

FUB Ale - aktiviteter hösten 2024

Läs mer på hemsidan <https://www.fub.se/lokal/fub-ale/> eller i på Facebook: FUB Ale.

Vill du vara med och stötta arbetet i FUB?

Föreningen vill ordna roliga aktiviteter för våra medlemmar. Då behöver vi vara många volontärer som kan bidra! Kan du t ex vara med på Afterwork en gång och finnas till hands som värd där? Eller vara badvärd en gång per termin? Då är man helt enkelt på plats som FUB:s representant. Eller kan du vara med på Öppet Hus? Hör av dig till Eva Borgede: 0707 – 23 26 90. Tillsammans blir vi starka!

Badresa till Skövde 12 – 13 oktober

Vi åker i egen buss. I Skövde badar vi på Skövde Arena, som är ett jättefint äventyrsbad. På kvällen äter vi middag tillsammans och sen övernattar vi på ett hotell i centrum. Du som behöver hjälp måste ha med dig ledsagare eller personal.

Kostnad: 1000 kr för medlemmar med IF. Då ingår bussresan, inträde till badet, mat på kvällen + hotellet. För medlemmar utan IF är priset 1200 kr.

Anmälan: Senast 1 september till Eva: 0707-23 26 90.

Öppet Hus

Vi träffas en tisdag kväll i månaden. Då umgås vi och gör saker tillsammans. Det är gratis och du behöver inte anmäla dig.

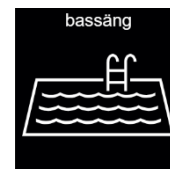


Vi kommer att vara i Aktivitetshuset i Älvängen. Adressen är Carlmarks väg 4.

Datum	Tid	Aktivitet	Plats
10 sept	18 – 20	Bingokväll med vinster.	Aktivitetshuset i Älvängen
15 okt	18 - 20	Medlemsmöte + musik med Jörgen. Kom och säg vad du tycker att vi ska göra i FUB. Sen lyssnar vi på härlig musik av Jörgen och sjunger tillsammans.	Aktivitetshuset i Älvängen
5 nov	18 – 20	Karaoke Kom och sjung dina favoritlåtar!	Aktivitetshuset i Älvängen
3 dec	18 – 20	Spelkväll Vi spelar spel tillsammans och umgås!	Aktivitetshuset i Älvängen

Badet

Välkommen till Skepplanda simhall lördagar kl 16 – 18. Det är gratis för alla medlemmar + ledsagare/personal. Vi har alltid en representant från FUB på plats. Du som behöver hjälp, behöver ha med dig ledsagare.



Datum

7 september	5 oktober	2 november – ej bad	7 december
14 september	12 oktober	9 november	14 december
21 september	19 oktober	16 november	21 december
28 september	26 oktober	23 november – ej bad	
		30 november	

Afterwork

Vi träffas på en restaurang Mr Johansson i Älvängen en fredag kväll i månaden. Där äter vi och umgås tillsammans.

Kostnad: 150 kronor för mat och dricka.

Anmälan till Eva Borgede: 0707 – 23 26 90.

Om du har anmält dig men inte kan komma, **måste du avboka**. Ring till Eva!

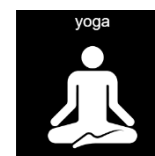


Datum Tid Sista dag att anmäla sig

20 september	17 – 19	18 september
25 oktober	17 – 19	23 oktober
15 november	17 – 19	13 november
20 december	17 – 19	18 december

Yoga

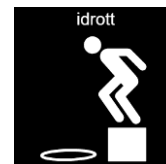
I höst provar vi yoga tillsammans. Det är en jättebra aktivitet som tränar både styrka och smidighet. Det är också väldigt avstressande. Ulf Aronsson, som leder yogan, har varit med och utvecklat yoga speciellt för personer med IF. Du kan träna tillsammans med kompisar, föräldrar eller syskon. Och kanske personal vill vara med? Välkomna! Du behöver inte ha med yogamatta. FUB tar med det. Man tränar på golvet men man kan också sitta på en stol, om man vill det.



Datum	Tid	Plats
16 september	18 – 19	Garnvindeskolan i Skepplanda
23 september	18 – 19	Garnvindeskolan
7 oktober	18 – 19	Garnvindeskolan
21 oktober	18 – 19	Garnvindeskolan
28 oktober	18 – 19	Garnvindeskolan

Gympa/stationsträning

Kom med på vår populära lättgympa med Marie och Minna Jaanson samt Sanna Andersson! Det blir fem onsdagar i höst. Du behöver inte klä om utan kan komma som du är. Om du behöver hjälp ska du ha med dig ledsagare. Du behöver inte anmäla dig, bara kom! Öppet för alla medlemmar i FUB!



Datum	Tid	Plats
30 oktober	18 – 19	Garnvindeskolan i Skeplanda.
13 november	18 – 19	Garnvindeskolan
27 november	18 – 19	Garnvindeskolan
11 december	18 – 19	Garnvindeskolan

Bio

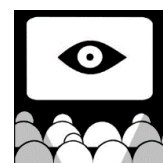
Vi ser en bra film tillsammans.

