FUB
Gävle 70 år

Vårens aktiviteter 2026

Innehåll i detta utskick

1	Inre Ringen, program
2	Studiecirklar – laga mat tillsammans
3	Lilla Ringen, program
4	Tonårsgruppen, program
5	Ung i FUB, program
6	Baddagar på Valbobadet
7	Föreläsningar för föräldrar
8	Målarkurs och prova på att arbeta i lera
9	Årsmöte FUB Gävle 2026-03-02, Träna med Friskis
10	Julfest 6/1
11	Vi går på SHL-hockey 31/1
12	Modevisning - Catwalk på Köpis i Valbo *6/12 -2025*
13	Tonårsgruppen - Gaming på Escape

Länsdanser



Det kommer att bli Länsdans i Sandviken 14/2 kl.16-21. Inbjudan är ännu inte helt klar.

Preliminärt kommer det dessutom att bli länsdanser i Ljusdal 21/3, Voxnadalen (Edsbyn) 25/4 och i Gävle 9/5.

Håll uppsikt på dessa som kommer på hemsida och i sociala medier när inbjudningarna är klara.

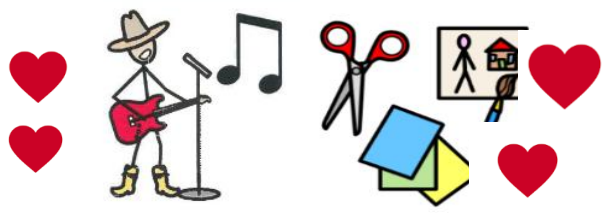
Home

FUB
Inre Ringen Gävle

Program våren 2026
Tullbomsgården

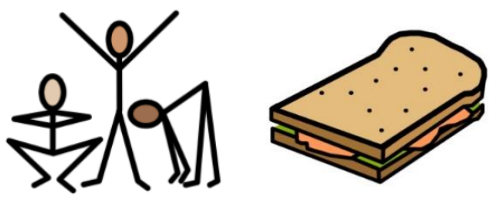
då inte annat anges

torsdagar kl.18.00 – 19.30 (insläpp från 17.30)



12 februari
Pyssel och musik – inför Alla❤-dag

Vi startar våren med att ladda inför Alla hjärtansdag. Trubadur med kärleksvisor och det bjuds på kärleksfika.



26 februari
Friskis och Svettis

Roligt gympass till musik som passar alla. Promenadbingo för de som vill.



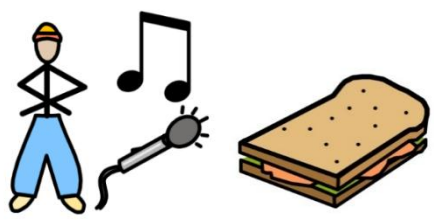
12 mars
Starflight

Konsert med FUB:s egna rockband. Det serveras smörgåstårta



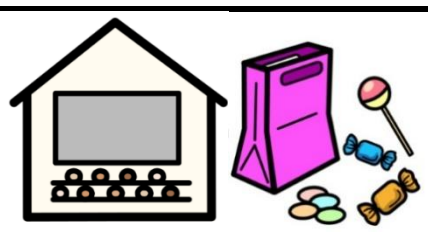
26 mars
Påskpyssel

Vi pysslar och påskmyser inför helgen. Med påskfika.



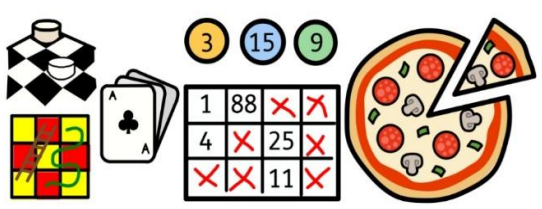
9 april
Karaoke med Platina

Vi sjunger och dansar. Det bjuds på smörgås.



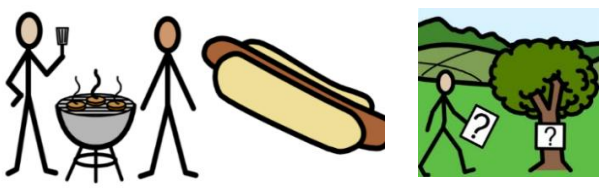
23 april
BIO på Agnes kulturhus

Vi besöker Agnes Kulturhus och BIO 7:an, ser på film och äter biogodis.



