

# FUB Vänersborg-Södra Dal

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 2024

### HÖSTRUSET



Söndagen den 22 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 17 september till Kerstin  
Tel. 0768-170938

Här kommer en sammanställning över våra kontinuerligt återkommande aktiviteter.

Nya deltagare är jättevälkomna med på aktiviteterna, men ring 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 19 augusti. Önskar att vi blir fler som ses då och där.

## FUB-STJÄRNORNA

FUB-stjärnorna fortsätter att träffas i FUB-lokalen ojämnt måndagar kl. 17 – 19 med början den 9 september. Frågor? Ring Gun tel. 073-6901099.



## MÅNDAGSTRÄNINGEN PÅ MARIEDALSKOLAN

Måndagsträningen på Mariedalskolan börjar den 19 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 Rehabassängen, Vänerparken 19, Vänersborg.



Måndagar kl. 16.00 – 17.00 för i första hand personer med flerfunktionshinder. Start 9 september

Tisdagar kl. 16.00 – 17.00, där det går lite livligare till. Start 10 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 20 augusti.

Det har varit väldigt få deltagare under våren och det skulle bli mycket roligare om vi blir lite fler. Om inte är det tveksamt om vi fortsätter ha öppet i lokalen på tisdagar.

## 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. 15.30– 17.30. De flesta spelar 3 serier, som de betalar 80 kr för, men om man vill kan man nöja sig med en serie, som kostar 30 kr eller 2 serier för 60 kr. 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 10 sept, men hör för säkerhets skull med  
Mattias Johansson tel 0707-219193.



## CURLING

Det flitiga curling-gänget i Mellerud börjar sin träning i Templargården den 12 september.

Tiden som vanligt kl. 17.30 – 18.45 udda torsdagar.

Skulle vara roligt om vi blir några fler!



## MUSIKCAFÈERNA

Musikcaféerna startar den 4 september.

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

För Vargön gäller att det blir café 4 sept, 2 okt, 30 okt och 27 nov

Första gången spelar Lars-Åke och Martin.

Plats som tidigare PRO-gården, Gunnarstorpsvägen 12

I Mellerud blir det café alla jämna onsdagar t.o.m. 27 november.

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



## SEMINARIEHELG

26 – 27 oktober anordnar FUB Västra Götaland en seminariehelg på Vann Spa i Brastad med många intressanta föreläsningar och diskussioner om bl.a.LSS, Framtiden för personer med IF och om Vuxna i gruppboende med åldrande föräldrar.

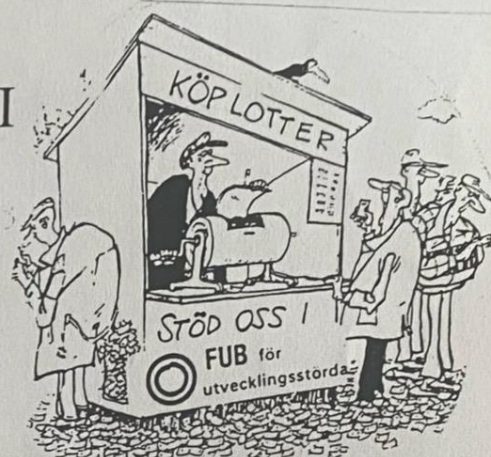
Det finns ett särskilt program för personer med IF.

Om man önskar delta endast en dag går det bra .

Upplysningar lämnas av Lillemor Holgersson, [vg@fub.se](mailto:vg@fub.se) tel. 070-3789779 eller av Kerstin Svensson tel. 0768-170938

## MARKNADSLOTTERI

Som vanligt kommer FUB att ha en tombola på oktobermarknaden i Vänersborg den 26 oktober med skänkta priser. Vi behöver många vinster, så vi hoppas Du har något att hjälpa till med. Allt - stort som smått - är välkommet och särskilt uppskattat att vinna är sånt som är ätbart.



## DigiVi

DigiVi är en app, där man kan träffa vänner och kärleken. Den är bara för personer med funktionsnedsättning.

Onsdagen den 11 september kl. 17.00 får Du mer info i FUB-lokalen av Susanne och Daniel, som är ombud i Vänersborg.



## AO-LOPPET

Onsdagen den 21 augusti är alla välkomna att gå, springa eller rulla 2 varv på Edsborg i Trollhättan. Det blir också musik, tipspromenad och prova på aktiviteter.

Alla får medalj och hamburgare. Tid: Kl. 11.00 – 14.00

Anmälan senast 12 augusti.

Kostnaden är 90 kr, som sätts in på bankgiro 8368-3,734822278-2 eller Swish 1231240746

Information Johanna Sjöstad 0763-234864 <https://www.alliansloppet.se/ao-loppet>

## BINGOLOTTO

Gynna gärna vår förening genom att köpa bingoletter och julkalendrar av oss.

Kerstin säljer, men man kan också ta kontakt direkt med Bingolotto tel. 0771-440440 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.

Ett stort TACK till alla som stödjer vår förening genom att köpa lotter!!!!



# Vänersborg-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 5 oktober 202~~3~~<sup>4</sup> kl. 16.00 – 19.00

VAR: Åttersruds bygdegård

ORKESTER: Dansbolaget

INTRÄDE: 100 kr ( personal och anhöriga gratis )

ANMÄLAN: Senast 1 okt 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!