

# Ale FUB – Aktiviteter våren 2025

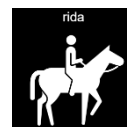
## Välkomna till FUB:s årsmöte söndag 23/2 15.00 – 17.00

Plats: Medborgarhuset i Alafors. Föreningen bjuder på smörgåstårter som vanligt. Dagordningen finns på sidan 6. Välkomna!

## Öppet Hus, utflykter och fester

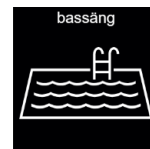
Vi träffas en gång i månaden. Då umgås vi och gör saker tillsammans. Det är gratis och du behöver inte anmäla dig. Vi är i Aktivitetshuset i Älvängen. Adressen är Carlmarks väg 4. I januari träffas vi en söndag eftermiddag men de andra träffarna är på tisdagskvällarna.

Datum	Tid	Aktivitet
Tisdag 21/1	18 - 20	<b>Bingo</b> i Aktivitetshuset i Älvängen. Fina vinster!
Söndag 16/2	13 - 15	<b>Bowling</b> i Nordmannahallen i Kungälv. <u>Kostnad:</u> 50 kr. Betala kontant eller med Swish. Fika/korv/hamburgare efteråt betalar man själv. <b>Anmälan senast 9/2</b> till Eva: 0707-23 26 90.
Tisdag 4/3	18 – 20	<b>Karaoke</b> Kom och sjung dina favoritlåtar! <u>Plats:</u> Aktivitetshuset.
Söndag 30/3	14 - 16	<b>Medlemsmöte.</b> Kom med dina idéer för FUB! Du kan också lämna in vinster till våra tävlingar och lotterier. Ta med fina saker och lämna in till FUB! <u>Plats:</u> Aktivitetshuset.
Tisdag 15/4	18 – 20	<b>Spelkväll</b> i Aktivitetshuset.
Lördag 26/4	14 – 15.30	<b>Vårpromenad</b> i Prästalund, i Starrkärr om vädret tillåter. Den som vill tar med kaffetermos. Behöver du skjuts? Kontakta Eva: 0707-23 26 90 <b>senast den 24 april.</b>
Söndag 11/5	12 – 14	<b>Ridning</b> i Göta. Alla kan prova på. Vi bjuds på korv och Bröd. Kostnad: 50 kr. Max 14 platser. <b>Anmäl dig till Eva senast den söndag 4 maj.</b>
Lördag 24/5	16 – 18	<b>Grillfest och tipspromenad</b> i Dammekärr i Nödinge. FUB bjuder alla medlemmar och ledsagare/personal. Den som inte är medlem betalar 100 kr. <b>Anmäl dig senast den 20/5</b> till Eva: 0707-23 26 90.



# 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, måste ha med dig ledsagare.

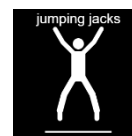


## Datum

11 januari	1 februari	1 mars	5 april	3 maj
18 januari	8 februari	8 mars	12 april	10 maj
25 januari	15 februari	15 mars	19 april - <b>inget bad</b>	17 maj
	22 februari	22 mars	26 april	
		29 mars		

# Gympa/stationsträning

Träna med Marie Jaanson och Samma Andersson! Du behöver inte byta om. Alla tränar utifrån sin förmåga. Du som kan behöva hjälp måste ha ledsagare eller personal med. Du behöver inte anmäla dig, bara kom!  
Öppet för alla medlemmar i FUB!



Plats: Garnvindeskolan i Skepplanda.

Tid: söndagar 10.45 – 11.30.

Datum	Tid	Datum	Tid
Söndag 5 januari	10.45 – 11.30	Söndag 2 mars	10.45 – 11.30
Söndag 26 januari	10.45 – 11.30	Söndag 16 mars	10.45 – 11.30
Söndag 2 februari	10.45 – 11.30	Söndag 30 mars	10.45 – 11.30
Söndag 23 februari	10.45 – 11.30	Söndag 13 april	10.45 – 11.30
		Söndag 27 april	10.45 – 11.30

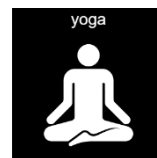
# Gympa och lek för barn 5 – 13 år

I vår testar vi och ser om det finns intresse för *Gympa och lek* för våra yngre medlemmar. Det är Marie Jaanson och Samma Andersson som är ledare. Alla deltar utifrån sin förmåga och man behöver inte byta om. Det behövs ingen anmälan, bara kom! En förälder/ledsagare måste finnas med. *Gympa och lek* riktar sig till medlemmar med IF/autism.

Datum	Tid	Datum	Tid
Söndag 5 januari	10.00 – 10.40	Söndag 2 mars	10.00 – 10.40
Söndag 26 januari	10.00 – 10.40	Söndag 16 mars	10.00 – 10.40
Söndag 2 februari	10.00 – 10.40	Söndag 30 mars	10.00 – 10.40
Söndag 23 februari	10.00 – 10.40	Söndag 13 april	10.00 – 10.40
		Söndag 27 april	10.00 – 10.40

# Yoga – Alla kan yoga

Vi fortsätter med yoga i vår. Det är en jättebra aktivitet som tränar både styrka och smidighet. Det är också väldigt avstressande. *Alla kan yoga* är utvecklad 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 yoga på en stol, om man vill.



Datum	Tid	Plats
Söndag 12 januari	14 – 15	Garnvindeskolan i Skepplanda
Söndag 19 januari	14 – 15	Aktivitetshuset i Älvängen, Carlmarks väg 4.
Söndag 9 februari	14 – 15	Aktivitetshuset
Söndag 9 mars	<b>11 – 12</b>	Aktivitetshuset
Söndag 23 mars	<b>11 – 12</b>	Aktivitetshuset
Söndag 6 april	<b>11 – 12</b>	Aktivitetshuset
Söndag 20 april	<b>11 – 12</b>	Utomhusyoga i Dammekärr, Nödinge
Söndag 4 maj	<b>11 – 12</b>	Aktivitetshuset
Söndag 18 maj	<b>11 – 12</b>	Aktivitetshuset

## Afterwork

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

Kostnad: 150 kronor för mat.

