

Hej!

Ni som är FUB-medlemmar i Västra Gästrikland med mejladress får detta utskick. Utskicket kommer även att gå ut som brev under nästa vecka (V32) till de som är huvudmedlemmar.

Innehållsförteckning:

1	Länsdans, Folkets Hus Iggesund	2026-09-12, anmälan senast 25/8.
2	Länsdans, Restaurang Kitchen Bollnäs	2026-10-17, anmälan senast 6/10.
3	Lilla Ringen	Höstens program 2026
4	Tonårsgruppen	Höstens program 2026
5	Demokraticirklar. Inre Ringen och Föräldrar	Start 22/9 IR, Start 6/10 Föräldrar.
6	Utbildningsdagar, Länsförbundet	19/9 och 14/11 anmälan senast 1/9.
7	Familjedag i Högbo Bruk	2026-09-12.
8	Baddagar Valbobadet / FUB Talang?	Badstart 10/10.
9	Ishockey och Bowling	Ishockey 27/8, bowling 29/8

Titta gärna på vår [Hemsida](#) eller i vår [Facebook](#) för uppdateringar.

Hälsningar

Styrelsen för FUB Västra Gästrikland



FUB Hudiksvall-Nordanstig

bjuder in till



LÄNSDANS



Börjar



Folkets Hus Iggesund

Lördag 12:e september 2026

Klockan 16.00 - 21.00

Slutar



Meny

Fläskytterfilé med potatisgratäng, sallad och måltidsdryck.
Kaffe och kärleksmums.



Kaffe, korv och dricka
finns att köpa i serveringen.



Dans till Olle Hillström med vänner

FUB:s buss går från Plangården (Plangatan 11) i Sandviken
13:30.

(hemma igen c:a 23:00).

Vi hämtar sedan upp medlemmar från Gävle innan vi åker vidare

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

Ange vid anmälan om specialkost önskas. Anmälan till Bertil

Granqvist senast 25:e augusti via E-post bertil.granqvist@yahoo.com

eller via SMS 070-52 11 251. Betalningen sker sedan via Plusgiro

562 824-3 och skall finnas på FUB Västra Gästriklands konto senast

26/8, ange de personer som betalningen avser. Anmälan är bindande

efter 25/8. Anmälan skall innehålla faktureringsuppgifter för assistenter

/ledsagare samt boendepersonal. Faktureras (25 kr) efter 25/8.

FUB Bollnäs-Söderhamn

bjuder in till



LÄNSDANS



Börjar



Resturang Kitchen Travet Bollnäs

Lördag 17:e oktober 2026

Slutar



Meny

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



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



Vi dansar till bandet **Chrisp**

**FUB:s buss går från Plangården (Plangatan 11) i Sandviken
14:30.**

(hemma igen c:a 22:30).

Vi hämtar först upp medlemmar från
Gävle innan vi kommer till Sandviken.

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

Ange vid anmälan om specialkost önskas. **Anmälan till Bertil**

Granqvist senast 6:e oktober via E-post bertil.granqvist@yahoo.com

eller via SMS 070-52 11 251. **Betalningen sker sedan via Plusgiro**

562 824-3 och skall finnas på FUB Västra Gästriklands konto senast

7/10, ange de personer som betalningen avser. Anmälan är bindande

efter 6/10. Anmälan skall innehålla faktureringsuppgifter för assistenter

/ledsagare samt boendepersonal. Faktureras (25 kr) efter 25/8.



FUB
Lilla Ringen

Hösten med Lilla Ringen

23 augusti

Lilla Ringen besöker Järnvägmuseet. Den första timmen har vi hela museet för oss själva.

Tid: klockan 10.00 -12.00

Plats: Järnvägmuseet, Rålskatan 1, Gävle



29 augusti

Lilla Ringen bjuder in till bowling. Vi har bowlinghallen i Sandviken för oss själva.

Tid: klockan 13.30 -15.00

Plats: Jernvallen, Arenavägen 3, Sandviken

12 september

Familjedag på Högbo Bruk.

Prova på parasport, musik, dans, pyssel, åk häst och vagn

Tid: klockan 11.00 -15.00

Plats: Högbo Bruk, Cajsa Cederströms väg 11, Sandviken.

