



## Nyhetsbrev september 2024

### I det här utskicket:

- Fritidsaktiviteter hösten 2024
- Ny aktivitet, badminton!
- Återigen en lyckad FUB-kryssning
- Julia besöker FUB Stockholms bowling
- Studiecirkel om LSS, god man och ekonomi
- Gratis friskvårdskort för dig i LSS-boende
- Spännande år 2 i projektet Jag Äger
- Tack alla ni som kom till Skansen för alla
- Nästa nyhetsbrev

## Fritidsaktiviteter hösten 2024

### **FUB-danser**

Fredagsdanserna på Fryshuset fortsätter och första dansen för hösten är den 6 september, då spelar Jive. Kommande FUB-danser är 20 september då Shine spelar samt 18 oktober då TitaniX står på scen.



[Ladda ned vårens dansprogram här!](#)

[Information om betalning på FUB-dansen](#)



### **Månadsmingel**

FUB Inre Ringen har månadsmingel på kansliet den första lördagen i varje månad kl. 16.00-20.00.

[Se hela inbjudan här!](#)

### **Bowling**

Onsdagar och torsdagar på Birka Bowling.

[Läs mer om aktiviteten här!](#)

### **Gymnastik**

Måndagar i Matteusskolan.

[Läs mer om aktiviteten här!](#)

### **FUB Stockholms Ungdomsgrupp**

Är du mellan 16–25 år? Välkommen att delta i FUB Stockholms ungdomsgrupp.

Vi träffas två gånger i månaden, oftast på tisdagar, mellan klockan 17.00-19.30.

### **Badminton**

Är du mellan 16-25 år? Välkommen att prova på FUB Stockholms badminton. Söndagar 16.00-17.00 på Badmintonstadion vid Eriksdalsbadet.

[Läs mer här!](#)

## **Ny aktivitet, Badminton!**

Är du mellan 16-25 år och gillar bollsport? Då är badminton något för dig!

Vi ses varje Söndag på  
Badmintonstadion (vid Eriksdalsbadet)  
16.00-17.00  
Start den 1 September

Kom och prova på gratis! Kostnad för hela hösten är 800 kr för medlemmar. Välkommen att



## Återigen en lyckad FUB-kryssning!



Sista helgen i maj ordnade FUB Stockholm sin populära kryssning. I år var det en ny båt, m/s Glory. Även om båten var ny för oss så var det som vanligt med goodiebags, rolig underhållning och god mat.



Över 200 gäster checkade in hos Anna och Mia och fick en goodiebag med fina saker i. FUB hade hyrt hela stora danssalongen så att Sören kunde hålla i sitt populära musikquiz. Som vanligt fick han alla att skratta och fundera på de kluriga frågorna. När svaren var rättade fick alla välja sitt pris från ett stort bord med fina vinster.

Vi sjöng allsång och dansade och när vi hade sjungit klart var vi hungriga och då gick vi till den stora buffén och åt oss mätta.

Tack till alla deltagare för att ni gjorde även denna kryssning till ett lyckat äventyr och tack till ledsagaren Diana som skänkte många fina vinster till vinst bordet.

Vi hoppas kunna anordna en ny kryssning våren 2025, håll utkik på hemsidan!

## Studiecirkel om LSS, god man och ekonomi

### Studiecirkel om LSS, god man och ekonomi

för föräldrar och anhöriga medlemmar i FUB

Har du en tonåring eller ung vuxen som omfattas av LSS och är intresserad av att veta mer om vad det är som gäller när man är myndig?

Vi bjuder in till en studiecirkel där vi går igenom vad vårdnadshavare behöver tänka på för myndiga och unga vuxna såsom:

- Innehåll i LSS
- Fullmakt
- God man
- Ekonomi
- Egen bostad
- Vad kan vårdnadshavare påverka?

Tillsammans tittar vi närmare in på ovan områden, lär oss mer om lagstiftningen och om vilka förutsättningarna som finns.

Cirkeln leds av en cirkelledare och vi bjuder in föreläsare till något/några av tillfällena. Stort utrymme kommer att ges till diskussion och reflektion med närstående i liknande situation.

Vi träffas vid sex tillfällen:

**Måndagar den 14, 21. 28 oktober samt den 4, 11 och 18 november kl. 17.00 - 19.15**

Plats: Brännkyrkagatan 91  
Avgift: 700 kr för medlemmar i FUB

Cirkeln är ett samarbete mellan FUB Sthlm och Studieförbundet Vuxenskolan i Stockholm

Anmälan görs senast 30 september 2024

Har du frågor kontakta  
**Bengt Lyngbäck, tel: 0706591650** eller  
[bengt@fubstockholm.se](mailto:bengt@fubstockholm.se)

Begränsat antal platser, tidig anmälan ger företräde.



