Länsförbundet
FUB
i Stockholms län

För barn, unga och vuxna
med utvecklingsstörning

LÄNET RUNT

Nummer 1, 2013

Fest! När FUB:s äldsta lokalförening fyllde år

Innehåll:

2	Länsförbundet
3	Ordförande har ordet
4-5	Arbetsmarknad och intervju
6	FUB Stockholm 60 år
7	Bostad
8-9	Lediga lägenheter
10-13	Runt Länet
14	IT-tips
15	Lokalföreningar och styrelser
16	Danser i Länet

UTGIVNINGSPLAN 2013

Nr	Material	Prel. Utgivning
2	v. 18	v. 22
3	v. 32	v. 36
4	v. 43	v. 47

Annonspriser från färdigt material
Inlaga 4-färg

1/1-sid	2/3-sid	1/2-sid	1/3-sid	1/4-sid
4 125:-	3 440:-	2 750:-	2 065:-	1 375:-

Prenumeration 300 kr/år

För gåvor:
Plusgiro: 23 96 49-7

Ansvarig utgivare: Harald Strand
Redaktionsgrupp: Ulf Uddsten,
Lena Håkansson, Emanuel Mörk.
Tryck: AMO-Tryck AB
Upplaga: 3 000 ex
ISSN: 1653-1566
Red. förbehåller sig rätten att redigera insänt material och fråntar sig allt ansvar för annonser.

Länsförbundet FUB i Stockholms län
Postadress: Box 1386, 172 27 Sundbyberg
Besöksadress: Sturegatan 4 A, 2 tr, Sundbyberg
Tfn: 08-546 404 56
Hemsida: www.stockholmslan.fub.se

Emanuel Mörk, ombudsman
Tfn: 08-546 404 33
E-post: emanuel.mork.fub@telia.com

Lena Håkansson, sekreterare
Tfn: 08-546 404 56
E-post: lena.hakansson.fub@telia.com

LÅK Förenings- och Företagsservice, ekonomi

Företrädare för Läns-FUB i externa arbetsgrupper:

Handikapp & Hälsa
Harald Strand
harald.strand@telia.com
Lotte Blumenthal,
lotte.blumentahl@telia.com,
Karin Engwall,
goran.engvall@ownit.nu
Maj-Britt Lind
majbritt_lind@hotmail.com

Läns HSOs styrelse
Lars Thidevall
lars.thidevall@telia.com

Läns HSOs utbildningsgrupp
Lars Thidevall

Utbildningsgruppens referensgrupp
Kajsa Råhlander
kajsa.r@telia.com

Kulturnämnden
Ulf Uddsten
ulf.uddsten@bredband.net

Locum AB
Eva Söderbärj,
evasbj@swipnet.se

Länsgruppen för läsombud
Kitte Arvidsson, kitte.arvidsson@telia.com
Iren Åhlund, iren.ahlund@fub.se

Ordförande har ordet!

Att få egen bostad!

För ungdomar är en egen bostad något alla drömmer om!

I vårt län och speciellt i Stockholm är förverkligandet av den drömmen inte så enkelt. Det är brist på bostäder. Det är för dyrt. Man får inte välja ”sitt område”. Man får inte välja storlek. Listan kan säkert göras ännu längre, då bostad är något väldigt personligt.

Tillhör man LSS-gruppen så är dessa problem extra stora.

Men när ungdomarna äntligen får sin egen bostad är alla dessa lyckliga!

Vi föräldrar till funktionshindrade glömmer kanske att glädjas med vår ungdom? Vi ser alla problem som hög hyra, för många boende, fel gruppsammansättning, outbildad personal, etc. Förhoppningsvis överför vi inte detta till våra ungdomar? Låt dem vara glada för sin egen lägenhet med allt vad där tillkommer i frihet och självbestämmande!

Därefter får vi gode män och föräldrar hantera alla problem i lugn och ro. Javisst är det många, så ta hjälp av varandra i FUB.

Tillsammans i intresseorganisationerna ska vi jobba för att lösa dem; hög hyra, bostadstillägg, KBH, gemensamhetsytor, personaltäthet, personalkompetens, fritidsaktiviteter, kontaktperson, ledsagning, antal boende, möjlighet till bostadskarriär, osv.

