Aktiviteter i filen är:

1. Inre ringen hösten 2025
2. Matlaqgningskurser hösten 2025
3. Tonårsgruppens aktiviteter hösten 2025
4. Lilla Ringens aktiviteter hösten 2025
5. Ung i FUB:s aktiviteter hösten 2025
6. Pride Gävle och FUB:s 70-års jubileum
7. Länsdansen i Iggesund
8. Länsdansen i Bollnäs
9. Modevisning och FUB talang.
10. Kurser i Målning och Ny Teknik
11. Baddagar valbiobadet och Gympa
12. Alla kan Idrotta och Hundkurs

FUB
Inre Ringen Gävle

Program hösten 2025
Tullbomsgården

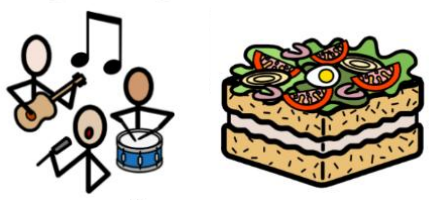
då inget annat anges

torsdagar kl. 18.00 – 19.30



4 september
En kväll på Slottet

Vi besöker **Gävle Slott**. Landshövdingen visar oss slottet. Vi fikar och får besök av Inre Ringen Sverige. **Anmäla krävs.**



18 september
PLATINA gästar oss

Ett liveband med drag. Det bjuds på smörgåstårta.



2 oktober
Koll på beredskap

Vi pratar beredskap, tävlingar och lekar. Fina priser. Kanelbullensdag firas.



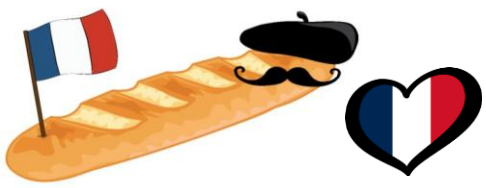
16 oktober
Sportquiz

Frågesport kring sport och idrott. Fina priser. Det serveras fruktig fika.



30 oktober
Vi firar Halloween

Kom utklädd eller låna kläder. Godis, läskig läsk och lekar efter önskemål.



13 november
Franskafton – med AllianceFrancaise

En helfransk afton, med musik, film, språkbad och franskt tilltugg



27 november
Allsång med trubadur

Vi sjunger tillsammans och pysslar inför jul. Gör julkort och julgranspynt



4 december
Karaoke på The Goat´s Table

Vi avslutar terminen med sång på **The Goat´s Table**, **Södra Kungsgatan 20**.
Det bjuds på läsk och snacks. Restaurangen och puben är öppen för dem som för egna pengar vill köpa något mer.



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.
Tullbomsgården adress: Södra Kopparslagargatan 7, Gävle

Frågor kontakta Maria Svanberg 070-409 40 74

FUB
Gävle 70 år

Studieförbundet Vuxenskolan





Studiecirkel – Laga mat tillsammans

Tre fredagskvällar lagar vi mat och äter tillsammans.

KURS NR 1 - september

Datum: fredagar 12 september, 19 september och 26 september
Tid: kl. 17.00 – 19.30
Plats: Tullbomsgården, Södra Kopparslagargatan 7
Kostnad: 200 kronor för cirkelns 3 träffar. Avgiften faktureras.

KURS NR 2 - oktober

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

KURS NR 3 – november

Datum: fredagar 7 november, 14 november och 21 november
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
TONÅRSGRUPPEN

Program
september - december

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

2025 HÖSTEN
Lördagar
GAMING
september, oktober, november, december

GAMING PÅ ESCAPEGAMING
Vi träffas på lördagar på Escape för gaming.
♦ 13 och 27 september ♦ 11 och 25 oktober ♦
♦ 15 och 29 november ♦ 13 december ♦
Tid: klockan 11.00 – 13.30
Plats: EscapeGaming, Södra Kungsgatan 40b Gävle



2025 v 36
Lördag
6
september

BOWLING
Kom och bowla med oss! Vi träffas på bowlingen i Gävle, efter tar vi en fika tillsammans
Tid: klockan 15.00 – 17.00
Plats: Gävle Bowlinghall, Norra Kungsgatan 3



2025 v 40
Lördag
4
oktober

BIO PÅ FILMSTADEN
Vi går på bio tillsammans och tittar på film, under hösten, vid vår träff i september, bestämmer vi tillsammans vilken film vi ska se.
Tid: Mer information till de som anmäler sig
Plats: Filmstaden Gävle, Stortorget Gävle



2025 v 44
Onsdag
29
oktober

RUFF - en upplevelse utöver det vanlig
Vi besöker RUFF, provar på golf, spela shuffleboard och mycket mera i deras mysiga lokaler. Vi äter lunch tillsammans.
Tid: klockan: 11.00 – 14.00
Plats: RUFF, Storgatan 9, Gävle



2025 v 51
Lördag
20
December

Julavslutning med biljard/shuffleboard/karaoke
En helkväll med aktiviteter efter intresse och tillsammans äter vi en julmiddag, hamburgare.
Tid: klockan 16.00 – 19.00
Plats: The Goat's Table, Södra Kungsgatan 20 Gävle





Anmäl dig till aktiviteterna till Helene Åkerlind.

