

VÅRPROGRAM FUB ALE 2026



GÄLLER FRÅN 1 JANUARI TILL 31 MARS 2026

FUB:s årsmöte är söndag den 1 mars kl 15 – 17. Se separat kallelse. Välkomna, alla!

Simhallen i Skeplanda – Obs! Ny starttid: 16.30

Plats: Simhallen		Ort: Skeplanda	
Lördag Badet börjar	16:30-18:00	17	januari
Lördag	16:30-18:00	24	januari
Lördag	16:30-18:00	31	januari
Lördag	16:30-18:00	7	februari
Lördag	16:30-18:00	14	februari
Lördag	16:30-18:00	21	februari
Lördag	16:30-18:00	28	februari
Lördag	16:30-18:00	7	mars
Lördag	16:30-18:00	14	mars
Lördag	16:30-18:00	21	mars
Lördag	16:30-18:00	28	mars
Lördag Inget bad - påskafton		4	april
Lördag	16:30-18:00	11	april
Lördag	16:30-18:00	18	april
Lördag	16:30-18:00	25	april
Lördag	16:30-18:00	2	maj
Lördag	16:30-18:00	9	maj
Lördag – sista badet för säsongen	16:30-18:00	16	maj

Alla är välkomna till badet i sällskap med en huvudmedlem. Badet är utan kostnad. Simhallens badregler gäller och skall respekteras av alla som deltar. Ledsagare ansvarar för säkerhet och allmän ordning. Det finns ett mindre omklädningsrum för den som har med sig ledsagare av motsatt kön.

Gymnastik och lek, 5 - 13 år

Plats: Garnvindeskolan		Ort: Skeplanda	
Söndag	10:00-11:00	11	januari
Söndag	10:00-11:00	25	januari
Söndag	10:00-11:00	8	februari
Söndag	10:00-11:00	22	februari
Söndag	10:00-11:00	8	mars
Söndag	10:00-11:00	22	mars

Gymnastik och lek för de lite yngre. Det är gratis för medlemmar i FUB. Du som inte är medlem – kom och prova!

MåBra-övningar och avslappning till lugn musik – yoga på ditt sätt

Plats: Garnvindeskolan

Ort: Skepplanda

Onsdag	18:00-19:00	21	januari
Onsdag	18:00-19:00	4	februari
Onsdag	18:00-19:00	18	februari
Onsdag	18:00-19:00	4	mars
Onsdag	18:00-19:00	18	mars

Alla kan vara med: medlemmar, kompisar, personal och anhöriga. Man gör det man kan och vill. Man sitter på golvet eller på en bänk. FUB har med yogamattor. Ingen anmälan, ingen kostnad. Läs mer om Alla kan yoga och titta här: <https://allakanyoga.org/>

Gympa/stationsträning, 14 år och uppåt

Plats: Garnvindeskolan

Ort: Skepplanda

Onsdag	18:00-19:00	28	januari
Onsdag	18:00-19:00	11	februari
Onsdag	18:00-19:00	25	Februari
Onsdag	18:00-19:00	11	mars
Onsdag	18:00-19:00	25	mars

Alla kan vara med på gympa/stationsträning. Det är skönt att röra på sig och man gör bara vad man vill och kan. Ingen anmälan, inga kostnader. Man behöver inte byta om, det är bara att komma!

AW (After Work)

Plats: Mr. Johanssons restaurang

Ort: Älvängen

AW	Fredag	16	januari	17:00-19:00
AW	Fredag	20	februari	17:00-19:00
AW	Fredag	20	mars	17:00-19:00

*Alla är välkomna till AW. Pris 169 kr för mat. **Man anmäler sig senast två dagar innan till Max Gabrielsson: 0730-88 48 80.** Om du har anmält dig men inte kan komma, måste du avboka!*

VÅRPROGRAM FUB ALE 2026



Öppet Hus i Aktivitetshuset				
Plats: Carlmarks väg 4	Ort: Älvängen			
Öppet Hus – Quiz med Jeanette och Kalle	Tisdag	20	januari	Kl 18:00-20:00
Öppet Hus – Spelkväll	Tisdag	10	februari	Kl 18:00-20:00
Öppet Hus – Bingo	Tisdag	10	mars	Kl 18:00-20:00
<i>Alla är välkomna till Öppet Hus. Ingen anmälan behövs – kom och ha trevligt tillsammans!</i>				

Fester, dans mm – aktiviteter med FUB eller andra arrangörer

Träffendansen	Torsdag 29 januari kl 19:00-22:00	Kungälv
Funkisbåten	Tisdag 3 februari, heldag	
Träffendansen	Torsdag 26 februari, kl 19:00-22:00	Kungälv
Träffendansen	Torsdag 26 mars, kl 19:00-22:00	Kungälv

BoU: Barn- och ungdomsgruppen, 7 – 22 år. Vi samarbetar med FUB Kungälv. Alla i Ale och Kungälv är välkomna!	
Aktivitet	Datum
Besök på Lödöse Museum	Söndag 18 januari 10:00 – 12:00
Föräldrträff – i Aktivitetshuset i Älvängen	Tisdag 24 februari 18:30 – 20:00
Besök på Innovatum i Trollhättan	Söndag 15 mars 11:00 – 13:

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. Anmäl dig på fub.se eller ta kontakt med Anna Enggren, anna.m.Enggren@gmail.com



VÅRPROGRAM FUB ALE 2026



Januari

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11 Gympa o Lek
12	13 Styrelsemöte	14 Gympa	15	16 AW	17 Badet börjar	18 BoU - Lödöse
19	20 Öppet Hus - Quiz	21 Yoga	22	23	24 Skepplandabadet	25 Gympa o Lek
26	27	28 Gympa	29 Träffendansen	30	31 Skepplandabadet	

Februari

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
						1
2	3 Funkisbåten	4 Yoga	5	6	7 Skepplandabadet	8 Gympa o Lek
9	10 Öppet Hus - Spelkväll	11 Gympa	12	13	14 Skepplandabadet	15
16	17 Styrelsemöte	18 Yoga	19	20 AW	21 Skepplandabadet	22 Gympa o Lek
23	24 BoU - Föräldrträff	25 Gympa	26 Träffendansen	27	28 Skepplandabadet	

Mars

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
						1 Årsmöte
2	3	4 Yoga	5	6	7 Skepplandabadet	8 Gympa och lek
9	10 Öppet Hus - Bingo	11 Gympa	12	13	14 Skepplandabadet	15 BoU: Innovatum
16	17 Styrelsemöte	18 Yoga	19	20 AW	21 Skepplandabadet	22 Gympa och lek
23	24	25 Gympa	26 Träffendansen	27	28 Skepplandabadet	29
30	31					