



**FUB**  
Stockholm



## Medlemsbrev november 2019

Dags för årets sista medlemsbrev från FUB Stockholm. Läs om till exempel FUB:s temadag om god man från 5 november och vårt populära cykelprojekt som nu pågått i ett år. Missa inte heller Luciadans med fri entré på Fryshuset 13 december samt inbjudan till sing-along av filmen Mamma Mia 15 januari! Och notera redan nu 8 mars i kalendern då FUB Stockholm har sitt årsmöte. Kallelse finns med i detta brev.

### Extra festlig Luciadans

**Kom och fira Lucia med oss på FUB-dansen på Fryshuset, fredag 13 december kl 18.30-22.30!**

Som kompensation för den inställda dansen fredag 30 augusti bjuder Fryshuset och FUB Stockholm på FRI ENTRÉ för alla denna kväll.

Vi delar ut pepparkakor till alla och utlovar en extra festlig och julig FUB-dans som avslutning på året.

*För mer information, besök vår hemsida [fubstockholm.se](http://fubstockholm.se) eller kontakta oss på mail: [info@fubstockholm.se](mailto:info@fubstockholm.se)*



### FUB Stockholm lanserar en webshop

I början av våren 2020 kommer FUB Stockholm att lansera en webshop på [fubstockholm.se](http://fubstockholm.se). Där kommer du kunna beställa produkter med vår logga på, som exempelvis kepsar, vattenflaskor och hörlurar. Det kommer gå att betala med både kort och swish.

Håll utkik på hemsidan för mer information!



# Kommande aktiviteter i FUB Stockholm

## Vårens FUB-danser på Fryshuset

### VÅRENS PROGRAM

17 januari	Take Five Band
31 januari	Reminders
14 februari	Effect
6 mars	Music Men
20 mars	PAs orkester
3 april	Titanix
17 april	Wahlströms
8 maj	Date
29 maj	Barbados



### 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: Mia Söderbärj  
Tel: 08-16 46 74

#### Adress FRYSHUSET

Mårtensdalsgatan 6

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



## Årsmöte i FUB Stockholm

8 mars 2020

Boka redan nu in FUB Stockholms årsmöte 2020 som äger rum söndagen den 8 mars, klockan 10.00-12.30. Årsmötet kommer att vara i FUB:s lokal Åttiotvåan på S:t Göransgatan 82A.

Anmäl dig senast torsdag 5 mars 2020. Meddela då namn på samtliga som kommer samt ditt telefonnummer eller mailadress. Har du frågor är du välkommen att kontakta oss på [info@fubstockholm.se](mailto:info@fubstockholm.se) eller på telefon: 600 16 74.



*Alla årsmöteshandlingar finns för nedladdning på vår hemsida, [www.fubstockholm.se](http://www.fubstockholm.se), från 24 februari 2020.*

*Lämna motioner och andra förslag till årsmötet senast måndag 2 mars 2020 till FUB Stockholms kansli.*

# Jag Kan Cykla - Sportlovet 2020

24-28 februari

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

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

Cykelläget kommer att pågå under sportlovet, måndag till fredag, 24 - 28 februari 2020 i Liljeholmshallen, Mejerivägen 4 i Stockholm. Det kommer alltså att vara fem dagliga cykeltillfällen á 90 minuter, med start 9.00 eller 10.45.

Avgiften är 400 kr per deltagare och du anmäler dig till [bengt@fubstockholm.se](mailto:bengt@fubstockholm.se)

Läs hela inbjudan här: [Inbjudan sportlovsläger](#)



## Vårens aktiviteter i FUB Stockholm

### Vuxengymnastik

**Tid:** Måndagar kl 18.00-19.00

**Plats:** Matteusskolan  
Vanadisvägen 16

### Dans för barn & ungdomar

**Ålder:** 10-17 år

**Tid:** Tisdagar kl 18.00-19.00

**Plats:** Mariaskolan  
Ringvägen 23

### Samtalsgruppen "Efter Jobbet"

**Ålder:** 25-35 år

**Datum:** Datum ej klara

**Tid:** 15.30-17.00

**Plats:** FUB Stockholms lokaler  
S:t Göransgatan 82A

Anmälan görs till [Eli Åhman Owetz](mailto:eli.ahman@sv.se),  
[eli.ahman@sv.se](mailto:eli.ahman@sv.se), alternativt till [Birgitta Hörnström](mailto:birgitta.hornstrom@telia.com),  
[birgitta.hornstrom@telia.com](mailto:birgitta.hornstrom@telia.com)