7 maj
Spelkväll med pizza

Vi spelar brädspel, bingo och utomhusspel och lekar och äter pizza.



21 maj
Sommaravslutning med musik

Promenadbingo, lekar, överraskning och det bjuds på korv med bröd.



Fika är gratis för medlemmar och medföljande personal eller anhöriga
25 kronor för icke medlemmar.
Vid specialkost hör av er innan eller ta med eget.
Anmälan krävs inte om det inte står under aktiviteten

Frågor kontakta Anna Solem 070-760 10 98

FUB
Gävle

Studieförbundet Vuxenskolan





Studiecirkel – Laga mat tillsammans

Tre fredagskvällar lagar vi mat och äter tillsammans.

KURS NR 1 - februari

Datum: fredagar 6 februari, 13 februari och 20 februari
Tid: kl. 17.00 – 19.30
Plats: Tullbomsgården, Södra Kopparslagargatan 7
Kostnad: 200 kronor för cirkelns 3 träffar. Avgiften faktureras.

KURS NR 2 - mars

Datum: fredagar 6 mars, 13 mars och 20 mars.
Tid: kl. 17.00 – 19.30
Plats: Tullbomsgården, Södra Kopparslagargatan 7
Kostnad: 200 kronor för cirkelns 3 träffar. Avgiften faktureras.

KURS NR 3 – mars/april

Datum: fredagar 10 april, 17 april och 24 april
Tid: kl. 17.00 – 19.30
Plats: Tullbomsgården, Södra Kopparslagargatan 7
Kostnad: 200 kronor för cirkelns 3 träffar. Avgiften faktureras.

Anmälan: till Helene på sms: 070-228 63 22 eller mejl: helene.akerlind@gmail.com.

Har du frågor hör av dig till Helene. Vi har begränsat antal platser, det finns plats för 8 deltagare per kurs.

FUB
Inre Ringen Gävle

Studieförbundet Vuxenskolan

FUB Lilla Ringen Gävle

Program

januari - juni

I **FUB Gävle** har vi en grupp som kallas **Lilla Ringen.** Lilla Ringen vänder sig till barn i åldrarna 0 - 12 år som har en intellektuell funktionsnedsättning. Barnet kan även ha andra funktionsnedsättningar som autism, ADHD, Cerebral Pares eller andra funktionsnedsättningar samtidigt. Till de flesta av aktiviteterna i denna grupp är hela familjen välkommen att delta.

2026 VÅREN
Lördagar
BADDAG
januari, februari, mars, april, maj

VALBOBADET
Vi träffas på lördagar på Valbobadet.
♦ 31 januari ♦ 28 februari ♦ 28 mars ♦ 25 april ♦
♦ 23 maj ♦
Tid: klockan 9.00 – 11.00
Plats: Valbobadet, Fritidsvägen 4, Valbo
Anmälan: Lena Holm, lenaholm@gmail.com, eller SMS 073-987 87 02



2026 v
Lördag
3
januari

DOME
Dome, en arena fylld med aktiviteter, klättring och studsmattor.
Tid: klockan 8.00 - 10.00
Plats: Dome, Utanvindsvägen 5, Gävle



2026 v 8
Lördag
21
februari

LEKLANDET DELFINEN
För den som är morgonpigg har vi hela leklandet för oss själva.
Tid: klockan 8.00 – 10.00
Plats: Leklandet, Marielundsvägen 7, Gävle



2026
Helgdag
i
mars

GYMNASTIKENS HUS
Tid: DATUM OCH TID MEDDELAS SENARE
Plats: Gymnastikens Hus, Utmarksvägen 1B, Gävle



2026 v 16
Lördag
18
april

BIO PÅ AGNES KULTURHUS – BIO 7:AN
Autismvänlig filmvisning på BIO 7:an. Tillsammans ser vi - *Flow - Katten som slutade vara rädd för vatten*.
Tid: klockan 11.00 – 12.30
Plats: Kulturhuset Agnes, Slottstorget 1, Gävle



2026
Travskola
i
maj



2026
4H-gård
i
juni



Anmäl dig till alla aktiviteterna förutom badet till Clara Larsson Forsberg.
SMS 072-203 38 64 eller via mejl; claralarssonf@gmail.com.
Anmälan till månadsaktiviteten öppnar 14 dagar innan aktiviteten.