Men glöm inte att först glädjas tillsammans med din ungdom!
/Harald

FUBbloggen
av FUB Stockholms län

Aktuella inlägg på www.fubbloggen.se:

Vad är skillnaden mellan bidrag och avdrag?
Regeringen har redan infört avdragsmöjligheter för de som redan har arbete och god ekonomi. Vad kostar det jämfört med LSS? *För att läsa, skriv in detta i din webbläsare: http://wp.me/p1aCD4-F7*

Hyressättningen i LSS-bostäder
Ingrid Dalén tar upp regeringens brist på handlingskraft vad gäller de dyra hyrorna i LSS-bostäder.
För att läsa, skriv in detta i din webbläsare: http://wp.me/p1aCD4-Ey

LSS och verkligheten i en pappas perspektiv
“I Sverige 2013 har vi råd med läxhjälp åt de rikas barn. Men inte att ge en funktionshindrad ung människa det liv hon har rätt till enligt lag.” Så skriver en pappa i DN.
För att läsa, skriv in detta i din webbläsare: http://wp.me/p1aCD4-DO

Arbetsmarknaden för personer med utvecklingsstörning

Hur ser det ut på arbetsmarknden för personer med utvecklingsstörning?

Statistiska centralbyrån gjorde i slutet av 2008 en undersökning av hur många personer med funktionsnedsättning som hade arbete. Nästan 1 procent av de som svarade uppgav att de hade en utvecklingsstörning.

95 procent av de som har en utvecklingsstörning uppger att de har nedsatt arbetsförmåga. Det kan jämföras med andra funktionsnedsättningar.

För personer med dövhet så uppger 55 procent att de har nedsatt arbetsförmåga. För synedsättning/blindhet så uppger 38 procent att de har nedsatt arbetsförmåga.

91 procent av de som har en utvecklingsstörning uppger att de inte är sysselsatta. Med sysselsatta räknas förutom lönearbete också arbete med stöd av lönebidrag, arbete på Samhall och om man deltar i något arbetsmarknadspolitiskt program. Om man jämför med synnedsättning/blindhet så uppger 30 procent att de inte är sysselsatta. För de som har rörelsehinder uppger 48 procent att de inte är sysselsatta.

Man bör tolka dessa siffror något försiktigt, eftersom vissa personer kanske inte velat eller kunnat svara. Det man dock kan konstatera är att det är många personer med utvecklingsstörning som inte är sysselsatta. Frågan är vad de gör? Många personer med utvecklingsstörning deltar på daglig verksamhet, de räknas då inte som sysselsatta. Det finns dock dagliga verksamheter som är väldigt arbetsinriktade. En viktig detalj är att man inte får lön för sitt arbete på daglig verksamhet utan är beroende av sjuk- eller aktivitetsersättning.

Vad gör de 9 procent som uppger att de är sysselsatta? Förutom att de eventuellt har ett lönearbete så finns det olika stödformer som ges till arbetsgivare för att anställa personer med nedsatt arbetsförmåga. Dessa stöd kan arbetsförmedlingen ge till arbetsgivare:

Gemensamt för alla dessa stöd är att arbetsgivaren kan få bidrag för en lön på högst 16 700 kronor i månaden men kan naturligtvis ge en högre lön.

Lönebidrag. Det kan arbetsgivare få för att anställa personer som har nedsatt arbetsförmåga på grund av en funktionsnedsättning. Normalt högst 4 år kan en arbetsgivare få stödet.

Utvecklingsanställning. Det ska vara en anställning som samtidigt ska kunna kombineras med att utveckla arbetsförmågan. Den ska pågå i högst ett år.

Skyddat arbete hos offentlig arbetsgivare. Det kan bara offentliga arbetsgivare få, till exempel kommuner och myndigheter. Anställningen ska anpassas till

Annons

Känner du till Forum Funktionshinder?
– Ett informationscenter som är öppet för alla intresserade

- Bibliotek med litteratur, informationsmaterial, tidningar samt författarmöten
- Kurser och föredrag för anhöriga och yrkesverksamma
- Rådgivning via e-post och telefon
- Information på webben – www.forumfunktionshinder.se
- Broschyrer om samhällets stöd, habiliteringens insatser, funktionsnedsättningar med mera

Vårt bibliotek finns på Rosenlund, Tideliusgatan 12, Stockholm. För öppettider läs mer på webben eller ring 08-123 350 10, texttelefon 08-123 350 40.

Forum Funktionshinder är en del av Habilitering & Hälsa, Stockholms läns landsting.

Forum Funktionshinder
STOCKHOLMS LÄNS LANDSTING

arbetstagarens behov. På sikt är tanken att det ska leda till arbete på den öppna arbetsmarknaden. Man ska ha rätt till LSS för att få detta. Det beviljas ett år i taget.

Trygghetsanställning. Det är ungefär som lönebidrag. Arbetsgivagren får normalt bidraget för fyra år i taget.

Förutom dessa stöd så kan man också vara anställd på Samhall. Det är ett företag som får ett merkostnadstillägg av staten för att deras anställda har en funktionsnedsättning. Samhall säljer tjänster till andra företag. På Samhall kan man arbeta med många olika saker, exempelvis att städa eller på arbeta en restaurang. ICA och MAX är några av Samhalls kunder.