SMS 070-228 63 22 eller via mejl;
helene.akerlind@gmail.com

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

FUB
Lilla Ringen Gävle

Lilla Ringen HT25

Under hösten kommer Lilla Ringen fortsätta träffas en gång i månaden. Det blir nya aktiviteter blandat med gamla. Först ut i september är besök hos Sandvikens Ferrum Arena för lite fysisk aktivering. Inbjudan till våra aktiviteter kommer som vanligt upp på våra sociala medier. Om du inte har sociala medier kan du kontakta Clara för mer information.

Instagram: fub_gavle
Facebook: FUB GÄVLE
Kontaktperson: Clara på sms 072-2033864 eller mejl claralarssonf@gmail.com





Höstens baddagar med Lilla Ringen

DAG: **13 september, 11 oktober, 8 november, 6 december**
TID: **klockan 9.00 – 11.00**
PLATS: **Valbobadet, Fritidsvägen 4, 818 30 Valbo.**
Läs med på inbjudan till baddagar på Valbobadet

Det är gratis för medlemmar.

Anmäl bad till: Lena
lenaholm@gmail.com
SMS 073-987 87 02

UNG I FUB

PROGRAM september - december

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.

2025 HÖSTEN
Fredagar
The Goat's table
september, oktober, november, december

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: • 5 september • 3 oktober • 31 oktober • • 28 november • 19 december •
Tid: klockan 18.00 – 19.30
Plats: The Goat's Table, Södra Kungsgatan 20, Gävle



2025 HÖSTEN
Lördagar
GAMING
september, oktober, november, december

GAMING PÅ ESCAPEGAMING

Vi träffas på lördagar på Escape för gaming.

Datum: • 27 september • 25 oktober • • 29 november • 13 december •
Tid: klockan 11.00 – 13.30
Plats: EscapeGaming, Södra Kungsgatan 40b Gävle



2025 v 36
Lördag
6
september

FURUVIK – Konsert med Soppgirobygget

Vi tar tåget från Gävle Centralstation. Tillsammans besöker vi Furuvik och lyssnar på konsert. En eftermiddags- och kvällsaktivitet.

Tid: Mer information till de som anmäler sig
Plats: Furuviksparken, Furuvik



2025 v 38
Tisdag
16
september

ISHOCKEY – Brynäs IF vs Luleå HK

Vi ser hockey tillsammans men börjar först med samtal i aktuella frågor konferensavdelningen med gäster. Bjuds på fika och tilltugg.

Tid: klockan 17.30 – 21.00 (ca)
Plats: Monitor Arena ERP, Gavlehovsvägen 13



2025 v 46
Lördag
8
november

BIO PÅ FILMSTADEN

Vi går på bio tillsammans och tittar på film, under hösten, vid vår träff på The Goat's i oktober, bestämmer vi tillsammans vilken film vi ska se.

Tid: Mer information till de som anmäler sig
Plats: Filmstaden Gävle, Stortorget Gävle



Anmäl dig till aktiviteterna 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/**

🧡💛💚💙💜 FIRA PRIDE MED OSS ❤️🧡💛💚💙💜

Kvällsträff på Tullbomsgården

I år förfirar vi tillsammans Pride på Tullbomsgården, med musik och varmkorv.

Vi träffas fredag den 22 augusti för att lyssna på musik och förbereda oss inför lördagens parad. Det bjuds på något att äta och en rad aktiviteter i Prideanda. Gör ditt eget instrument eller din egen unika t-shirt.



DAG: **fredag den 22 augusti**
TID: **kl. 18.00 – 20.00**
PLATS: **Tullbomsgården**
Södra Kopparslagargatan 7
ANMÄLAN: senast den 15 augusti,
helene.akerlind@gmail.com

Kom med i Prideparaden

Vi, FUB Gävle, går alla tillsammans med Funktionsrätt Gävle under parollen ”Kärleken börjar i Gävle!”

Var och när?

Lördag den 23 augusti

KL 13.00 Samling Stenebergsparken
KL 14.00 Tåget går mot centrum



Om du inte orkar gå så långt kan du ansluta dig till oss i tåget vid Rådhuset.

Och kom ihåg...
Kläder efter väder,
vattenflaska,
glitter och glamour,
ett gott humör!





FUB
Gävle 70 år
1955 - 2025



DET SKA VI FIRA...



