

FUB Vänersborg-Södra Dal

Bankgiro 5726-6512

Hemsida www.fub.se/lokalt/fub-vanersborg-sodra-dal



FUB-BLADET NR 3 2026

HÖSTRUSET



Söndagen den 20 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

LISEBERG



Söndagen den 6 september åker
vi till Liseberg.

Avresa

Kl. 10.30 från Mellerud, Pressbyrån

Kl. 10.50 från Brålanda, Rasta

Kl. 11.20 från Vänersborg, Tågstationen

Kl. 11.40 från Vargön, Fyrkanten

Kl. 12.00 från Trollhättan, Resecentrum

Hemresa från Liseberg kl. 19.00

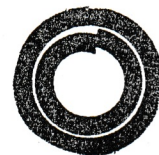
FUB bjuder alla på bussresan till Liseberg.

Biljetter till inträde och det man vill åka ordnar var och en.
Det blir lite billigare om man gör det on line så kolla på
www.liseberg.se, men man kan lösa biljetter på plats också.

Ledsagare får fri entré och gratis åkpass om den som behöver
ledsagning har Lisebergs intyg som styrker detta.
De som har svårt att vänta får också "köföreträde".

Om det blir platser kvar i bussen kan man få åka med även
om man inte är medlem. Då betalar man 100 kr för resan.

Anmälan till Kerstin Svensson tel. 0768 - 170938



Vänernsregionen-Södra Dals FUB

Bankgiro 5726-6512

Henmsida www.fub.se/lokalt/fub/vanersborg-sodra-dal

DANS

NÄR: Lördagen den 10 oktober 2026 kl. 16.00 – 19.00

VAR: Åttersruds bygdegård

ORKESTER: Dansbolaget

INTRÄDE: 100 kr (personal och anhöriga gratis)

ANMÄLAN: Senast 7 okt till Kerstin Svensson
tel. 0521 – 173 26 0768 - 170938

SERVERING: Kaffe, smörgås, kakor, dricka, korv och
godis finns att köpa. Kontanter eller swish
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.

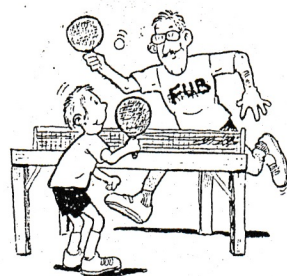
Nya deltagare är jättevälkomna med på aktiviteterna, men ring gärna Kerstin innan på tel 0768-170938.

OBS! Inga aktiviteter röda dagar!

MÅNDAGSTRÄNINGEN PÅ MARIEDALSKOLAN

Måndagsträningen på Mariedalskolan börjar den 17 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!



KNATTEFOTBOLL

På onsdagar kl. 17 – 18 tränar knattar fotboll och gympar på Mariedalskolan med start 19 augusti.

Tränare är David Svedberg tel. 073-3017999 och han välkomnar tjejer och killar upp till ca 15 år.

BADEN

Vi har kvar våra badtider i den 34-gradiga Rehabbassängen, Vänerparken 19, Vänersborg.

Måndagar och tisdagar kl. 16.00 – 17.00

Start den 7 resp. 8 september.

Vi ser helst att personalen är med i vattnet



PENSIONÄRSGRUPP

Pensionärer och andra daglediga är välkomna till FUB-lokalen tisdagar kl 10.00 – 11.30 med början den 18 augusti. Roligt om vi blir lite fler!

TORSDAGSGRUPPEN

Torsdagkvällar är FUB-lokalen öppen kl. 18.00 – 21.00 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 VÄNERSBORG

Bowlinghallen i Vänersborg är stängd för renovering hela året ut, men efter jul hoppas vi kunna börja bowla igen i en fräsch och fin hall. Vi längtar redan dit!

BOWLING MELLERUD

I Mellerud startar bowlingen torsdagen den 20 augusti kl 18 – 19. Mer info lämnas av Agnes Wallin tel. 076-1619370.



INNEBANDY

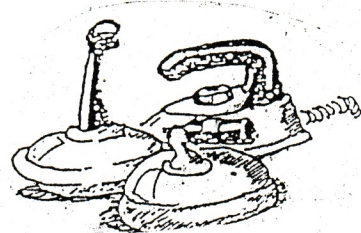
Vi fortsätter träna innebandy tisdagar och torsdagar i Birger Sjöbergsgymnasiets idrottshall.

Info bl.a. om när träningen börjar, tider m.m. lämnas av Mattias Johansson tel. 070-7219193



CURLING

Det flitiga curling-gänget i Mellerud börjar sin träning i Templargården den 10 september. Tiden som vanligt kl. 17.30 – 18.45 udda torsdagar. Skulle vara roligt om vi blir några fler!



FOTBOLL

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



MUSIKCAFÈERNA

Musikcaféerna startar den 2 september. Tid som vanligt kl. 18.00 – 19.30. Det kostar 50 kr att komma in.

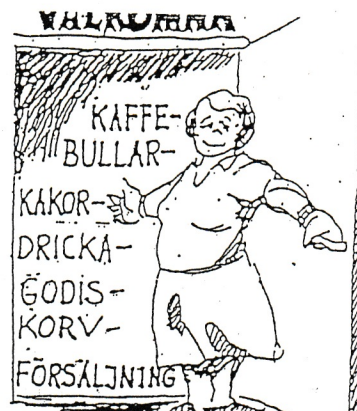
För Vargön gäller att det blir café 2 sept, 30 sept, 11 nov och 25 nov

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. 25 november.

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



FUB VÄSTRA GÖTALAND

24 – 25 oktober anordnar FUB Västra Götaland en seminariehelg på Vann Spa i Brastad med många intressanta föreläsningar och diskussioner om bl.a LSS, anhörigstöd och AI.

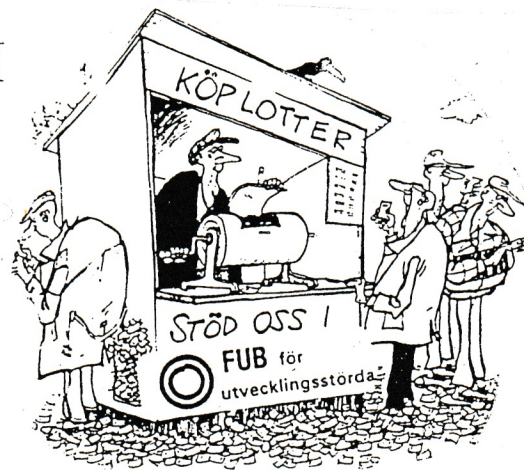
Det finns ett särskilt program för personer med IF.
Om man önskar delta endast en dag går det bra .

Mer info på www.fub.se-lokal-fub-vastragotalands-lan och där finns också inbjudan till en familjedag på Nordens Ark 26 september.
Frågor? Maila vg@fub.se eller sms:a 070-3789779

MARKNADSLOTTERI

Som vanligt kommer FUB att ha en tombola på oktobermarknaden i Vänersborg den 24 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 26 augusti är alla välkomna att gå, springa eller rulla 2 varv på Edsberg 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

Information Ida Langer tel. 070-4794379 mail ida@alliansloppet.se

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 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 famljen kommer med. Kerstin hjälper gärna till med anmälan.