Mer information och nyheter hittar du på FUB Gävle webbsida: https://www.fub.se/lokal/fub-gavle/kalendar/

FUB
TONÅRSGRUPPEN

Program
januari – maj 2026

Tonårsgruppen är FUB:s verksamhet för dig som är mellan 13 - 20 år som gillar att hänga med kompisar och prova nya saker.

2026 VÅREN
Lördagar
GAMING
januari, februari, mars, april, maj

GAMING PÅ ESCAPEGAMING

Vi träffas på lördagar på Escape för gaming.

Datum: • 24 januari • 7 februari • 21 februari • 7 mars • 21 mars • 11 april • 25 april • 9 maj
Tid: klockan 11.00 – 13.30
Plats: EscapeGaming, Södra Kungsgatan 40b Gävle



2026 v 1
Fredag
2
Januari

Jullov på DOME

Dome, en arena fylld med aktiviteter, klättring och studsmattor.

Tid: klockan 14.00 – 16.00
Plats: Dome, Utanvindsvägen 5, Gävle



2026 v 7
Lördag
14
februari

Gaming på Kappa-bar

På Kappa erbjuds alla former av spel och gaming.

Tid: klockan 12.00 – 14.00
Plats: Kappa-bar, Nygatan 17, Gävle



2026 v 11
Lördag
14
mars

Bowling

Tillsammans bowlar vi och fikar.

Tid: 13.00 – 14.30
Plats: Lucky Bowl Gävle, Norra Kungsgatan 3



2026 v 16
Lördag
18
april

Bio på Agnes Kulturhus

Vi går på bio tillsammans och tittar på film.

Tid: klockan 13.00 – 15.00
Plats: Kulturhuset Agnes, Slottstorget 1, Gävle



2026 v 22
Lördag
30
maj

Prova på golf

Vi fikar och provar spela golf på Gävle golfklubb.

Tid: klockan 11.00– 12.30
Plats: Gävle GK, Gröna vägen 10, Gävle



Anmälan; till Helene Åkerlind på mejl; **helene.akerlind@gmail.com** eller SMS 070-228 63 22 eller. För att delta på aktiviteterna vill vi gärna att du är medlem i FUB Gävle. Det är viktigt för oss, för då omfattas du av våra försäkringar.
Bli medlem via länken; **https://www.fub.se/om-fub/bli-medlem/**

Mer information och nyheter hittar du på FUB Gävle webbsida: **https://www.fub.se/lokal/fub-gavle/kalendar/**

UNG I FUB

PROGRAM januari - maj

Ung i FUB är vår verksamhet för dig som är mellan 20 - 35 år och som gillar att hänga med kompisar och prova nya saker. Det är gratis att delta på våra aktiviteter.

2026 VÅREN
Fredagar
The Goat's table
januari, februari, mars, april, maj

THE GOAT's TABLE – träffar efter jobbet

Karaokerummet är vårt, vi kan sjunga, lyssna på musik, spela biljard, shuffleboard. Bjuds på läsk och tilltugg

Datum: • 30 januari • 27 februari • 27 mars • • 24 april • 29 maj •
Tid: klockan 18.00 – 19.30
Plats: The Goat's Table, Södra Kungsgatan 20, Gävle



2026 VÅREN
Lördagar
GAMING
januari, februari, mars, april, maj

GAMING PÅ ESCAPEGAMING

Vi träffas på lördagar på Escape för gaming.

Datum: • 24 januari • 7 februari • 21 februari • 7 mars • 21 mars • 11 april • 25 april • 9 maj
Tid: klockan 11.00 – 13.30
Plats: EscapeGaming, Södra Kungsgatan 40b Gävle



2026 v 2
Söndag
11
Januari

Hockey SDHL Brynäs – HV71

Vi på hockey och se Brynäs damer spela.

Tid: 13.30 – 16.00 (ca)
Plats: Monitor Arena ERP, Gavlehovsvägen 13, Gävle



2026 v 7
Lördag
14
februari

Gaming på Kappa-bar

På Kappa erbjuds alla former av spel och gaming.

Tid: klockan 12.00 – 14.00
Plats: Kappa-bar, Nygatan 17, Gävle



2026 v 11
Lördag
14
mars

Bowling

Tillsammans bowlar vi och fikar.

Tid: 15.00 – 16.30
Plats: Lucky Bowl Gävle, Norra Kungsgatan 3



2026 v 16
Lördag
18
april

Bio på Agnes Kulturhus

Vi går på bio tillsammans och tittar på film.