UNDER HELA HÖSTEN

OCH LITE EXTRA LÖRDAG 15 NOVEMBER MED MUSIK OCH DANS.



MER INFORMATION KOMMER SENARE.



FUB Hudiksvall-Nordanstig

bjuder in till



LÄNSDANS



Börjar



Folkets Hus Iggesund

Lördag 13:e september 2025

Klockan 16.00 - 21.00

Slutar



Meny

Kycklingfilé med ugnsrostad potatis och dragonsås inklusive måltidsdryck. Kaffe och kärleksmums. ***Glöm ej meddela specialkost!***



Kaffe, korv och dricka
finns att köpa i serveringen.



Dans till **Olle Hillström med vänner**

FUB Gävles buss går från (hemma i Gävle igen c:a 23.00)



Andersberg 13:50



Folkets Hus Gävle 14:10



Sätra Centrum 14:30

Priset är 450 kr inklusive bussresa (350 kr om egen bil).

Ange vid anmälan om specialkost önskas och om ni åker med bussen. **Anmälan** till Bertil Granqvist senast 26:e augusti via E-post bertil.granqvist@yahoo.com eller via SMS 070-52 11 251. Betalningen sker sedan via Bankgiro (406-1230) eller Swish (123 395 91 60) och skall finnas på FUB Gävles konto senast 27/8, ange de personer som betalningen avser. Anmälan är bindande efter 26/8. Anmälan skall innehålla faktureringsuppgifter för assistenter /ledsagare samt boendepersonal, fakturaavgift 25 kr. Faktureras efter 26/8.

FUB Bollnäs-Söderhamn

bjuder in till

LÄNSDANS





Börjar



Slutar



Resturang Kitchen
Travet Bollnäs

Lördag 18:e oktober 2025

Meny

Kycklingfilé., sås & potatisgratäng, sallad och måltidsdryck.
Kaffe och pannacotta.



Kaffe, korv och dricka mm finns att köpa i serveringen.



Vi dansar till **Nickez**

FUB Gävles buss går från (hemma i Gävle igen c:a 23.00)



Andersberg 13:50



Folkets Hus Gävle 14:10



Sätra Centrum 14:30

Priset är 450 kr inklusive bussresa (350 kr om egen bil).
Ange vid anmälan om personen sitter i rullstol, om specialkost önskas och om ni åker med bussen. **Anmälan** till Bertil Granqvist senast 8:e oktober via E-post bertil.granqvist@yahoo.com eller via SMS 070-52 11 251. Betalningen sker sedan via Bankgiro (406-1230) eller Swish (123 395 91 60) och skall finnas på FUB Gävles konto senast 9/10, ange de personer som betalningen avser. Anmälan är bindande efter 8/10. Anmälan skall innehålla faktureringsuppgifter för assistenter /ledsagare samt boendepersonal, fakturaavgift 25 kr. Faktureras efter 8/10.



CATWALK

MODEVISNING

Är du intresserad av mode och kläder?

Vill du vara med och göra en helt egen modevisning. Tillsammans tränar vi, väljer kläder och musik för att innan jul ha vår modevisning. Du väljer själv om du vill vara modell, eller vara bakom scenen och hjälpa till.

Vi träffas fyra torsdagar under hösten.

Datum: torsdagar 9 oktober, 23 oktober, 6 november och den 20 november. (+ modevisning)
Tid: kl. 18.00 – 19.30
Plats: Tullbomsgården, *Södra Kopparslagargatan 7*
Anmäl: till Helene Åkerlind, sms 070-228 63 22 eller mejl: helene.akerlind@gmail.com

---

FUB TALANG

Dela med dig av din talang!

FUB Talang är en studiecirkel och talangjakt för FUBs medlemmar. Här får du öva på din talang tillsammans med andra. Allt avslutas med en talangjakt där du visar upp din talang inför en publik.

Studiecirkeln startar i september 2025.
Mer information får du när du anmäler dig.

Anmälan till agnes.krigh@sv.se, senast den 5 september 2025.
Skriv ditt namn, ålder, var du bor och din talang när du anmäler.

KURSER I HÖST



MÅLARKURS

Kurs i akrylmålning. Akrylmålning 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.

DAG: Onsdagar, 17 september, 1 oktober, 15 oktober, 29 oktober och 12 november

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



KURS NY TEKNIK

På kursen lär vi oss om smarta funktioner i smarta telefoner. Facetime, Facebook, Whatsapp, Instagram, Spotify, Appar och mycket mera. Hur tar jag bättre bilder? Lära dig filma och redigera. Alla pratar om AI, men vad är det? Är det säkert på nätet? Vad behöver jag tänka på?

DAG: Tisdagar i november 4/11, 11/11 och 18/11.