### Bowling

**Tid:** Ons & Tors kl 16.45-17.45

**Plats:** Birka Bowling  
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

### Månadsmingel

**Datum:** 24 jan, 28 feb, 27 mar,  
24 apr och 29 maj

**Tid:** 18.00-22.00

**Plats:** FUB Stockholms lokaler  
S:t Göransgatan 82A



**ANMÄLAN**



**FUB Stockholm Kansli**

Telefon: 08 - 600 16 74

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

# Mamma Mia 2 - Sing along-föreställning

15 januari 2019

# MAMMA MIA!

## — HERE WE GO AGAIN —

### VÄLKOMMEN PÅ SING ALONG-FÖRESTÄLLNING AV "MAMMA MIA 2"!

En sing along-föreställning av en biofilm innebär att alla sjunger med i filmmusiken. Till hjälp finns en allsångsledare som ser till att värma upp både röster och rörelser så att alla kommer i rätt stämning.

Det är populärt med sing along-föreställningar och de mest populära av allihop är nog Mamma Mia-filmerna!

Nu kan vi erbjuda FUB-medlemmar och deras medföljande en sing along-föreställning av "Mamma Mia 2" på Bio Rio onsdag 15 januari kl 17.30. Vi har hela bion för oss själva och det finns totalt 166 platser. Kostnaden per person är endast 50 kr (ordinarie pris är 180 kr).

**TID:** Onsdag 15 januari kl 17.30

**PLATS:** Bio Rio, Hornstulls strand 3 på Södermalm. <https://www.biorio.se/#/home>

**KOSTNAD:** 50 kr per person

**BRA ATT VETA:** Filmens längd är ca 2 tim 35 min inklusive sånguppvärmning och paus. På Bio Rio finns även en servering.

#### ANMÄLAN:

Görs till [josefin@fubstockholm.se](mailto:josefin@fubstockholm.se). Max 4 personer per bokning varav minst en måste vara FUB-medlem. Ange hur många som kommer samt namn på FUB-medlem. Efter anmälan skickar vi instruktioner om betalning. 10 januari skickar vi mer information till alla som betalat.



— SING ALONG —



## Jag Kan Cykla - Första året

År ett av tre i arvsfondsprojektet Jag Kan Cykla är slut.

Jag Kan Cykla har varit framgångsrikt och fått ett större genomslag än vad vi initialt räknade med. 112 cyklister har varit med oss under de åtta läger vi arrangerat i Stockholm och Göteborg. Alla deltagare har med glädje varit med och cyklat och 20-25 procent av cyklisterna har lärt sig att cykla tvåhjulning, på eller efter lägren. Även om vi utökat och nästan dubblerat antal platser så är efterfrågan större än vårt utbud.

Cykellägren lockar till cykling och att få uppleva känsla av fart. Den härliga stämningen sprider sig och både cyklister och ledare kommer tillbaka. Vi jobbar med positiv förstärkning och med rörelseglädje med musik, dans och lek. Cyklisterna kämpar och trampar med glädje och ledarna är mycket uppskattade. Ledarna återkommer vilket gjort att vi kunnat utveckla metod, pedagogik och skapat oss kunskap om behovet hos målgruppen.

Många vill vara med och prova på att cykla och lära sig cykla tvåhjulning och på fler orter i Sverige. Jag Kan Cykla är dessvärre begränsade av cyklar och resurser. Cykellägren arrangeras på skollov och vi har ännu endast har sju specialcyklar, valsyklar. Jag Kan Cykla har inte resurser och budget som gör det möjligt att arrangera fler läger.