Med stöd från Gästriklands kommuner och Region Gävleborg samt



Medfinansieras av
Europeiska unionen



Oktober - under höstlovet

Leklandet Delfinen.

Klockan 8.00 – 10.00 innan de öppnar har vi hela leklandet för oss själva.

Tid: klockan 8.00 -10.00

Plats: Högbo Bruk, Cajsa Cederströms väg 11, Sandviken

November

Dome

Klockan 8.00 – 10.00 innan de öppnar har vi hela Dome för oss själva.

Tid: klockan 8.00 -10.00

Plats: Dome, Utanvindsvägen 5, Gävle



Lilla Ringen är FUB:s verksamhetsgrupp för barn som går i anpassad skolan, åldern –12 år. Många av gruppens aktiviteter är öppna för hela familjen. För äldre barn har föreningen en tonårsgrupp. Vill du veta mer om föreningen och aktiviteterna som erbjuds i Lilla Ringen, eller anmäla dig till våra aktiviteter kontakta vår ledare Clara på sms: 072-203 38 64 eller mejl: claralarssonf@gmail.com.

Det är gratis att delta på våra aktiviteter.



FUB

TONÅRSGRUPPEN
VÄSTRA GÄSTRIKLAND

Program

augusti - december 2026

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

2026 v 35

Torsdag

27

augusti

HOCKEY – Brynäs IF vs Djurgården IF

Vi går på hockey tillsammans och ser på försäsongsmatch.

Tid: klockan 17.30 – ca 20.30

Plats: Jernvallens Ishall, Arenavägen 3, **Sandviken**



2026 v 35

Lördag

29

augusti

BOWLING - **Sandvikens** Bowlingcenter

Vi bowlar och fikar tillsammans.

Tid: klockan 14.30 -16.00

Plats: Jernvallens, Arenavägen 3, **Sandviken**



2026 v 37

Lördag

12

september

FAMILJEDAG - Högbo Bruk

FUB-loppet, Barnens Högbo, karaoke, dans, allsång, prova på olika parasporter, ett gympass, åk häst och vagn samt mycket mera.

Tid: klockan 11.00 -15.00

Plats: Högbo Bruk, Cajsa Cederströms väg 11, **Sandviken.**



Med stöd från Gästriklands kommuner och Region Gävleborg samt



Medfinansieras av Europeiska unionen

2026 v 42

Söndag

18

oktober

Bio

Vi går på bio tillsammans och tittar på Nelly Rapp – porten till underjorden.

Tid: mer information kommer till de som anmäler sig

Plats: Svenska Bio - Grand Sandviken. Köpmangatan 17



2026 v 47

Tisdag

24

november

Bandy Sandviken - Broberg

Vi går på bandy tillsammans.

Tid: klockan 18.00 – ca. 21.00

Plats: Göransson Arena, Arenavägen 4, Sandviken



2026 v 53

Tisdag

29

december

Jullov på DOME

Vi besöker Dome, en arena fylld med aktiviteter, klättring och studsmattor.

Tid: klockan 14.00 – 16.00

Plats: Dome, Utanvindsvägen 5, Gävle



Anmälan; till Helene Åkerlind på mejl; helene.akerlind@gmail.com eller SMS 070-228 63 22 eller. 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/>

Inre Ringen – Vår röst

Vill du bestämma mer i ditt liv?

Vill du påverka politiker?

Vill du att din röst ska bli hörd?

Då ska du anmäla dig till vår democraticirkel!

ANMÄL DIG VIA OR-KODEN



Tisdag: 22 september, 6 oktober, 20 oktober,
3 november och 17 november
och 1 december.

Tid: klockan 15.30 - 17.00

Plats: Studieförbundet Vuxenskolan,
Hantverkargatan 33, Gävle

Frågor och mer information kontakta
Helene, mejl: helene.akerlind@gmail.com
eller SMS 070-228 63 22



Föräldrar - Kraftsamling LSS

Allt färre beviljas omfattande stöd som **personlig assistans**, kommunerna har svårt att erbjuda en **daglig verksamhet** med rätt omfattning och med kvalité. Det är idag också väldigt svårt att få en **kontaktperson**. Myndigheter har även blivit strängare vid **omprövningar** av tidigare beslut. Det är dags för oss att tillsammans **Kraftsamla**.

Tisdag: 6 oktober, 20 oktober, 3 november
17 november och 1 december.