## Julia besöker FUB Stockholms bowling

**Den 18 april 2024 besökte jag FUB Stockholms bowling som äger rum på Birka bowling i Vasastan.**

**När jag kommer dit möts jag av dunkande partymusik och nedtonade lampor. Det var som att kliva rakt in i en förfest eller nattklubb. Jag ser medlemmar i FUB som alla är inne i bowlingen, man hör hur käglor rasar och hur deltagarna peppar varandra och har koll på vems tur det är nu. FUB har 6 banor den här kvällen och det är tre till fyra personer på varje bana. Medan de väntar på sin tur står de och snackar med varandra och tittar på resultattavlan.**

**Jag går fram till ett bord och passar på att ställa lite frågor till några deltagare, Soubhi och Patrik:**

**Vad är det bästa med FUBs bowling?**

**Det är roligt och det är kul att träffa alla här säger Soubhi och Patrik.**

**Hur länge har ni gått på bowlingen?**

**Soubhi: Jag har varit liksom i olika perioder. Först bowlade vi här, jag och min kompis. Sen kom vi tillbaka hit i olika perioder liksom.**

**Patrik: Ganska länge.**

**Har ni något speciellt minne kopplat till bowlingen, ditt bästa minne?**

**Nej, det är bara kul liksom, att träffa alla. Det är kul ju.**

**Under tiden som jag pratar med Soubhi och Patrik hör man hur en deltagare ropar till en annan: "WOW, nu snackar vi!!" efter ett bra slag.**

**Jag pratar med Jonas som är en av ledarna för FUB Stockholms bowling.**

**Stämmer det att ni har två bowlingstillfällen i veckan?**

**Två tillfällen i veckan, onsdagar och torsdagar.**

**Hur länge har du jobbat som ledare på bowlingen?**

**Jag har jobbat jättelänge. "Jonas skrattar till", i 16 år har jag jobbat här.**

**Vad skulle du säga är det bästa med ditt jobb?**

**Nej men det är hela.. vad ska man säga. Det är hela sammanhanget. Att jobba med den här målgruppen och att se att folk får en trevlig och bra stund. En bra fritidsverksamhet. Man skapar en aktivitet där folk får möjlighet att växa som människor för att kunna bli mer självständiga och sådär. Så det finns mycket som är bra.**

**Jag ser ju att det är många som är här idag, brukar det vara så här många?  
Ja men det är det. Det är populärt, det är det.**

**Är det många som kommer och går lite eller kan du se att det är många som har gått här länge?**

**De flesta har gått här länge. Sen är det fem till sex personer som kanske gör ett uppehåll och så kommer några nya. Sen så är det några som kommer och provar på och spelar en lite kortare period och sådär.**

**En del kommer ju tillbaka efter de har gjort ett uppehåll. Det har blivit en grupp nu som kommer hit varenda vecka.**

**När jag gick runt och hälsade på människorna här och presenterade mig hörde jag hur de var så peppande med varandra och hejade på varandra. Jag såg hur de hjälpte varandra och påminde om att det var den andres tur. Det var väldigt fint att se, det känns som att de känner varandra och värnar om varandra. Är det så tycker du, Jonas?**

**Ja men precis så är det och vi har ju jobbat med det, just för deras självständighet och just att folk ska känna den här tillhörigheten och samhörigheten med varandra och det här är ju ett bra tillfälle. Ju mer man kan få möjligheten själv att träda tillbaka och mer observera och till slut är folk mer och mer självständiga i hela situationen, och det känns jätteroligt.**

**Vad heter de andra ledarna på bowlingen?**

**Lotta och Pia heter de, det är framförallt vi 3 som är med som ledare.**

**Nu går jag vidare till en annan bana och där möter jag en ung tjej som heter Ella.**

**Hur länge har du gått på bowlingen?**

**Jag har precis börjat precis, så det är kul!**

**Vad är det bästa hittills med bowlingen?**

**Alltså bowlingen är intressant och jag gillar den. Jag gillar alla strikar och så!**

**Gör du många strikes?**

**JÄ!**

**Har du några knep för att få till en strike?**

**Ja, det har jag! Jag måste hålla mina armar raka och skjuta som ett hårt skott.**

**Jag träffar Jonas igen och berättar om vad deltagarna har sagt och hur fint det var att få komma och se att alla deltagare verkar ha det så roligt.**

**Jonas avslutar: Jag tycker det är så bra att vi gör den här aktiviteten. Det är i en vanlig offentlig miljö bland vilka människor som helst så man inte känner sig utpekad eller speciell på något sätt.**

**Det blir som vilken efter work aktivitet som helst. Man normaliserar och de får visa upp hur duktiga de är, för det är de verkligen.**



## Gratis friskvårdskort för dig i LSS-boende

Bor du i gruppboende eller i serviceboende? Passa på och ta del av stadens erbjudande om gratis friskvårdskort!

