

# 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 2025

### HÖSTRUSET



Söndagen den 21 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 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 16 september till Kerstin  
Tel. 0768-170938

# 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 4 oktober 2025 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!

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!

## FUB-STJÄRNORNA

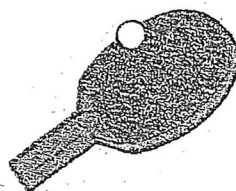
FUB-stjärnorna fortsätter att träffas i FUB-lokalen ojämnta måndagar kl. 17 – 19 med början den 8 september. Frågor? Ring Gun tel. 073-6901099.



## MÅNDAGSTRÄNINGEN PÅ MARIEDALSKOLAN

Måndagsträningen på Mariedalskolan börjar den 18 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 den 34-gradiga Rehabbassängen, Vänerparken 19, Vänersborg.



Måndagar och tisdagar kl. 16.00 – 17.00

Start den 8 resp. 9 september

Vi ser helst att personalen är med i vattnet

## PENSIONÄRSGRUPP

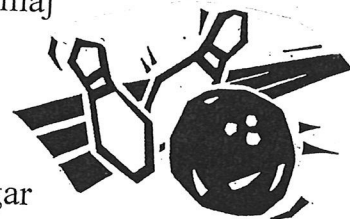
Pensionärer och andra daglediga är välkomna till FUB-lokalen tisdagar kl 10.30 – 12.00 med början den 19 augusti. Roligt om vi blir lite fler!

## 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

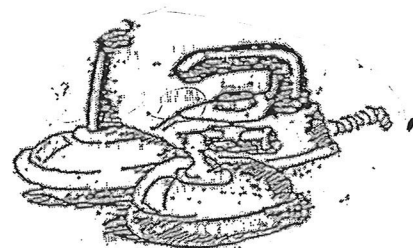
Vi fortsätter träna innebandy tisdagar och torsdagar i Birger Sjöbergsgymnasiets idrottshall och vi kommer att ha 3 lag, som deltar i cup – och seriespel kommande säsong.

Info bl.a. om när träningen börjar, tider m.m. lämnas av Mattias Johansson tel. 0707-219193



## CURLING

Det flitiga curling-gänget i Mellerud börjar sin träning i Templargården den 11 september. Tiden som vanligt kl. 17.30 – 18.45 udda torsdagar. Skulle vara roligt om vi blir några fler!



## FOTBOLL

Lördagen den 13 september kommer IF Änglarna och Wargöns IK att tillsammans inbjudas till Hallevi cup i Vargön. Dit kommer uppskattningsvis 30-talet parafotbollslag att delta bl.a. 3 lag från Änglarna och vi hoppas att många kommer och hejar.



Våra fotbollspelare är från ca 15 år och uppåt och vi har fått önskemål om fotboll också för de som är yngre. Tyvärr har vi f.n. inte någon tränare/ledare till dessa. Skulle vara roligt om det finns någon/några föräldrar som har möjlighet att ställa upp! Hör då av er till Kerstin tel. 0768-170938, som hoppas.....

## MUSIKCAFÈERNA

Musikcaféerna startar den 3 september. Tid som vanligt kl. 18.00 – 19.30. Inträdet är höjt till 50 kr – allt blir ju dyrare!

För Vargön gäller att det blir café 3 sept, 1 okt, 29 okt och 26 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. 26 november. Där spelar Anders Ljungqvist första gången och vi håller fortfarande till i Templargården uppfart Järnvägsgatan 20.



## SEMINARIEHELG

18 - 19 oktober anordnar FUB Västra Götaland en seminariehelg på Vann Spa i Brastad med många intressanta föreläsningar och diskussioner om bl.a skolfrågor, syskonrelationer och kommunikation.

Det finns ett särskilt program för personer med IF.

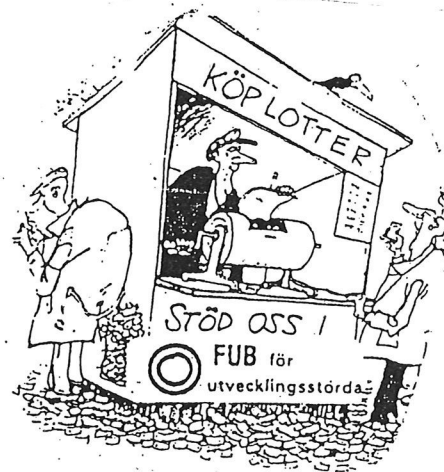
Om man önskar delta endast en dag går det bra .

Mer info på [www.fub.se-lokal-fub-vastragotalands-lan](http://www.fub.se-lokal-fub-vastragotalands-lan)  
Upplysningar lämnas av Lillemor Holgersson, tel. 070-7546898 eller av Kerstin Svensson tel. 0768-170938

## MARKNADSLOTTERI

Som vanligt kommer FUB att ha en tombola på oktobermarknaden i Vänersborg den 25 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.



## AO-LOPPET

Onsdagen den 27 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 11 augusti.

Information Johanna Sjöstad 0763-234804 <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!!!!



## MEDLEMSKAP

Vi är en av landets största lokala FUB-föreningar med 515 medlemmar, men vi vill förstås att fler ska få tillgång till våra roliga aktiviteter och stödja FUB:s arbete för mänskliga rättigheter.

På [www.fub.se](http://www.fub.se) finns info om hur man blir medlem. Det kostar 300 kr för ett helt år och familjemedlemmar betalar bara 60 kr så vi hoppas alla i familjen kommer med.