Nya stödformer ska komma

Regeringen har föreslagit att det i framtiden bara ska finnas två former av stöd. Anledningen är att det ska bli enklarare att överblicka stöden. De nya stöden ska heta *lönestöd för utveckling* och l*önestöd för trygghet.* En viktig förändring är att man föreslår att höja den lön som arbetsgivaren kan få ersättning för från 16 700 till 19 800 kronor.

Text: Emanuel Mörk

Lennart Bäck - har haft flera jobb

Lennart Bäck är ordförande i Läns-Klippan och sitter även i Länsförbundets styrelse. Länet runt vill ställa några frågor till honom.

Vad har du haft för boenden?
Jag växte upp med föräldrar och två syskon i Upplands-Väsby.
Flyttade till en gruppbostad vid 18-års ålder.
Bodde där i 8 år och flyttade sen till egen bostadsrättslägenhet i Järfälla. Jag bor där med min fru Anna-Karin.

Vilka arbeten har du haft och har?
Jag har arbetat på Samhall 1992-2002 med varumottagning.

Arbetade sen på Bauhaus till 2011 då personalminskningar gjordes där.
Jag hade fast anställning med lön.

Nu har jag en praktikplats hos Contes Smide AB.
Under praktiken har jag aktivitetsstöd från försäkringskassan.
Från maj månad kommer jag att få en tillsvidareanställning på Contes Smide AB som fastighetsskötare. Jag kommer då att få en fast lön från företaget.

Vad har du för engagemang i FUB?
Jag är ordförande i Läns-Klippans styrelse och vice ordförande i Sollentunas Klippan-grupp.
Jag är också ersättare i Länförbundets styrelse.

Jag hjälper till vid aktiviteterna på Stället i Järfälla och som Taxivärd på Fryshuset.

Vilka andra fritidsintressen har du?
Jag är entrévärd på Stockholms stadion.
Bowlar, spelar badminton och motionerar.
Jag har ett stort intresse av amerikanska bilar (raggarbilar).

Hur trivs du med livet?
Jag trivs bra i mitt boende, på jobbet och med det mesta.

Text och bild Lena Håkansson

FUB Stockholm firade 60 år

FUB Stockholm är landets äldsta lokalförening och när man fyllde 60 år i november firades detta med en julbordskryssning för medlemmar på Viking Lines kryssningsfartyg Cinderella.

Drygt 160 FUB:are åt Leif Mannerströms julbord, dansade till bandet Date och umgicks tillsammans under det intensiva kryssningsdygnet. Flera av resenärerna hade aldrig deltagit i en FUB-aktivitet förut.

Det var ett stort tryck på biljetter och flera kom tyvärr inte med då antalet platser var begränsade.

Med tanke på detta är det extra glädjande att det kommer att arrangeras en ny FUB-kryssning kommande höst. Kryssningen sker med Birka Paradise 1-2 september 2013. FUB Linköping har tagit initiativet och landets alla lokalföreningar är välkomna att följa med!

Läs mer om denna kryssning på www.fubstockholm.se eller kontakta Katarina Sandberg, ordf i FUB Linköping, katsankat@hotmail.com

Text: Stefan Fagerström

Christina Engström, Eva Söderbärj och Sofia Söderbärj hjälpte till vid incheckningen och bl a fick alla resenärer varsin FUB-ryggsäck.

Personalen på Cinderella lyckades med konstycket att duka så att alla 161 personer kunde sitta samlat vid julbordet!

Bostad

Viktigt att känna till!

Förbehållsbelopp

Förbehållsbelopp (minimibelopp efter boendekostnad) är det belopp som den enskilde skall garanteras att få behålla av sina egna medel efter det att avgift tagits ut för boende, hemtjänst, dagverksamhet och kommunal hälso- och sjukvård etc.

Minimibeloppet ska alltid per månad utgöra lägst en tolftedel av 1,3546 gånger prisbasbeloppet för ensamstående. Till lagtexten har tillagts en rekommendation att personer under 61 år bör ha ett ca 10 % högre förbehållsbelopp pga. normala merkostnader.

De flesta kommuner i vårt län räknar med den hyra de debiterar för sina Särskilda boenden i beräkningen av förbehållsbelopp. Men några kommuner räknar inte med hyror i avgiftsutrymmet, utan anser att det skall regleras via Försäkringskassan och om det inte räcker med försörjningsstöd. Ungefär hälften har samma belopp oavsett ålder, hälften ett 10 % högre för yngre än 61 alt. 65 år.

Beloppen för ensamstående 2013 är 5023 kronor respektive 5525 kronor.

Bostadstillägg – till dig som har aktivitetsersättning eller sjukersättning

Hur mycket kan jag få i bostadstillägg?

Hur mycket du kan få beror på hur mycket du betalar för din bostad och hur stora inkomster du har. Som allra mest kan du få ersättning för 93 procent av bostadskostnader upp till
5 000 kronor i månaden om du är ogift.