Vi fortsätter att söka samarbeten och finansiärer för att fler ungdomar och unga vuxna med intellektuell funktionsnedsättning ska lära sig cykla tvåhjulning. Jag Kan Cykla för idag diskussioner med flera skolor om att lägga in Jag Kan Cykla som en schemalagd aktivitet eller som en fritidsaktivitet.

Under året har Jag Kan Cykla etablerats i sociala medier och kommunicerar på Facebook med fler än 700 följare men finns även på Instagram och har också kompletterat med en ny film på Youtube med fler än 800 visningar.

Efter år 1 konstaterar vi att vi har ett mycket framgångsrikt projekt. Utmaningen är att finna finansiärer som är beredda att satsa för att driva och utveckla konceptet för att cyklister, ungdomar och unga vuxna med intellektuell funktionsnedsättning ska lära sig cykla tvåhjulning och få chansen att susa fram på cykel.



 Facebook - @jagkancykla  Instagram - #jagkancykla  YouTube - jag kan cykla

## Mer läsning om Jag Kan Cykla!

I samband med FUB:s nationella aktivistvecka i slutet av september anordnade vi en drop in-cykling i Kungsträdgården 28-29 september. Via länken nedan kan du läsa ett reportage från de dagarna.

*Läs reportaget här: Jag Kan Cykla i Kungsträdgården*

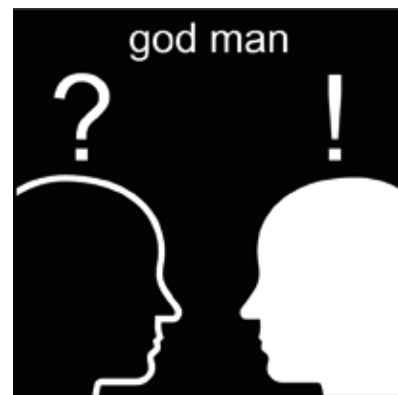
## God man - temakväll 5 november

Riksförbundet bjöd in till en temakväll om God man i Stockholm 5 november. Detta var det sista av 5 träffar i landet med syfte att samla in olika erfarenheter från medlemmarna. Ett 30-tal medlemmar hade mött upp. Vi delades in i 4 grupper, med en diskussionsledare från Riksförbundet i varje grupp. I en grupp fanns personer med egen erfarenhet av att ha god man, exempelvis Krister Ekberg från vår styrelse och Inre ringen. I min grupp med anhöriga fanns erfarenheter både från anhöriga som gode män och gode män som var externa och i något fall professionella gode män. Många tyckte att fördelen som anhörig att vara god man främst bestod i att få en bättre status i myndighetskontakter. Men flera tyckte också att God manskapet innebar väl mycket administration i vardagen.

Alla i min grupp tyckte att anhöriga som vill vara gode män även i fortsättningen skall tillåtas vara det. Samtidigt som flera framhöll risken med att man som anhörig riskerar att inte vara objektiv när det gäller vad som är bäst för den man är satt att företräda. Uppfattningen om kontakter med Överförmyndaren var blandade i min grupp.

Erfarenheterna som samlats in kommer att sammanställas av Torbjörn Odlöw vid Göteborgs universitet, och publiceras under våren 2020.

Torbjörn Dacke



## Öppet hus 5 november

Även i år arrangerades en Öppet Hus-kväll om val av grundskola, närmare bestämt 5 november. Vi kan glatt konstatera att denna dag blir mer och mer populär för varje år. Hela 24 skolor deltog och uppskattningsvis kom ca 200 vårdnadshavare. Om du är intresserad av att välja skola för ditt barn 2020 men missade denna kväll kan du maila dina frågor till Ulla Ronkainen på Utbildningsförvaltningen, [ulla.ronkainen@edu.stockholm.se](mailto:ulla.ronkainen@edu.stockholm.se). Och boka redan nu in nästa års Öppet Hus som preliminärt hålls tisdag 3 november 2020 i Södermalmsskolan.

Vi önskar er alla

*God jul & Gott nytt år*

Nästa medlemsbrev

Kansliet är stängt över jul och nyår och öppnar igen 7 januari.

Nästa medlemsbrev kommer i slutet av februari.

