkancykla>



# #jagskarösta

FUB Inre Ringen Stockholms stad bildade en valgrupp för att arbeta för att fler personer med intellektuell funktionsnedsättning skulle rösta i valet till riksdag, landsting och kommun 2018. Valgruppen träffades fem gånger under våren och jobbade med planeringen av kampanjen #jag ska rösta. Gruppen diskuterade vilka frågor som var viktiga att lyfta i valet och arbetade med att ta fram ett talmanus med viktig information om demokrati och rösträtt.



Valgruppen på besök hos Rinkeby-Kista Dagliga Verksamheter

## Kampanjen

Det skapades en grupp på FUB Stockholms Facebooksida som fick heta #jagskarösta där viktig information om valet lades upp. Vi ville förmå personer att lägga upp en selfie i gruppen när de hade röstat. Alla som gjorde det skulle få den fina #jagharröstat-kepsen som vi tagit fram.

Kampanjen fick en bra start med ett inslag i SVT:s lokala nyheter där valgruppens medlemmar intervjuades om varför det är viktigt att informera personer med intellektuell funktionsnedsättning om valet och hur det går till att rösta. Den fick också draghjälp av tidningen Unik.

## Valinfo och provval

För många handlar det om att inte veta hur det går till att rösta, så valgruppen tyckte att det var en bra idé att genomföra provval. Från valnämnden i Stockholm fick vi allt material som behövdes – ett grönt valbås, en rösturna, valsedlar och kuvert.

Under tiden fram till valet besökte valgruppen totalt 15 dagliga verksamheter och gruppbestäder i Stockholm, från Kista i norr till Skärholmen i söder. Sammanlagt har vi nått ut till omkring 200 personer.

Alla som ville fick prova på att ta valsedlar, stoppa i kuvert bakom den gröna valskärmen och bli avprickade i röstlängden. Vi berättade också var det finns bra information om de olika partierna, och om varför det är viktigt att använda sin rösträtt.

## Skansendagen

Under Skansendagen den 29 augusti deltog valgruppen för att låta dem som ville prova på att rösta. Sammanlagt lade 70 personer ner sina röster i valurnan.

## Uppföljning

Vi har gjort återbesök på i princip alla verksamheter vi informerat om valet och delat ut #jagharröstat-kepsar till dem som röstat. Flera av dem hade röstat för första gången, och som ett resultat av att de deltagit i provvalet.

## Vad har vi lärt oss?

- Vi hade behövt längre tid för förberedelser, framförallt för att nå ut till de verksamheter vi ville informera.
- Vi hade behövt vara fler för att kunna nå fler.
- Vi gjorde en felbedömning när vi utgick från att alla har tillgång till Facebook.
- Den här typen av information är viktig. Vi har blivit mycket väl mottagna och uppskattade av de verksamheter vi besökt.



# FUB Stockholms fritidsaktiviteter våren 2019



## Vuxengymnastik

**Tid:** Måndagar kl 18.00-19.00  
**Plats:** Matteus skola  
Vanadisvägen 16

## Dans

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

## Bowling

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

## Barngymnastik

**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

## Samtalsgruppen "Efter Jobbet"

**Ålder:** 25-35 år  
**Datum:** 25 jan, 22 feb, 29 mars,  
26 april och 24 maj  
**Tid:** Fredagar 15.30-17.00  
**Plats:** Birkagården  
Karlbergsvägen 86B

## Simträning för hela familjen

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

## Sprallsång för barn & ungdomar

**Datum:** 26 jan, 9 feb, 9 mars, 30 mars,  
13 april och 11 maj  
**Tid:** Lördagar 11.00-12.00  
**Plats:** Stallet Folk- & världsmusik  
Blasieholmstorg 10

## Fotboll i MIK All Stars

**Ålder:** 8-15 år  
**Tid:** 16.00-17.00  
**Plats:** Slättgårdsskolan, Bredäng, lördagar  
fr o m 12 januari.  
Hägerstensåsens BP, söndagar  
fr o m 24 mars  
*Arrangeras i samverkan med Mälarhöjdens IK  
Intresseanmälan görs till [info@mikfotboll.se](mailto:info@mikfotboll.se)*

## Upplevelsemusik (Lagunen)

**Tid:** Se hemsidan för aktuella datum  
**Plats:** Cafét på Lagunen  
Rosenlunds Sjukhus  
Tideliussgatan 12  
*Arrangeras i samverkan med Studieförbundet  
Vuxenskolan. Anmälan görs till  
Tel: 08 - 679 03 37*