Tid: lördag 5 oktober 14 – ca 16.15

Plats: Medborgarhuset i Alafors

Kostnad: Det kostar inget. FUB Ale bjuder på biljetten.

Anmälan senast **den 28 september** till Eva: 0707 – 23 26 90.



Julfest

Lördagen den 23 november har FUB sin stora julfest. FUB Ale bjuder alla sina medlemmar och även personal som följer med. Vi umgås och äter härlig julmat. Det finns lotterier och fina priser. Och så brukar vi få besök av tomten! Om du tar med en julklapp kan du själv få en julklapp av vår tomt. Julklappen ska kosta runt 50 kronor.

Tid: 14 – 17

Plats: Medborgarhuset i Alafors.

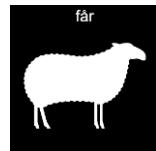
Anmälan senast den **16 november** till Eva: 0707-23 26 90.



Träffar för barn och unga, 7 - 22 år

FUB Ale och Kungälv samarbetar när vi ordnar de här aktiviteterna. Det är ett trevligt sätt för barn och unga att träffa kompisar och också för föräldrar att lära känna varandra lite mer.

Datum	Tid	Aktivitet
Söndag 15 september	12– 14.30	Vi besöker en 4H-gård i Kättilsröd. Där blir vi guide och träffar får, getter, kaniner mm. Vi får åka vagn efter traktor och sen grillar vi korv. <u>Kostnad:</u> Medlemmar med IF betalar 100 kr. En ledsagare/förälder går med gratis. Anmäl dig senast den 11/9 till Anna: 0734-43 79 82. Vi behöver minst 10 anmälda barn/unga för att kunna ordna besöket.
Söndag 6 oktober		Programmet är inte bestämt ännu. Mer information kommer på hemsidan, i FB-grupperna och på mejl.
Lördag 2 november		Bowling på O'Learys i Kungälv kl 13 – 14. Efteråt tar vi en glass tillsammans på restaurangen. <u>Kostnad:</u> 100 kr för medlemmar med IF. Anmäl dig senast den 25 oktober till Anna: 0734-43 79 82.
Söndag 15 december		Julfest. Vi återkommer med mer information om tid och plats.



Andra roliga aktiviteter

Träffendansen

Sista torsdagen i varje månad är det dans på Kvarnkullen i Kungälv. Man lyssnar på bra musik och dansar. Det finns fika att köpa.

Tid: 19 – 22.

Kostnad: 200 kronor.

Datum: 26 september – Salt spelar

31 oktober – Bob Stevens spelar

28 november – Voize spelar

19 december - The Babes spelar – **OBS!** Denna Träffendans är i Uddevalla.



Läs mer på hemsidan: <https://traffendansen.se/>

Dramagrupp - Kärleksteatern

Det finns några platser kvar i den populära dramagruppen!

Tid: torsdagar 17.30 – 19.00

Plats: Aktivitetshuset, Carlmarks väg 4 i Älvängen

Frågor och anmälan: Martina Svärd. Mejla svardmartina@gmail.com.



Fotboll med Skepplanda BTK

Kom och spela fotboll med Ales härliga lag!

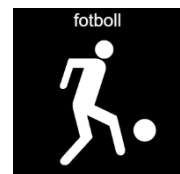
Tid: onsdagar 17.30 – 18.30

Plats: Forsvallen i Skepplanda

Kostnad: 300 kronor/år. Man får prova ett par veckor först.

Om man vill fortsätta, betalar man avgiften.

Anmäl dig till: Marie Jaanson. Tel: 0731–52 40 72, mejl: mariejaanson@hotmail.com



STOLT

Det kommer att bli fem träffar för barn och unga i höst. STOLT arrangeras av fem kommuner i regionen: Ale, Kungälv, Lilla Edet, Stenungsund, och Tjörn. Mer information kommer från Kulturskolan under hösten. Dessa datum är klara: 21 september, 19 oktober, 9 november, 16 november och 7 december. För mer info, kontakta Kulturskolan, Ale kommun.

Funkisbåten 1 oktober

Kom med på en resa till Danmark över dagen! Temat är Musik. Man dansar och har kul hela dan. Det är studieförbundet Vuxenskolan som arrangerar resan. Paketpris med resa och två bufféer är 695 kr. Pris ledsagare 460 kr.

Alla bokningar och frågor till annie.petterson@sv.se

Bokkompisar

Välkommen in i böckernas spännande värld! Öka din läslust och bli en bokkompis!

Start: måndag 9 september kl.17.00-18.30 Plats: Nödinge bibliotek.

Vi träffas 5 gånger. Vi pratar om böcker och tipsar varandra. Vi lånar böcker och ljudböcker. Vi läser högt och pratar om berättelserna. Du träffar: Soli Strömberg Rosendahl.

Anmälan: vast@sv.se eller 010-330 09 00.

Du är väl medlem i FUB?

Känner du någon som också vill bli medlem? Alla som vill stödja människors lika värde är välkomna!

Det kostar 300 kronor/år för huvudmedlem och 60 kronor för familjemedlem. Man måste inte bo på samma adress för att bli familjemedlem. Här kan du anmäla dig:

<https://www.fub.se/om-fub/bli-medlem/>

