

HÖSTPROGRAM FUB ALE 2026



GÄLLER FRÅN 1 SEPTEMBER TILL 31 DECEMBER 2026

Simhallen i Skepplanda – Obs! Ny starttid: 16.30

Plats: Simhallen		Ort: Skepplanda	
Lördag	16:30-18	5	September
Lördag	16:30-18	12	September
Lördag	16:30-18	19	September
Lördag	16:30-18	26	September
Lördag	16:30-18	3	Oktober
Lördag	16:30-18	10	Oktober
Lördag	16:30-18	17	Oktober
Lördag	16:30-18	24	Oktober
Lördag Ej bad – röd dag	16:30-18	31	Oktober
Lördag	16:30-18	7	November
Lördag	16:30-18	14	November
Lördag	16:30-18	21	November
Lördag Ej bad. FUB Ale har julfest.	Ej bad	28	November
Lördag	16:30-18	5	December
Lördag	16:30-18	12	December
Lördag – sista badet för säsongen	16:30-18	19	December

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: Skepplanda	
Söndag	10-11	6	September
Söndag	10-11	20	September
Söndag	10-11	4	Oktober
Söndag	10-11	18	Oktober
Söndag	10-11	1	November
Söndag	10-11	15	November
Söndag	10-11	29	November
Söndag	10-11	13	December

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

HÖSTPROGRAM FUB ALE 2026



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

Plats: Garnvindeskolan

Ort: Skepplanda

Onsdag	18-19	30	September
Onsdag	18-19	14	Oktober
Onsdag	18-19	28	Oktober
Onsdag	18-19	11	November
Onsdag	18-19	25	November
Onsdag	18-19	9	December

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, för ungdomar och vuxna

Plats: Garnvindeskolan

Ort: Skepplanda

Onsdag	18-19	23	September
Onsdag	18-19	7	Oktober
Onsdag	18-19	21	Oktober
Onsdag	18-19	4	November
Onsdag	18-19	18	November
Onsdag	18-19	2	December
Onsdag	18-19	16	December

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!

Öppet Hus i Aktivitetshuset

Plats: Carlmarks väg 4

Ort: Älvängen

Öppet Hus – program meddela senare.	Tisdag	15	December	Kl 18-20
-------------------------------------	--------	----	----------	----------

Alla är välkomna till Öppet Hus. Ingen anmälan behövs – kom och ha trevligt tillsammans!

HÖSTPROGRAM FUB ALE 2026



AW (After Work)				
Plats: Mr. Johanssons restaurang	Ort: Älvängen			
AW	Fredag	18	September	KL 17-19
AW	Fredag	16	Oktober	KL 17-19
AW	Fredag	20	November	KL 17-19
AW	Fredag	11	December	KL 17-19
<i>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!</i>				

Fester, dans mm – aktiviteter med FUB eller andra arrangörer

Besök Nordens Ark. Sista anmälningssdag är den 15 augusti.	Lördag 12 september	Hunnebrostrand
Träffendansen	Torsdag 24 september 19 – 22	Kungälv
Funkisbåten – info finns på nätet	Tisdag 6 oktober	Göteborg
Bio med FUB i Alafors. Information om film kommer senare. Gratis för medlemmar i FUB. Anmäl er senast 20/10 till Catharina Fagrelus: 0733-20 38 63 eller catharinaf2@hotmail.se	Lördag 24 oktober 15 - 17	Alafors
Träffendansen	Torsdag 29 oktober 19 – 22.	Kungälv
Disco för Alla med FUB Ale. Mer information kommer.	Lördag 7 november KL 18-21	Aktivitetshuset i Älvängen
Träffendans	Torsdag 26 november 19 - 22	Kungälv
Julfest i Alafors. FUB Ale bjuder alla medlemmar och personal. Anmäl dig senast den 22 november. Mer information om anmälan kommer under hösten.	Lördag 28 november 14 - 17	Alafors
Träffendansen	Torsdag 17 december 19-22	Kungälv

HÖSTPROGRAM FUB ALE 2026



Barn- och ungdomsgruppen: för unga 7 – 22 år Medlemmar i Ale, Lilla Edet och Kungälv är välkomna!

