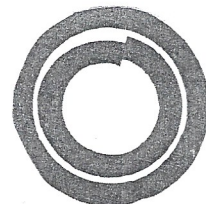


# Vänersborg-Södra Dals FUB



För Barn, Ungdomar och Vuxna  
med utvecklingsstörning

Bankgiro 5726-6512

Hemsida [www.fub.se/lokalt/fub-vanersborg-sodra-dal](http://www.fub.se/lokalt/fub-vanersborg-sodra-dal)

## FUB-BLADET NR 3 2022

### HÖSTRUSET



Söndagen den 11 september är det dags för Höstruset.

Deltagarna springer, promenerar eller rullar 4 km och alla kan vara med.

Om man inte orkar så långt kan man vända tidigare. Personal och anhöriga är också välkomna att delta.

Starten går från Skräcklestugans parkering kl. 11.00. Kom i tid!

Alla som kommer i mål får diplom och en påse med lite att äta och dricka.

Snabbaste tjej och kille får också en segerbuckla.

Startavgift 20 kr som betalas vid starten.

Anmälan senast 1 sept till Kerstin 0768-170938

# BINGOLOTTER

Gynna gärna vår förening genom att köpa bingoletter av oss.

Kerstin säljer, men man kan ju också ta kontakt med Bingolotto direkt och anmäla att man vill prenumerera. Då får man lotterna hemskickade och rättade, men kom ihåg att säga till att ni vill stödja Vänersborg-Södra Dals FUB. Vårt medlemsnummer är 22321579.

Tack till alla som stödjer vår förening på det sättet!



## SEMINARIEHELG

1 – 2 oktober anordnar FUB Västra Götaand en seminariehelg på Vann Spa i Brastad med många intressanta föreläsningar och diskussioner om skola, boende och daglig verksamhet och om FUB förr, nu och i framtiden.

Om man önskar delta endast en dag går det bra.

Ståuppkomikern Eric Löwenthal avslutar helgen med en föreställning med titeln ” I Faderns, Sonens och Försäkringskassans namn”. Låter spännande!

Deltagarna får också tillgång till spaavdelningen och på lördag kväll firas FUB Västra Götalandsregionens 20 år.

Information om program, anmälan och kostnad finns på <https://www.fub.se/lokal/fub-vastra-gotalands-lan/>

Uppllysning lämnas också av Lillemor Holgersson, [vg@fub.se](mailto:vg@fub.se) tel. 070-3789779

Har Du svårt att hitta infon på nätet kan Du få informationen på papper av Kerstin tel.0768-170938. Skulle vara roligt om vi blir många från vår förening!

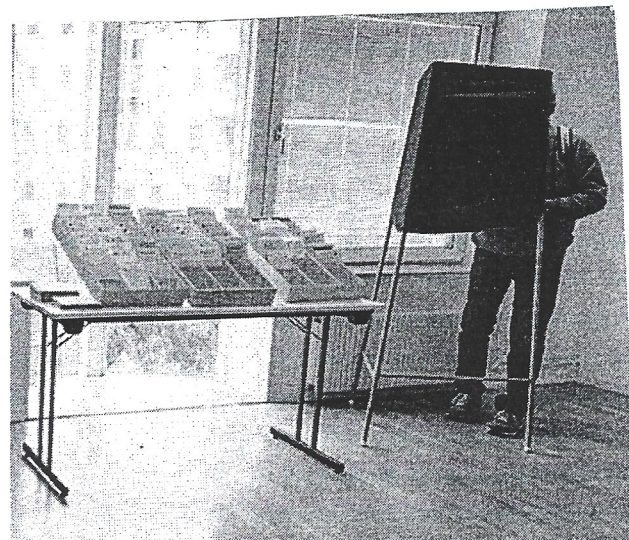
## MITT VAL

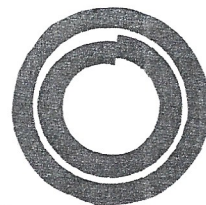
Måndagen den 22 augusti kl. 17 – 19 kan Du som tycker det är svårt att hänga med i valdebatterna träffa politiker i Vänersborgs kommun för samtal och diskussioner.  
Plats: FUB- lokalen, Ringgatan 14A

Politikerna ska få lära sig hur man pratar och skriver så att alla förstår.

Fundera också på frågor Du vill ställa ex varför habersättningen är lägre i Vänersborg än i Trollhättan?

Anmäl Dig gärna till Kerstin 0768-170938 så fiket räcker.