Dina inkomster

Hur mycket du har i inkomst påverkar också hur mycket du kan få i bostadstillägg. Om du har en förmögenhet får du ett tillägg till din inkomst. Tillägget är 15 procent av den del av den sammanlagda förmögenheten som överstiger 100 000 kronor.

Fribelopp

Från dina inkomster drar Försäkringskassan av ett fribelopp. Fribeloppet är 105 600 kronor för dig som har sjukersättning. Har du aktivitetsersättning varierar fribeloppet beroende på din ålder: från 92 400 till 103 400. Den summa som återstår efter avdrag för fribeloppet är din reduceringsinkomst, alltså den inkomst som ligger till grund för beräkningen av bostadstillägget.

Särskilt bostadstillägg

Du som får bostadstillägg kan också få särskilt bostadstillägg. Det gäller om du har mindre än 5023 kronor i månaden kvar att leva på när du har betalt dina bostadskostnader. Det finns dock begränsningar. Du får inte räkna med högre bostadskostnad än 6 200 Kronor i månaden.

Text: Harald Strand

Lediga lägenheter i gruppbostäder

Attendo

Här publicerar vi lediga lägenheter i gruppbostäder. nummer av tidningen hoppas vi få in fler lediga

Gruppbostad	Ort/Plats	Antal platser	Målgrupp
Malmbergavägens grupp-bostad	Södertälje	6 lediga lägenheter	LSS Personkrets 1
Svartbäcksvägens gruppbostad	Bagarmossen, Stockholm	1 ledig lägenhet	LSS Personkrets 1 Personer med utvecklingsstörning
Ösmohemmet	Ösmo	4-5 lediga platser	Barn och ungdomar. LSS Personkrets 1 Personer med Autism och utvecklingsstörning

frösunda.
omsorg för högsta livskvalitet. oavsett.

Gruppbostad	Ort/Plats	Antal platser	Målgrupp
Brolunda	Södertälje	1 ledig lägenhet	Personer med utvecklingsstörning
Glädjevägen	Hässelby	1 ledig lägenhet	Personer med utvecklingsstörning, autism samt autismliknande tillstånd
Skälbyvägen	Järfälla	1 ledig lägenhet	Personer med utvecklingsstörning, autism samt autismliknande tillstånd
Tärnan	Tärnsjö	1 ledig lägenhet	Personer med utvecklingsstörning, autism samt autismliknande tillstånd
Viksängen	Ösmo	1 ledig lägenhet	Personer med lindrig ut-vecklingsstörning, autism samt autismliknande tillstånd

- Stockholms län

Hittils har vi fått in dessa bostäder. I kommande lägenheter från både kommunala och privata utförare.

	Månadshyra	Kontaktuppgifter	Övrig info
	7000 kronor	Cecilie Klemetsen, cecilie.klemetsen@attendo.se 070-688 57 10	Nybyggd och inflyttningsklar gruppbostad.
	4909 kronor	Jenny Fohrman 070-224 53 67 jenny.fohrman@attendo.se	Fristående villa.
	Ingen hyra	Camilla Lilliu, 08-520 393 06, camilla.lilliu@attendo.se Viktoria Edefur, 08-520 39 371 viktoria.edefur@attendo.se Kristina Mathisen, 08-520 30 916 kristina.mathisen@attendo.se	Barn- och ungdomsboende. Inga lägenheter, då det är ett barn- och ungdomsboende utan man bor i rum.

	Månadshyra	Kontaktuppgifter	Övrig info
	5035 - 6173 kronor beroende på lägenhet.	Joakim Lavesson, Placeringssamordnare, Tel: 08-505 23 548, joakim.lavesson@frosunda.se	www.frosunda.se/brolunda
	5100-5900 kronor beroende på lägenhet.	Joakim Lavesson, Placeringssamordnare, Tel: 08-505 23 548, joakim.lavesson@frosunda.se	www.frosunda.se/gladjevagen
	4000-5600 kronor beroende på lägenhet.	Joakim Lavesson, Placeringssamordnare, Tel: 08-505 23 548, joakim.lavesson@frosunda.se	www.frosunda.se/skalbyvagen
	4600 kronor.	Joakim Lavesson, Placeringssamordnare, Tel: 08-505 23 548, joakim.lavesson@frosunda.se	www.frosunda.se/tarnan
	4098 - 5303 kronor beroende på lägenhet	Joakim Lavesson, Placeringssamordnare, Tel: 08-505 23 548, joakim.lavesson@frosunda.se	Serviceboende i sattelitform www.frosunda.se/viksangen

Runt Länet

Botkyrka-Salem

Årsmötet hålls den 10 mars kl 14.00.
Lokal: ABF, Kvällsvägen 1. Tullinge.