Aktivitet	Tid och plats
Gaming för barn/unga 9 – 18 år. Ta med din telefon, dator eller platta, så spelar vi tillsammans. Vi fokuserar på Minecraft, Roblox och kanske lite Mario på projektorn. Men man kan spela vad man vill. Deltagarna tar med fika/snacks/godis. FUB bjuder medföljande på kaffe. Anmäl er senast den 20/9 till Therese Abrahamsson: 070-999 59 57. Begränsat antal platser.	26 september 12.00 – 14.30 Plats: Skepplanda bygdegård.
Ridning. Vi får prova på att rida eller bara träffa hästarna. Ta med fika. Ingen kostnad för medlemmar i FUB Ale. Anmäl er senast den 30/9 till Ann Trbovsek: 0706-788725 eller på mejl: anntrbovs@hotmail.com Begränsat antal platser.	4 oktober 13 – 15 Plats: Lunna ridklubb, Rödbo Lunnaväg 10 i Kungälv
Gaming för barn/unga 9 – 18 år. Ta med din telefon, dator eller platta, så spelar vi tillsammans. Vi fokuserar på Minecraft, Roblox och kanske lite Mario på projektorn. Men man kan spela vad man vill. Deltagarna tar med fika/snacks/godis. FUB bjuder medföljande på kaffe. Anmäl er senast den 8/11 till Therese A: 070-999 59 57. Begränsat antal platser.	14 november 12.00 – 14.30 Plats: Skepplanda bygdegård.
Halloweenfest. Det blir skattjakt, vi fikar och går en reflexorientering. Ta med ficklampa, om du har! Den som vill klär ut sig! Anmälan senast den 27/10 till Ann Trbovsek: 0706-78 87 25 eller på mejl: anntrbovs@hotmail.com Ingen kostnad för medlemmar i FUB Ale.	1 november 16 – 18 Plats: Dammekärrens motionsanläggning i Nödinge
Julfest. Vi gör om förra årets roliga julfest. Vi gör några enkla lekar och sen blir det julfika. Mot slutet kommer tomten! Anmäl er senast den 30 november till Therese: 070-999 59 57. Ingen kostnad för medlemmar i FUB Ale. Välkomna!	6 december 15 - 17 Plats: Skepplanda bygdegård

HÖSTPROGRAM FUB ALE 2026



Andra roliga aktiviteter		
Parabasket med Ale Basket. För barn och unga 10 – 18 år. Start 5 september med prova på + information.	Lördagar 11.30 – 12. 30	Ledethallen i Alafors
Drama. Gruppen gör olika lekar och övningar och tränar på samarbete. Man får också prova på att spela olika roller. Från 15 års ålder. För frågor kontakta Martina Svärd: info@dramakraft.se Anmäl er till kulturskolan@ale.se Begränsat antal platser.	Torsdagar 17.30 – 19.00	Aktivitetshuset i Älvängen.
STOLT, 7-26 år. Skapande verksamhet Mer information kommer att finnas hos Ale kommun och i kalendern på FUB Ales hemsida.	Lördag 19 september kl 11-13	Stenungsund
STOLT, 7-26 år	Lördag 10 oktober kl 10-12	Nödinge
STOLT, 7-26 år	Lördag 7 november kl 10-12	Lilla Edet
STOLT, 7-26 år	Lördag 28 november kl 10-12	Kungälv

September

	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	1	2	3	4	5 Bad i Skepplanda	6 Gymna för barn
7	8	9	10	11	12 Besök Nordens Ark Bad i Skepplanda	13
14	15	16	17	18 AW 17-19	19 STOLT 7 – 26 år Tid: 11-13 Bad i Skepplanda	20 Gymna för barn

HÖSTPROGRAM FUB ALE 2026



21	22	23 Gympa 18-19	24 Träffendansen	25	26 Gaming, 9-18 år. Tid: 12-14.30 Bad i Skepplanda	27
28	29	30 Yoga18-19				

Oktober

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
28/9 Aktivistvecka för FUB nationellt.	29/9	30/9	1	2	3 Bad 16.30 - 18	4 Gympa för barn Barn o unga, ridning.
5	6 Funkisbåten	7 Gympa 18-19 Anhörigdag – Ale kommun	8	9	10 STOLT, 7-26 år Tid: 10 - 12 Bad 16.30 - 18	11
12	13	14 Yoga 18 – 19 Anmäl till AW!	15	16 AW 17 - 19	17 Bad 16.30 – 18.	18 Gympa för barn
19 Sista dag att anmäla till bion 24/10	20	21 Gympa 18-19	22	23	24 Bio 15 – 17 i Alafors Bad 16.30 – 18	25
26	27	28 Yoga 18 – 19	29 Träffendans i Kungälv	30	31	1 Gympa för barn Halloweenfest, barn-unga Tid: 16-18

HÖSTPROGRAM FUB ALE 2026



November

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
2		4 Gympa 18-19	5	6	7 STOLT, 7-26 år Tid: 10 - 12 Disco för alla. Tid: 18 - 21 Bad 16.30 – 18	8
9	10	11 Yoga 18 - 19	12 Anhörigkväll, föredrag och samtal 18.30 – 20.00	13	14 Gaming, 9-18 år Tid: 12- 14.30. Bad 16. 30 – 18	15 Gympa för arn
16	17	18 Gympa 18-19 Anmäl till AW!	19	20 AW 17 - 19	21 Bad 16.30 – 18.	22
23	24	25 Yoga 18-19	26 Träffendans	27	28 STOLT, 7-26 år Tid: 10 – 12 Julfest 14 - 17 Inget bad.	29 Gympa för barn
30						

December

Måndag	Tisdag	Onsdag	T2orsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	1	2 Gympa 18-19	3	4	5 Bad 16.30 - 18	6 Barn o unga, julfest
7	8	9 Yoga 18 – 19 Anmäl till AW	10	11 AW 17 - 19	12 Bad 16.30 - 18	13 Gympa för barn – sista
14	15 Öppet Hus, 18 – 20	16 Gympa 18-19	17 Träffendans	18	19 Bad 16.30 – 18. Sista badet.	20