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 ny teknik med FUB Gävle Studieförbundet Vuxenskolan

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

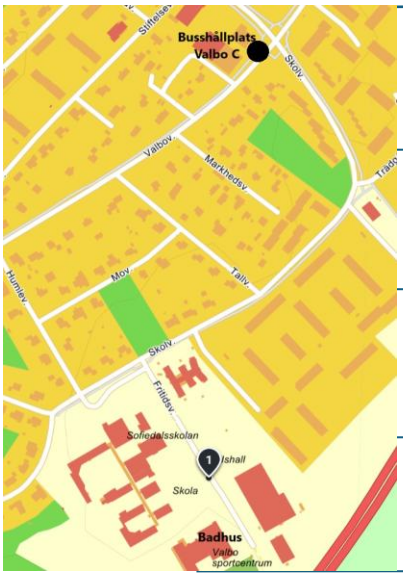
FUB Gävle 70 år

Studieförbundet Vuxenskolan



FUB Gävle bjuder in till

BADDAGAR PÅ VALBOBADET



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

Lördag 11 oktober
Klockan 09.00 – 11.00 Bad för yngre medlemmar, 0 - 12 år
Klockan 11.00 – 13.00 Bad för medlemmar, 13 – 100 år

Lördag 8 november
Klockan 09.00 – 11.00 Bad för yngre medlemmar, 0 - 12 år
Klockan 11.00 – 13.00 Bad för medlemmar, 13 – 100 år

Lördag 6 december
Klockan 09.00 – 11.00 Bad för yngre medlemmar, 0 - 12 år
Klockan 11.00 – 13.00 Bad för medlemmar, 13 – 100 år

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 70 år

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

Alla Kan Gympa

Gefle Gymnastikförening bjuder in till höstens grupper med start från vecka 36 – vecka 50.

Gympa en dag i veckan med oss!

Alla Kan Gympa 1 (deltagare 5 - 10 år)
Alla Kan Gympa 2 (deltagare 10 - 20 år)
Alla Kan Gympa 3 (öppen ålder där även vuxna kan anmälas)

Alla Kan Gympa är ett är ett koncept inom Svenska gymnastikförbundet och erbjuder gymnastik för personer med funktionsnedsättningar. Hos oss kan alla gympa oavsett funktionsnedsättning, träna för att nå sin fulla potential. Här får alla uppleva glädjen i att röra sig efter sin egen förmåga. Alla Kan Gympa har något spännande, roligt och engagerande för alla. Vi tränar kondition, styrka och balans. Vi rör oss till musik, testar handredskap, bollar och band. Bygger redskapsbanor och leker lekar.



Kontakta för mer information och anmälan
mejl: info@geflegymnastik.se **mobil:** 076-324 21 16
Läs mer: www.geflegymnastik.se

En aktiv höst

Kom och prova på olika idrotten med oss

Mer information www.gavleparasport.se eller kontakta gavle.parasport@gmail.com 076-411 16 17, 076-842 27 11



BOCCIA

DAG: tisdagar under september – april
TID: klockan 18.00 – 19.00
PLATS: Vallbackskolans gymnastikhall, Brunnsgatan 46, Gävle



BORDTENNIS

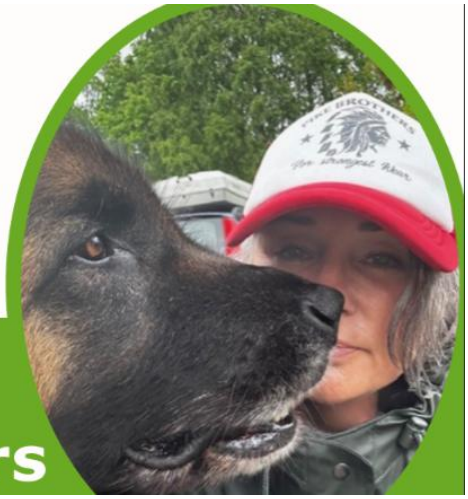
DAG: fredagar under september – april
TID: klockan 18.00 – 19.00
PLATS: Staffansskolan, Första tvärgatan 27, Gävle



SIMNING

DAG: onsdagar under september – april
TID: klockan 19.00 – 20.00
PLATS: Fjärran Höjderbadet, Lantmäterigatan 5, Gävle

VOVVEN & JAG



Välkommen på Hundkurs

Har du, din familj, en hund? Då ska du anmäla dig till vår anpassade hundkurs.

Instruktör: Vera Nyström

Anmälan: Då platserna är begränsade behöver du anmäla dig: Marie Tele: 072-563 77 73

Innehåll: Kommunikationen med din hund
Kontakten mellan dig och hunden
Övningar med lek & Nosjobb

DAG: Tisdagar, 26 augusti, 2 september, 9 september
TID: klockan 16.00 – 18.00
PLATS: Hemlingbyskolan, Södra Kungsvägen 61, Gävle

FUB Gävle 70 år