Vår Klippan kommitté och ABF har hagt en **Eftermiddagsdans** i Folkets Hus.

Förberedelser pågår för ett allmänt **möte** den 4 mars för gode män, anhöriga och medlemmar om att bo och leva I Botkyrka kommun.

Innebandyn har startat och pågår hela våren, varje tisdag kl.17.30-19.00. Kontaktperson är Sven Eriksson, 0705-306886.

Den 23 mars deltar föreningens medlemmar i den globala klimatkampanjen Earth Hour. Vi går med i fackeltåg och deltar i klimatfesten i **Hågelbyparken.** Klockan 18.30 från Tumba C och klockan 18.30 från Alby C. Sedan deltar vi i festen till klockan 21.00, sång, musik och dans.

För att få fler medlemmar till föreningen kommer Klippan att dela ut informationslappar till dem som deltar i Klubbens verksamhet. Vi sätter också in en annons i tidningen Södra Sidan.

På nytt diskuteras föreningsbidragets utformning i Botkyrka kommun.
FUB Botkyrka-Salem inbjöd till möte den 15 februari. Bidrag till vuxenorganisationer som är ganska renodlade intresseföreningar måste upp till diskussion.

FUB Botkyrka-Salem
Mai Eriksson

Huddinge

I november hade vi vår sista dans på **Midgård.** Snöstorm och kallt ute gjorde att det inte var så många som kom. Löpsjötorparn spelade dansmusik och vi dansade så alla blev varma.

FUB Huddinge har haft dans på Midgård i 13 år. Från början var det Huddinge som arrangerade danserna. Tyresö/Haninge slöt upp några år senare. Det är många orkestrar som spelat för oss, men mest populära har P-NUTS och Björn och Linda Rapp varit.
I december bjöd vi in till julbord. Som vanligt var det mycket god mat och hade man tur kunde man vinna en chokladask på inträdesbiljetten.
Vår julgransplundring gick av stapeln den 12 januari. ”Finns det hjärterum så finns det stjärterum” blev verklighet denna dag. Klockargården som vi brukar vara i hade blivit dubbelbokad!! Vad göra? Vi fick vara i Kyrkskolan, jättebra, men trångt. Dansarna uppträdde i två omgångar och dans kring granen blev dans utan gran. Den fick inte plats. Alla tyckte att det gick bra. Goda kakor, fina vinster i lotterierna och så hittade tomten oss fastän vi inte var på den vanliga platsen. Tack alla som gjorde att det blev en jättebra Julgransplundring.

Vi har nu haft den första **dansen i Huddinge ABF-Huset,** även den här gången hade vi vädret mot oss. Det var väldigt kallt ute, men de 75-80 som kom och dansade tycket det var bra på det ”nya” stället. Det var Björn och Linda som fick komma och spela.

Alla är hjärtligt välkomna till danserna i Huddinge
Adress: ABF-Huset, Kyrkogårdsvägen 2, Huddinge.
Tid: 18.30-21.30, insläpp från kl. 18.00.
Inträde: 100 kr för medlemmar i FUB, 120 kr för övriga.
Avgiften inkluderar en läsk och tilltugg.
Glöm inte medlemskortet!

Vårens resa går till Vimmerby och Astrid Lindgrens värld. Vi åker den 6 juni och är hemma igen den 8 juni.

Runt Länet

Nacka-Värmdö

På grund av ombyggnad har vi inte haft tillgång till Handikappforum för medlemsträffar,
men vi bjuder nu in till **ÅRSMÖTE** den 3 mars 13.00-15.00 i samband med detta har vi underhållning och "go´fika".
Välkomna alla medlemmar!

Det kommer att bli färre medlemsträffar i år, på grund av att vi är få som är engagerade och våra möjligheter till idéellt arbete har tyvärr minskat.
Vi har bokat följande datum för träffar i **Handikappforum,** på JÄRLA SKOLVÄG 23;

Årsmötet	3 mars	13.00-15.00
Musikfika	14 april	13.00-15.00
Korvgrillning	9 juni	12.00-14.00
Höstträff	1 sept.	13.00-15.00
Spökdans	17 nov.	13.00-15.00

Vi åt i december en fantastiskt god jullunch på Tollare Folkhögskola, mycket välordnat i en bra miljö.
Vi återkommer dit även i år, men datum återkommer vi till senare under året.

Det är dags att söka **bidrag** från vår fond "Önskedröm". I årets första medlemsbrev skickar vi ut information och ansökningsblankett. Man måste vara medlem i vår lokalförening för att kunna beviljas medel.
Välkommen med din ansökan och välkommen till våra träffar!

Norrtälje

Hej alla medlemmar!
Välkomna till ett nytt år 2013 med FUB i Norrtälje.
Badet i Hallstavik är redan i gång men det finns plats för fler, se annons.
Torsdagsklubben har blivit **måndagsklubben** och även den har startat men det finns många andra kurser och du kan fråga efter precis vad du önskar dig så kan Inga-lill på Vuxenskolan ordna kurs.