Tid: klockan 13.00 – 15.00
Plats: Kulturhuset Agnes, Slottstorget 1, Gävle



2026 v 22
Lördag
30
maj

Prova på golf

Vi fikar och provar spela golf på Gävle golfklubb.

Tid: klockan 13.30 – 15.00
Plats: Gävle GK, Gröna vägen 10, Gävle



Anmäl dig till Helene Åkerlind, SMS 070-228 63 22 eller via mejl; helene.akerlind@gmail.com. För att delta på aktiviteterna vill vi gärna att du är medlem i FUB Gävle. Det är viktigt för oss, för då omfattas du av våra försäkringar. Bli medlem via länken; **https://www.fub.se/om-fub/bli-medlem/**

Mer information och nyheter hittar du på FUB Gävle webbsida: **https://www.fub.se/lokal/fub-gavle/kalendar/**



FUB Gävle bjuder in till

BADDAGAR PÅ VALBOBADET

Lördag 31 januari
Klockan 09.00 – 11.00 Bad för yngre medlemmar, 0 - 12 år
Klockan 11.00 – 13.00 Bad för medlemmar, 13 – 100 år

Lördag 28 februari
Klockan 09.00 – 11.00 Bad för yngre medlemmar, 0 - 12 år
Klockan 11.00 – 13.00 Bad för medlemmar, 13 – 100 år

Lördag 28 mars
Klockan 09.00 – 11.00 Bad för yngre medlemmar, 0 - 12 år
Klockan 11.00 – 13.00 Bad för medlemmar, 13 – 100 år

Lördag 25 april
Klockan 09.00 – 11.00 Bad för yngre medlemmar, 0 - 12 år
Klockan 11.00 – 13.00 Bad för medlemmar, 13 – 100 år

Lördag 23 maj
Klockan 09.00 – 11.00 Bad för yngre medlemmar, 0 - 12 år
Klockan 11.00 – 13.00 Bad för medlemmar, 13 – 100 år



Det är gratis för medlemmar.
Anmäl till Lena Holm,
lenaholm@gmail.com eller SMS 073-987 87 02

Hitta till Valbobadet:
Adress: Fritidsvägen 4, 818 30 Valbo.
Buss: Nr 1 mot Valbo går från Nygatan Gävle centrum. Avstigning hållplats Valbo C, sedan tar det max 5 minuter att gå till badet.

FUB Gävle

RÄTT ATT LEVA SOM ANDRA

En föreläsningsserie om fyra kvällar för **föräldrar** till barn och unga med intellektuell funktionsnedsättning.

Onsdag den 21 januari
RÄTTEN TILL STÖD OCH DELAKTIGHET



"Ingenting om oss utan oss." – FN:s konvention

Den här kvällen handlar om rätten att vara delaktig – i sin egen vardag, i familjen och i samhället. Alla människor har rätt att bli lyssnade på och att påverka beslut som rör deras liv. Som förälder till ett barn med intellektuell funktionsnedsättning är du ofta den som hjälper barnet att få sin röst hörd. Vi pratar om vad delaktighet kan betyda i praktiken, hur stöd kan skapa frihet och varför "rätt att leva som andra" är grunden för allas lika värde.



Onsdag den 18 februari
RÄTTEN TILL STÖD ENLIGT LSS

"... ska ges möjlighet att leva som andra." – LSS 5 §

Den här kvällen handlar om LSS – lagen som ger rätt till stöd och service för personer med omfattande funktionsnedsättning. LSS är en rättighetslag som ska skapa verklig möjlighet till delaktighet och jämlika livsvillkor. Vi pratar om vad lagen betyder i praktiken, vilka insatser som finns och hur du som förälder kan använda lagen för att stärka ditt barns rättigheter.

Onsdag den 18 mars
RÄTTEN TILL UTBILDNING OCH FRAMTID



"Barnets bästa ska alltid komma i främsta rummet." – Barnkonventionen artikel 3

Den här kvällen handlar om barnets rätt att få tillgång till utbildning, hälsa och ett aktivt liv i samhället. Barn och unga med intellektuell funktionsnedsättning har samma rätt som alla andra till god undervisning, trygg vård och meningsfull fritid. Men för att det ska bli verklighet krävs kunskap, samarbete och respekt för olikheter. Vi pratar om hur rättigheterna i skolan, hälso- och sjukvården och samhället hänger ihop – och hur du som förälder kan hjälpa till att skapa möjligheter för delaktighet i hela barnets liv.