I år kan du simma, gymma och träna gratis på alla Stockholms 14 kommunala simhallar.

Kontakta personalen på ditt boende för information om hur du får friskvårdskortet.



## Spännande år 2 i projektet Jag Äger



### JagÄger – Individuell Plan

Målet med vårt Arvsfondsprojekt JagÄger är att göra den individuella planen (LSS §10) mer lättillgänglig för den enskilde och att öka medvetenheten hos handläggare om de långsiktiga fördelarna med en sådan plan. Genom att använda den individuella planen vill vi stärka den enskildes egenmakt och skapa hållbara insatser.

Initialt i projektet genomförde vi en enkät, där vi fick bekräftat det vi tidigare anat: den individuella planen är relativt okänd. LSS-handläggare erbjuder sällan en

individuell plan, trots att de är skyldiga att göra det. Rutiner och policys för hur de ska arbeta med den individuella planen finns helt enkelt inte på plats i kommunen eller stadsdelen.

Enkäten visar att många handläggare saknar kunskap om den individuella planen. De menar också att uppdraget är otydligt och att de saknar tid. Den individuella planen inom LSS blandas ofta ihop med Samordnad Individuell Plan (SIP) enligt SoL och hälso- och sjukvårdslagen.

Etableringen av utvecklingsgrupper med enskilda med LSS-insats samt en fokusgrupp med LSS-handläggare är projektets bästa kunskapskällor. Tillsammans har vi utvecklat metoder och material, kartlagt behov och ställt krav för en digital lösning. Vi har även genomfört ett stort antal workshops med utvecklingsgrupper på olika dagliga verksamheter. Vi har diskuterat planer i allmänhet och den individuella planen i synnerhet. Fokus har legat på fyra teman: Varför planer, Information, Förberedelse och Uppföljning.

Projektets framgång beror på att vi skapar en ökad efterfrågan på individuella planer, vilket vi hoppas uppnå genom högre medvetenhet och ökad tillgänglighet. Under utvecklingen och implementeringen av projektet vill vi främja långsiktigt hållbara insatser och påvisa nyttan med den individuella planen för både enskilda individer, LSS-handläggare och beslutsfattare. Den individuella planen ska ägas av den enskilde och omfatta olika behov och insatser för att underlätta samordningen mellan aktörerna.

Nu är vi inne i en spännande fas där vi sammanställer insikterna från våra workshops och omvandlar dem till ett digitalt material som kommer att bli grunden för en ny hemsida – en plattform som lanseras i höst. Denna sida kommer att vara en viktig resurs för både individer och handläggare, och vi ser fram emot att göra den individuella planen till ett verkligt verktyg för förändring.

Nyfiken på projektet?

Du är välkommen att höra av dig. Just nu söker vi fler personer till våra utvecklingsgrupper. Vi söker medlemmar som har behov av ställföreträdare eller stödperson för att föra sin egen talan.

Kontakt:

- Bengt Lyngbäck – [bengt@fubstockholm.se](mailto:bengt@fubstockholm.se) eller 070 659 16 50
- Magdalena Kydd – [magdalena.kydd@autismstockholm.org](mailto:magdalena.kydd@autismstockholm.org) eller 070 911 19 61

## Tack alla ni som kom till Skansen för alla!

Den 21 augusti arrangerades den populära dagen "Skansen för alla" och vilken fantastisk dag det blev! Ca 4 000 besökare kom och sjöng och dansade till Aylas sommarorkester, provade på cirkus, gjorde ansiktsmålning





och mycket mer.

Nu laddar vi om för nästa Skansen för alla som äger rum i augusti 2025. Då blir det 22:a gången vi arrangerar detta tillsammans med Skansen och andra organisationer.



*Niklas och Jessica från inre ringen*

**Nästa nyhetsbrev kommer 25 oktober 2024.**

FUB Stockholm, Brännkyrkagatan 91, 118 23 Stockholm.

E-post: [info@fubstockholm.se](mailto:info@fubstockholm.se) | Tel: 0737-10 77 79 eller 08-600 16 74

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

[Avregistrera mig från detta utskick](#)

Powered by EditNews