Under våren kommer vi att ha annonser och **medlemsinformation** i NorrteljeTidning så håll utkik i den då och då.
I Norrtelje Tidning kan vi även läsa om andra nyheter som att det byggs nya gruppbostäder i Norrtälje. Det kommer även in nya utförare som har hand om gruppbostäder i Rimbo, Hallstavik och Elmsta. Vi i styrelsen vill ordna träffar med dem.
Vi hoppas ni hör av er till oss om vad ni tycker om det och även annat.
Hälsningar från styrelsen genom ordförande
Britt-Inger Halvorsen
Tel ordförande 070–356 64 48,
www.norrtalje.fub.se.

Familjebad
i Hallstaviks badhus, Badhusvägen 3.
Varannan söndag, jämn vecka, kl. 18.00-20.00.
Start 13/1, avslutning 19/5 2013.
Gratis för medlemmar, anhöriga och ledsagare.
Anmälan till Bror och Märta 0176-506 32.

Studieförbundet Vuxenskolan
Ordnar kurser i matlagning, dans, torsdagsklubben, musik, sång, färg och form, flytta hemifrån m.m.
Vill du gå på kurs, ring till Ingalill på SV
tel: 0176-176 10.

Inbjudan från Rådmansö Missionsförsamlig till medlemmar i FUB Norrtälje.
Lördagen den 20 april 2013, klockan 13.00-15.00.
Underhållning och kaffe i Gräddö Missionshus.
Anmälan till Svante tel: 0176-175 10 senast den 14 april.

Runt Länet

Järfälla-Upplands-Bro

STÄLLET
Stället är öppet på söndagar, klockan 13.00-16.00.
Det kommer även fortsättningsvis att vara gratis att komma in.
Alla som är huvudmedlem och har betalt medlemsavgift till FUB Järfälla-Upplands-Bro kommer att få ett ”Stället-kort”. Kortet ger förtur till Raggarrundan, rabatter och erbjudanden i vårt Café.
Adressen är: Mjölnarvägen 8, Järfälla.

Aktiviteter:

3 mars	Karaoke, dans
10 mars	Bingolotto, karaoke, dans
17 mars	Karaoke, dans
24 mars	Trollkarl, karaoke, dans
31 mars	Karaoke, dans
7 april	Cirkus, karaoke, dans
14 april	Karaoke, dans
21 april	Disco
28 april	Karaoke, dans
5 maj	Maskerad, karaoke, dans
12 maj	Karaoke, dans
19 maj	Häggarna
26 maj	Karaoke, dans
2 juni	Raggarrunda

Sollentuna-Väsby-Sigtuna

Bowling i Sollentuna Simhall
Tisdagar klockan 16.00-17.00.
Anmälan till Marie Cronström tel: 076-894 45 95
e-post: marie.cronstrom@lectona.se

Söndagsdisco
24 mars, 28 april, 26 maj, klockan 13.00-15.30.
Plats: Kunskapens hus (Arlanda gymnasium) matsalen. Vikingavägen 2 i Märsta.
Pris: 50 kr FUB-medlem, 70 kr icke medlem, 25 kr ledsagare
Info: Ruth Myrin, tel: 08-623 10 65, 070-763 41 07.

Arena Sateliten med CLUB GALAXY-danser

Dans för unga/vuxna med funktionsnedsättning
Kommande danser: 16/3 och 27/4, 18:00-21:00
Entré: 80 kronor, ledsagare 30 kronor.
Adress: Allfarvägen 4, Sollentuna.

Runt Länet

Stockholm

Fritidsaktiviteter
Alla våra fritidsaktiviteter är i full gång. Under vecka 9, då det är sportlov, och v 14, då det är påsklov, är det uppehåll i samtliga aktiviteter.

Bowlingen är på Birka Bowling onsdagar kl 16.45-17.45 eller torsdagar kl 16.45-17.45. För närvarande är torsdagsgruppen fullsatt.

Familjebadet är i Långbrobadet söndagar kl 11-12. Älvsjö AIK tar över verksamheten från våren 2013 men med samma ledare. FUB-medlemmar får rabatt på medlemsavgiften i Älvsjö AIK.

Kören är på Färgargårdstorget 1 på tisdagar kl 18-19

Barngymnastiken är i Södermalmsskolan på lördagar kl 11.00-12.30. Gruppen är för närvarande full.

Dansgrupp för barn 10-15 år är i Högalidsskolan på tisdagar kl 17-18. Obs! Efter sportlovet kommer dansgruppen att flytta till Bergsundsskolan. Samma dag men något ändrad tid: kl 16.45-17.45.

Vuxengymnastiken är i Matteus skola på måndagar kl 18-19.