Onsdag den 15 april
RÄTTEN TILL DELAKTIGHET I SAMHÄLLET

"Tillgänglighet är en förutsättning för delaktighet." – MFD

Den här kvällen handlar om hur du som förälder, anhörig eller stödperson kan stå upp för barnets rättigheter – och hur vi tillsammans kan påverka samhället. Rättigheter enligt LSS, barnkonventionen och FN:s funktionsrättskonvention gäller i praktiken bara när någon vågar kräva att de följs.
Vi pratar om vägar till inflytande, hur du kan överklaga beslut, hur du kan delta i samråd och föreningsarbete – och hur gemenskap ger kraft.

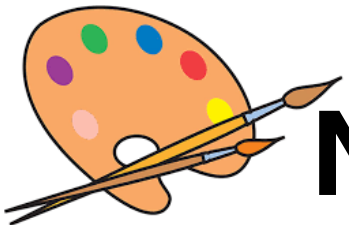
MEDVERKANDE: Gästföreläsare presenteras inför varje kväll.

FUB Gävle

TID: **18.00 – 19.30**
PLATS: **Studieförbundet Vuxenskolan**
Hantverkargatan 33, Gävle
ANMÄLAN: **gavlefub@gmail.com**
...och mer information

Studieförbundet Vuxenskolan

KURSER I VÅR



MÅLARKURS



Måla i akryl är roligt och enkelt! Akryl är en vattenlöslig, luktfri och snabbtorkande tubfärg. En färg med många möjligheter! Du lär dig akrylmålning och lär dig olika tekniker och smarta färgblandningar. Kursen sluta med en utställning, där vi visar våra tavlor. Kursen är kostnadsfri.

DAG: Onsdagar, 4 februari, 18 februari, 4 mars, 18 mars och 1 april.

TID: klockan 18.00 – 19.30

PLATS: Studieförbundet Vuxenskolan, Hantverkargatan 33

ANMÄLAN: Antingen via tel: 020-120 28 08, via qr kod eller via länken:

Kurs i akrylmålning med FUB Gävle Studieförbundet Vuxenskolan

---



ARBETA I LERA



För dig som vill prova-på...

... keramik och att dreja. Nu får du möjligheten två helgdagar i vår. Kursen är kostnadsfri.

Prova- på tillfälle 1

DAG: Lördag 7 februari

TID: klockan 15.00-17:30

Prova-på tillfälle 2:

DAG: Söndag 22 februari

TID: klockan 11.00-13:30

PLATS: Medborgarskolan, Skolgången 18, Gävle

ANMÄLAN: Helene Åkerlind telefon 070-228 63 22 eller mejl: helene.akerlind@gmail.com.

FUB Gävle 70 år

Studieförbundet Vuxenskolan

medborgarskolan

Träna hos Friskis!

Träna i gym och gruppträning med Enkelkortet!



Egen träning i Torgets gym med Enkelkortet

Du som har Enkelkortet kan träna i gym. Vi rekommenderar Torgets gym som alltid är bemannat. Tisdagar, torsdagar och söndagar är lite lugnare dagar

Gruppträning

Enkeljympa på Fjärran

onsdagar klocka 17.00

Enkelspin Torgets jämna veckor

söndagar klockan 13.00

Enkelcirkel i Torgets gym ojämna veckor

söndagar klockan 13.00

Hitta till träningen!

Torget: Norra Slottsgatan 5

Fjärran: Lantmäterigatan 5

Mer information

kontakta receptionen: 026–662990,

Maelona, F&S Gävle: 026-280 69 33

Vill du prova på? Första passet är gratis.

Priser: Medlemskap 200kr/kalenderår Terminskort 600kr/termin.

FUB Gävle

ÅRSMÖTE 2026

Välkommen till årsmöte måndag den 2 mars kl. 18.00 på Tullbomsgården, Södra Kopparslagargatan 7.

FUB Gävle har under året fått många nya medlemmar. Vi behöver fler aktiva i styrelsen, i olika arbetsgrupper och ledare vid aktiviteter. Är du intresserad av att bli mer aktiv? Anmäl intresse till vår valberedning, gavlefub@gmail.com. Vill du ha mer information eller har frågor kring uppdragen kontakta Helene Åkerlind, 070-228 63 22.