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
24 januari	17 – 19	22 januari
21 februari	17 – 19	19 februari
21 mars	17 – 19	19 mars
2 maj	17 – 19	30 april

# Träffar för barn och unga, 7 - 22 år

Datum	Tid	Aktivitet
Tisdag 28 januari	18.00 – 19.30	<b>Teckentrallarna i Kungälv.</b> Vi sjunger teckensånger tillsammans med teckenkören Teckentrallarna. Plats: Mimers hus. Vi ses vid stora entrén (vid biblioteket) strax innan klockan 6. <b>Anmäl er senast den 25/1</b> till Anna: 0734-43 79 82.
Tisdag 18 februari	18.30 – 20.00	<b>Föräldraträff.</b> Idéer för barn- och ungdomsgruppen för våren och sommaren. Kom och dela med dig av dina förslag! FUB bjuder på fika. <u>Plats:</u> Aktivitetshuset i Älvängen. Adress: Carlmarks väg 4.
Lördag 8 mars	14.00 – 16.00	<b>Besök på Aerozeum</b> – ett spännande flygplansmuseum i Tuve. Vi får titta, provsitta och testa hur det är att köra ett flygplan! Efteråt fikar vi i cafeterian. <u>Kostnad:</u> 50 kr för huvudmedlem. Anhörig kommer in gratis som handledare. Vi försöker samåka så att alla kan följa med. <b>Anmäl er senast den 4/3</b> till Anna: 0734-43 79 82.
Lördag 12 april		Program och inbjudan kommer senare.
Lördag 17 maj		Program och inbjudan kommer senare.

## 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. Betala kontant eller med swish.

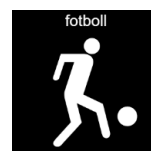
Datum: Information kommer senare.

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



### Fotboll med Skepplanda BTK

Under vintern är det ingen fotboll. Mer information kommer senare under våren. Det är Marie Jaanson som är huvudtränare.



## Dramagrupp

Den populära dramagruppen fortsätter i vår.

Tid: torsdagar 17.30 – 19.00

Plats: Aktivitetshuset, Carlmarks väg 4 i Älvängen

Frågor och anmälan: Martina Svärd. Mejla [svardmartina@gmail.com](mailto:svardmartina@gmail.com).



## Funkisbåten 4 februari.

Kom med på en resa till Danmark över dagen! Man dansar och har kul hela dan. Det är FUB Lysekil och studieförbundet Vuxenskolan som arrangerar resan. Paketpris med resa och två bufféer är 710 kr. Pris för ledsagare är 500 kr. Här finns mer information: <https://www.fub.se/lokal/fub-goteborg/nyheter/funkisbaten-4-februari-2025/>

Alla bokningar och frågor till [annie.petterson@sv.se](mailto:annie.petterson@sv.se)

## STOLT

Det kommer att bli ett antal träffar för barn och unga i vår. STOLT arrangeras av fem kommuner i regionen: Ale, Kungälv, Lilla Edet, Stenungsund, och Tjörn. Mer information kommer från Kulturskolan under våren. För mer info, kontakta Kulturskolan, Ale kommun.

**Ale FUB samarbetar med Studieförbundet Vuxenskolan.** Tillsammans kan vi ordna studiecirkelar för våra medlemmar, tex Hälsokörkortet och Min säkerhet. Vi samarbetar också gärna med kommunen!

Läs mer om våra aktiviteter på hemsidan eller i vår Facebookgrupp: FUB Ale!

## Vill du vara med och stötta arbetet i FUB?

Vi vill ordna roliga aktiviteter för våra medlemmar. Då behöver vi vara många funktionärer som kan bidra! Kan du vara med på tex Afterwork en gång och finnas till hands som värd? Eller komma till Öppet Hus och hjälpa till vid ett tillfälle? Hör av dig till Eva Borgede: 0707 – 23 26 90. Tillsammans blir vi starka!



## DAGORDNING ÅRSMÖTE 2025, FUB Ale

**Datum:** söndag 2025-02-23, kl. 15:00-17:00

**Plats:** Medborgarhuset i Alafors.

1. Mötet öppnande
2. Val av mötesordförande
3. Val av mötessekreterare
4. Val av två justerare och tillika rösträknare
5. Godkännande av dagordningen
6. Godkännande av att kallelse har gått ut enligt stadgarna
7. Godkännande av verksamhetsberättelsen för det gångna året.
8. Godkännande av kassarapport
9. Godkännande av revisionsberättelse
10. Beviljande av ansvarsfrihet för styrelsen
11. Beslut om medlemsavgift för 2025
12. Val av ordförande 1 år
13. Val av styrelseledamöter 2 år
14. Fyllnadsval styrelseledamöter 1 år
15. Val av styrelsesuppleanter 1 år
16. Val av revisor
17. Val av revisorssuppleant
18. Val av valberedning
19. Motioner och förslag
20. Övriga frågor
21. Mötets avslutande

Årsmöteshandlingar finns tillgängliga på FUB Ale:s hemsida. Motioner och förslag till årsmötet skall vara inne senast 31 januari 2025 och skickas för beredning till Anna via e-post [anna.m.enggren@gmail.com](mailto:anna.m.enggren@gmail.com)

Meddela gärna att du kommer till mötet. Vi bjuder på smörgåstårta och vill inte att du skall bli utan! 😊