Innebandy för barn 7-12 år i Liljeholmshallen på torsdagar startar upp när vi fått minst 6 stycken anmälningar.

För anmälan och kontakt med ledare se vår hemsida, www.fubstockholm.se

Danser och discon på Fryshuset
I år har vi planerat för hela 21 FUB-danser och 6 FUB-discon på Fryshuset! Se fram emot bl a Barbados den 8 mars, Schlager-Disco den 15 mars och Arvingarna den 3 maj

Kommande medlemsmöten i FUB
Alla möten hålls på S:t Göransgatan 82A och anmälan sker till FUB Stockholms kansli om inget annat anges. Föranmälan krävs till samtliga möten.

Årsmöte i Stockholms-Klippan
söndag 10 mars kl 10.00-12.00

Årsmöte i FUB Stockholm
söndag 10 mars kl 13.00-16.00

PUSS - om utvecklingsstörning, sexualitet och relationer tisdag 12 mars kl 16.00-17.00
Plats: Eriksbergsgatan 8C
OBS! Anmälan görs till abc@sv.se

Vad gör en God Man?
torsdag 18 april kl 18.00-20.00

Förberedelser och tips inför att flytta hemifrån
tisdag 14 maj kl 18.00-20.00
På detta möte kommer även Studieförbundet Vuxenskolan att presentera sin verksamhet.

Vill du själv eller någon du känner engagera dig i vår förening? Kanske vill du tillsammans med oss påverka kommunen i olika frågor? Eller vill du hjälpa till med våra aktiviteter och möten? Vill du vara med i någon av våra arbetsgrupper eller starta upp en ny arbetsgrupp kring något som du brinner för? Möjligheterna är många! Välkommen att höra av dig till Stefan Fagerström på FUB Stockholms kansli.

Och glöm inte att titta in på vår hemsida där det finns mycket mer information om såväl vår egen verksamhet som tips på annat aktuellt i Stockholm.
FUB Stockholm
S:t Göransgatan 84
112 38 Stockholm
Tel: 08-600 16 74
info@fubstockholm.se
www.fubstockholm.se

IT-tips

Krister Ekberg sitter i Läns-Klippans styrelse
Här tipsar han om tre viktiga
verktyg på internet.

Webbläsaren Chrome

Webbläsaren Explorer

Webbläsaren Firefox

Webbläsare
Webbläsare är det program man använder för läsa webbsidor på internet. Man skriver in en adress i webbläsarens fönster. Efter det kommer man till webbsiddan man skrivit in.

Det finns flera olika webbläsare
Den vanligaste är Internet Explorer.

Sökmotorn Google

Sökmotor
Om man vill få reda på när det är dans men inte vet vilken webbsida man hittar det på kan man göra en webbsökning.

Då använder man en sökmotor.
En sökmotor hjälper en att hitta webbsidor med information om vad vill veta.
Den vanligaste sökmotorn är Google.
Man skriver in google.se i sin webbläsare.
När man är på googles sida söker man på det man vill veta.

Om man skriver FUB danser i sökrutan så kommer många resultat. Det resultat som kommer högst upp på FUB danser är FUB Stockholms webbsida. Om man klickar på det resultatet kommer man till FUB Stockholms sida där de skriver när det är dans.

Sökmotorer är en bra hjälp när man ska leta på internet.

E-posten Gmail

E-posten Hotmail

E-post
E-post är en elektronisk brevlåda.
Man kan skicka och ta emot meddelanden över internet.

Man ska ha en e-postadress.
Den kan se ut som så här:
mittnamn@enwebbsida.se
Ordföranden i Riksförbundet FUB som heter Tomas Jansson har e-postadressen: tomas.jansson@fub.se

Om man har en egen e-post och ett e-post program kan man skicka e-post.

Om man vill Tomas något kan man skriva in hans adress, skriva något och skicka iväg det. Då ser Tomas att du har skickat det från din e-post adress.

Det finns många olika e-postprogram.
Om man har en egen webbsida så kan man ha en e-postadress kopplad till den.
Vanligast är att man har en gratis e-post via Gmail eller Hotmail. Om man går in på deras webbsidor så kan man skapa en egen epost gratis.

Kan man de här tre verktygen kommer man långt.