# Vänernborg-Södra Dals FUB

Bankgiro 5726-6512

Henmsida [www.fub.se/lokalt/fub/vanersborg-sodra-dal](http://www.fub.se/lokalt/fub/vanersborg-sodra-dal)

## DANS

NÄR: Lördagen den 24 september kl. 16.00 – 19.00

VAR: Åttersruds bygdegård

ORKESTER: Dansbolaget

INTRÄDE: 80 kr ( personal och anhöriga gratis )

ANMÄLAN: Senast 21 september till Kerstin Svensson  
tel. 0521 – 173 26 0768 - 170938

SERVERING: Kaffe, smörgås, kakor, dricka, korv och  
godis finns att köpa. OBS! Endast kontanter!  
Specialkost? Hör av Dig till Kerstin

VÄGBESKRIVNING: Kör riksväg 45 till Nuntorps-  
skolan ca 2 km söder Brålanda.  
Tag av mot Åstebo.  
Efter ca 1,5 km har man  
bygdegården till vänster.  
Adress: Åttersrud 300, Brålanda



# VÄLKOMNA!

Här kommer en sammanställning över våra kontinuerligt återkommande aktiviteter.

Nya deltagare är jättevälkomna med på våra aktiviteter, men ring då gärna Kerstin innan på tel 0768-170938.

**OBS! Inga aktiviteter röda dagar!**

## PENSIONÄRSGRUPP

Pensionärer och andra daglediga är välkomna till FUB-lokalen måndagar kl. 10.30 – 12.00 med början 22 augusti.

## FUB-STJÄRNORNA

FUB-stjärnorna fortsätter att träffas i FUB-lokalen ojämna måndagar kl. 17 – 19 med början den 29 augusti.  
Frågor? Ring Gun tel. 073-6901099.



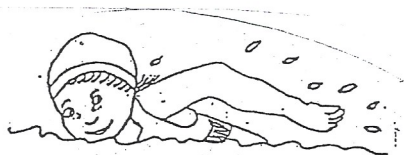
## MÅNDAGSTRÄNINGEN PÅ MARIEDALSKOLAN

Måndagsträningen på Mariedalskolan börjar den 29 augusti, och vi kör precis som vanligt med bordtennis kl. 18.00 – 19.00 och basket och fotboll kl. 19.00 – 20.00.  
Här har vi riktigt roligt och alla kan vara med!



## BADEN

Vi har kvar våra badtider i Rehabbassängen, Vänerparken 19, Vänersborg.



Måndagar kl. 16.00 – 17.30 för i första hand personer med flerfunktionshinder. Start 5 september

Tisdagar kl. 16.30 – 17.30, där deltagarna är rörliga. Start 6 september

## TISDAGSGRUPPEN

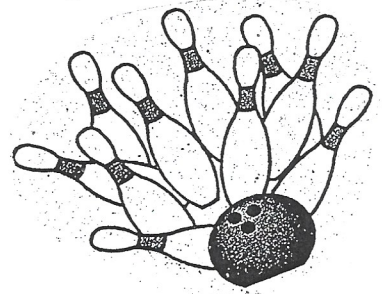
På tisdagar kl. 18.00 – 19.30 har vi öppet i FUB-lokalen för äldre vuxna. Där kan man göra lite av varje ex spela bingo, måla, pussla och träffa vänner. Kaffe/saft och smörgås kostar 10 kr. Start 23 augusti.

## TORSDAGSGRUPPEN

Torsdagkvällar är FUB-lokalen öppen kl. 18.15 – 21.00 för ungdomar och unga vuxna. Vi börjar med att äta mat, som vi betalar 20 kr för, och sedan blir det mycket prat och skratt. Torsdagsgänget har träffats hela sommaren, så där är det redan full rulle.

## BOWLING

I bowlinghallen i Idrottshuset i Vänersborg har vi tid på torsdagar kl. 16.00 – 18.00. Spelarna håller på 1 timme, som de betalar 80 kr för. Resultaten från första jämna torsdagen i varje månad räknar vi samman, och på vårfesten i maj delar vi ut vandringspriset till årets klubbmästare.



## INNEBANDY

Kommande säsong tränar vi innebandy tisdagar och torsdagar kl. 18.30 – 19.30.

Plats: Birger Sjöbergsgymnasiets idrottshall

Start troligen 30 augusti, men hör för säkerhets skull av er till Lars-Åke Johansson tel 0762-096637.

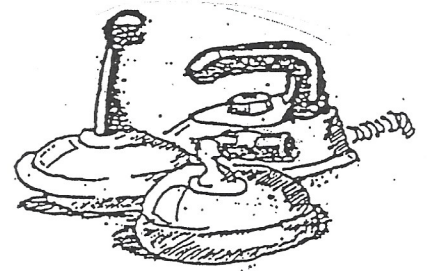


## CURLING

Det flitiga curling-gänget i Mellerud börjar sin träning i Templargården den 15 september.

Tiden som vanligt kl. 17.30 – 18.45 udda torsdagar.

Skulle vara roligt om vi blir några fler!



## MUSIKCAFÈERNA

Musikcaféerna startar den 7 september.

Tiden som tidigare 18.00 – 19.30 och det kostar fortfarande 30 kr att komma in.

För Vargön gäller att det blir café 7 sept, 5 okt, 2 och 30 nov

Första gången spelar Anders med vänner.

Plats som tidigare PRO-gården, Gunnarstorpsvägen 12

I Mellerud blir det café alla jämna onsdagar t.o.m. 30 november.

Där spelar Nyströms första gången och vi håller fortfarande till i Templargården uppfart Järnvägsgatan 20.