**ANMÄLAN**



**FUB Stockholm Kansli**

Telefon: 08 - 600 16 74

E-post: [info@fubstockholm.se](mailto:info@fubstockholm.se)

# Pantomimteater på Rosenlund

En lördag i oktober var FUB:s minsta medlemmar bjudna på pantomimteater



Lördagen den 13 oktober bjöd FUB Stockholm, tillsammans med Habilitering och Hälsa, RBU och Autism- och Aspergerföreningen, in sina medlemsfamiljer till en eftermiddag med fika, pantomimteater och fiskdamm. Även syskonen var välkomna att se den populära föreställningen "Vid skogens slut" som visades på Rosenlunds sjukhus på Södermalm.

Eftermiddagen började med gemensam fika och lite information från föreningarna. Vid fikaborden småpratade besökarna med varandra och barn och syskon kunde springa runt i lokalen lite som de ville. Under tiden förberedde sig skådespelarna från Pantomimteatern i aulan med att sätta upp fina kulisser och ta fram alla kläder och masker till föreställningen.

Klockan två var det dags att bänka sig i aulan, ljusen släcktes och vacker och lite mystisk musik strömmade ut från högtalarna. Scenen som var uppbyggd och pyntad som i en saga, lystes upp i mjukt ljus.

Föreställningen handlar om en dirigent som flyttat ut i skogen för att få lugn och ro, men rätt som det är knackar det på dörren och en efter en kommer och hälsar på. Och vad händer då?

Skådespelarna lockade till både skratt och eftertanke och många barn levde sig in i det som hände på scenen. De kunde även delta i handlingen genom att kommentera och varna skådespelarna när det var fara på färde. Musiken var trollbindande och fick många att nynna med i musiken.

Efteråt fick alla hälsa på skådespelarna som delade ut vykortsbilder från föreställningen.

Innan dagen var slut vankades det fiskdamm och både stora och små barn testade sin fiskelycka. När påsarna inspekterats såg de flesta ganska nöjda ut med innehållet, som bestod av både nyttigheter och lite sötsaker. Totalt var det cirka 30 barn som kom med sina föräldrar och syskon den här eftermiddagen.



Elise Jeppson från RBU hjälper till i fiskdammen

# Projekt ACCESS

FUB Stockholm är en samarbetspart i det Europeiska projektet ACCESS där Slovenien, Ungern, England och Sverige ingår. Projektet finansieras av Erasmus+ och den ungerska organisationen Hand in Hand foundation är huvudman.

## Projektets syfte

Vår värld blir mer och mer digital och saker man tidigare kunde göra analogt måste numera skötas nätet. En inskränkning som stänger många människor ute från att ta del av samhället.

Projektet syftar till att hjälpa personer med intellektuell funktionsnedsättning att komma ut på nätet i högre utsträckning. Detta görs genom framtagning av 3 studiematerial inom "engelska", "kom igång med telefon/surfplatta" och "internet-säkerhet"

FUB Stockholm ansvarar för att ta fram "kom igång med telefon/surfplatta".



## Detta har hänt under året:

Våren gick åt till att ta fram ett utkast på studiematerialet och utforma lektioner. Det var en stor träff i Budapest i maj där flera lärare från Sverige var med och provade materialet och anpassade kursplaner för våra skiftande förutsättningar inom EU.

Under hösten så arrangerade vi 3 pilotgrupper där elever för första gången fick ta del av materialen.

Våra grupper hade redan goda kunskaper i engelska så huvudfokus låg på internet säkerhet och kom igång med telefonen.

Totalt fick 17 personer prova materialet i Stockholm och lämna feedback och feedback har även samlats in från övriga samverkande länder.

I december sammanställs alla feedback och förslag på ändringar ska föras in i det producerade materialet för att omarbetas.

Under våren 2019 kommer materialet att testas på en mycket större grupp människor i Stockholmsområdet och kontakter kommer knyts med liknande projekt som finns i Sverige.



Arbetsmöte i ACCESS i Ljubljana, Slovenien, december 2018



FUB Stockholm  
önskar er alla

# God Jul & Gott Nytt År

Kansliet är stängt under mellandagarna och öppnar åter den 7 januari.

**FUB Stockholm**

S:t Göransgatan 84, 3 tr  
112 38 Stockholm

**E-post:** [info@fubstockholm.se](mailto:info@fubstockholm.se)

**Hemsida:** [www.fubstockholm.se](http://www.fubstockholm.se)

**Tel:** 08-600 16 74