Lokalföreningarna i länet

BOTKYRKA-SALEM
Ordförande: Mai Eriksson,
Tfn: 070-530 68 86,
e-post: mai.eriksson@iogt.se

HUDDINGE
Ordförande: Catharina Björkander,
Tfn: 076-038 64 73,
e-post: bjorkander@gmail.com

JÄRFÄLLA-UPPLANDS-BRO
Ordförande: Anna-Karin Törnberg,
Tfn: 08-58 35 00 06,
e-post: anna.karin.tornberg@glocalnet.net

LIDINGÖ
Ordförande: Claes Lindahl
Tfn: 070-597 89 44

NACKA-VÄRMDÖ
Ordförande: Lillemor Johansson,
Tfn: 08-715 79 89,
e-post: lillemor.json@telia.com

NORRTÄLJE
Ordförande: Britt-Inger Halvorsen,
Tfn: 0176-540 42,
e-post: bih1020@yahoo.se
Kansli: Tfn: 070-356 64 48

SOLLENTUNA-VÄSBY-SIGTUNA
Ordförande: Marie Cronström,
Tfn: 08-626 81 55
e-post: marie.cronstrom@lectona.se
Postansvarig: Ruth Myrin,
Tfn: 08-623 10 65,
e-post: ruth@myrins.com

STOCKHOLM
Ordförande: Carl Dahlberg
Tfn:070-255 55 20
e-post: carl.dahlberg@telia.com
Kansli: Tfn: 08-600 16 74,
e-post: kansli@fubstockholm.se

SÖDERTÄLJE-NYKVARN
Ordförande: Christina Corbell
Tfn: 076-337 30 11,
e-post: familjen.corbell@gmail.com
Kansli: Tfn: 08-550 352 69,
e-post: fub.sodertalje@ebrevet.nu

SÖDRA ROSLAGEN
Ordförande: Gunnar Råhlander,
Tfn: 08-756 22 19,
e-post: gunnar.rahlander@telia.com

Läns-Klippan

ORDFÖRANDE
Lennart Bäck,
Sollentuna-Väsby-Sigtuna
lennart_beck@hotmail.com

VICE ORDFÖRANDE
Katarina Garamvölgyi,
Stockholm
katarinagaram@gmail.com

LEDAMÖTER
Krister Ekberg,
Stockholm
krister.ekberg@hotmail.se

Stefan Westerdahl,
Botkyrka-Salem

ERSÄTTARE
Helene Granath,
Huddinge
helengladh@hotmail.se

Catharina Källström,
Nacka-Värmdö

Lena Virgin
Södra Roslagen

Kontaktpersoner för Klipporna runt om i länet

Sollentuna
Lennart Bäck, 070-98 478 56

Stockholm
Christina Bywander Sundström
070-370 97 47

Länsförbund

ORDFÖRANDE
Harald Strand
Botkyrka-Salem
070-984 84 85
harald.strand@telia.com

VICE ORDFÖRANDE
Lars Thidevall
Södra Roslagen
070-764 87 31
lars.thidevall@telia.com

LEDAMÖTER
Catharina Björkander
Huddinge
076-038 64 73
bjorkander@gmail.com

Christina Jansén
Huddinge
08-740 24 07
thorvaldsdotter@hotmail.com

Eva Söderbärj
Stockholm
073-983 85 82
evasbj@swipnet.se

Ulf Uddsten
Stockholm
070-591 41 42
ulf.uddsten@bredband.net

ERSÄTTARE:
Lennart Bäck,
Sollentuna-Väsby-Sigtuna
lennart_beck@hotmail.com
070-98 478 56

Britt-Inger Halvorsen
Norrtälje
070-356 64 48
bih1020@yahoo.se

Margareta Magnusson
Sollentuna-Väsby-Sigtuna
08-754 28 16
margareta-magnusson@tele2.se

Danser i Länet våren 2013

För mer information läs under respektive lokalförening

Voize spelar
19 april på Fryshuset

Mars		Plats	Arrangör
1	Music Men	Trombon	Södertälje-Nykvarn
8	Barbados	Fryshuset	Stockholm
15	Löpsjötorparns	ABF-Huset	Huddinge
15	Disco	Fryshuset	Stockholm
15	Effekt	Trombon	Södertälje-Nykvarn
22	Effekt	Fryshuset	Stockholm
22	Disco	Allaktivitetshuset	Södertälje-Nykvarn

Disco: 15/3, 22/3
19/4 och 24/5.

April		Plats	Arrangör
5	Frontline	Fryshuset	Stockholm
12	Reminders	Trombon	Södertälje-Nykvarn
19	Voize	Fryshuset	Stockholm
19	Disco	Allaktivitetshuset	Södertälje-Nykvarn
26	Edwings	Trombon	Södertälje-Nykvarn

Arvingarna spelar
3 maj på Fryshuset

Maj		Plats	Arrangör
3	Björn och Linda	ABF-Huset	Huddinge
3	Arvingarna	Fryshuset	Stockholm
17	Rezar	Fryshuset	Stockholm
17	Kiwi Band	Trombon	Södertälje-Nykvarn
24	Disco	Fryshuset	Stockholm
24	Disco	Allaktivitetshuset	Södertälje-Nykvarn
31	Junix	Fryshuset	Stockholm

Juni		Plats	Arrangör
14	Löpsjötorparns	Fryshuset	Stockholm