Uppdrag i våra olika styrelser

Styrelsen FUB Gävle – söker bland annat medlemsansvarig/rättsombud.
Styrelsen för Inre Ringen – medlemmar som deltar i Inre Ringens verksamhet och vill vara med och planera den.
Styrelsen för Ung i FUB - medlemmar som deltar i Ung i FUB:s verksamhet och vill vara med och planera den.

Vid årsmötet serveras som traditionen bjuder



VÄLKOMMEN

FUB Gävle

bjuder in till

Julfest 2026

Tisdag 6:e januari
14.00 till 17.00
LJUSGÅRDEN
POLHEMSSKOLAN

Enligt traditionen bjuder FUB Gävle tillsammans med Lions Gävle Norra alla medlemmar på julfest.






När vi kommer uppträder Starflights orkester för oss, sedan fika och dans kring granen. Inget lotteri i år.

Anmäl dig senast 29:e december till

Bertil Granqvist via sms/telefon 070-521 12 51 eller mail, bertil.granqvist@yahoo.com

Välkomna!

I samarbete med Studieförbundet Vuxenskolan

FUB Gävle



Brynäs IF – Skellefteå

Lördag 31:a januari 2026

Biljetterna kommer att skickas till dig via mail eller SMS. Matchstart 15:15. De som inte fått sina biljetter via mail eller SMS samlas 14:30 utanför Brynässhopen. Beställ färdtjänst i god tid, matchen slutar normalt ungefär 17:30.

Matchen är gratis! Tag med betalkort om du vill köpa fika i periodpauserna. Monitor ERP Arena är kontantfri. OBS: Inga väskförbud men visitering och kontroll om man bär väska!

Anmäl dig tidigast 10:e januari och senast 29:e januari 2026 till Bertil Granqvist via sms/telefon 070-52 11 251 eller bertil.granqvist@yahoo.com**.** Ange helst din mailadress eller telefonnummer så att vi kan skicka biljetterna till dig i förväg.

Om du inte kan gå på matchen och inte avbokar dig före 10:00 31/1 kommer du att debiteras 100 kr, allt för att säkerställa att de som inte fått biljetter ska ha möjlighet att få en biljett till slut!

0 kr



CATWALK

MODEVISNING

... och du är bjuden till vår show!

Vi bär alla på en dröm, en önskan, som vi vill förverkliga. Vi är en grupp medlemmar inom FUB Gävle som är intresserad av kläder och mode. Tillsammans har vi skapat en modeshow. Vi har planerat och tränat inför den stora dagen. I vårt projekt har vi fått mycket stöd av många olika möjliggörare. Vi vill tacka dem alla. Kläderna under showen kommer från Cubus, KappAhl och Scorett.

Välkommen till vår modevisning

Datum: Lördag den 6 december
Tid: kl. 13.00
Plats: Valbo Köpcentrum

Vi hoppas att du kommer och besöker oss på Valbo köpcentrum.

Kanske är du en av modellerna nästa gång?

TACK TILL ALLA VÅRA SAMARBETSPARTNERS

VALBO

REAL gymnasiet

NÖJESPOOLEN

Kappahl

SCORETT

Cubus

FUB Gävle 70 år

Studieförbundet Vuxenskolan

escape
SEDAN 2003 GAMING







Gaming på lördagar kl. 11.00 EscapeGaming

För dig som är mellan 13 – 20 år och gillar spela, prova nya saker och att hänga med kompisar. Du välkommen till Game Center på söder i Gävle. Där finns alla de populäraste spelen på marknaden, det finns spel på datorer och TV. Du väljer om du vill spela själv eller tillsammans.

.

Lördag 24 januari, 7 februari, 21 februari, 7 mars, 21 mars, 11 april, 25 april och 9 maj



Kl. 11.00	Vi träffas utanför EscapeGaming, Gävle, Södra Kungsgatan 40b
Kl. 13.00	Val av lördagsgott
Kl. 13.30	Slut för dagen



Ledare från FUB Gävle är med vid aktiviteten.

Anmäl ditt deltagande till:
helene.akerlind@gmail.com
mobil: 070-228 63 22

Det kostar inget att delta

Läs mer:
Om Escapegaming se:
www.escapegaming.se

FUB
TONÅRSGRUPPEN