Tid: klockan 18.00 - 19.30.

Plats: Studieförbundet Vuxenskolan,
Hantverkargatan 33, Gävle

ANMÄL DIG VIA OR-KODEN



FÖR PÅVERKAN

Studiecirkel där vi går från ord till
handling, påverkan och rättigheter.

Frågor och mer information kontakta
helene.akerlind@gmail.com, 070-228 63 22



Träff 1: Lördag den 19 september kl. 9.30 -15.30



Ingen ska behöva leva under *hot eller våld*.

Vi gästas av Kvinnojouren Blålockan som föreläser på temat våld i nära relation kopplat till personer med funktionsnedsättning.



Hinder och möjligheter för fysisk aktivitet bland personer med IF

Sven Blomqvist är forskaren som vill ge alla möjlighet att träna. Han berättar om sitt projekt som har fokus på att få personer med funktionsnedsättningar att kunna röra på sig.

Träff 2: Lördag den 14 november kl. 9.30 -15.30



Träff med våra nya riksdagsledamöter

Vi bjuder in, länets nya riksdagsledamöter, till samtal. Vi lär känna varandra och vi utbildar dem i vår lag och vår rätt, LSS.



Vad vill våra nya politiker i regionen?

Samtal om vad våra nya förtroendevalda vill med regionen. Vilka behov har våra medlemmar och vad krävs för att kunna leva ett liv som andra.



För båda träffarna gäller:

Elite Grand Hotel, Kyrkogatan 28, Gävle

Tider under dagen:

Förmiddagsfika (start): 09.30 – 10.00

Konferenslunch: 12.00 – 13.00

Eftermiddagskaffe: 15.00 – 15.30

Anmälan till Monica Stjernsten via e-post monica.stjernsten@fub.se eller sms till 070-668 36 81 senast den 1 september. Kom ihåg att anmäla specialkost. Monica finns tillgänglig endast kvällstid 18–21. Reseersättning utgår.

En dag för alla åldrar fylld med aktiviteter. FUB-loppet, Barnens Högbo, karaoke, dans, allsång och möjligheten att prova på olika fritidsaktiviteter inför hösten.

Lördag: 12 september

Tid: 11.00 -15.00

**Plats: Högbo Bruk,
Cajsa Cederströms väg 11, Sandviken.**

Program för dagen

- 11.00 Allt börjar vid Dansbanan –
där hämtar du aktuellt program med aktiviteter och tider
- 11.00 Lusthuset öppnar med pyssel och fika
- 11.30 Samling för FUB-loppet 2 km, alla som deltar får medalj
På dansbanan är det rörelseglädje, allsång och karaoke
under hela dagen. Tipspromenad och andra aktiviteter erbjuds
på området.



Buss nr 44 går från Ockelbo jvstn och från Sandvikens Resecentrum. Busshållplats: Högbo Kyrka.



Med stöd från Gästriklands kommuner och Region Gävleborg samt



FUB bjuder in till BADDAGAR PÅ VALBOBADET



Lördag 10 oktober

Klockan 08.30 – 10.30

Bad för yngre medlemmar, 0 - 12 år

Klockan 10.30 – 12.30

Bad för medlemmar, 13 – 100 år



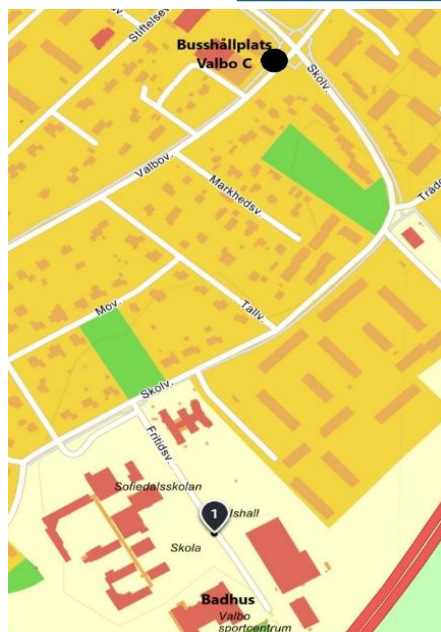
Lördag 7 november

Klockan 08.30 – 10.30

Bad för yngre medlemmar, 0 - 12 år

Klockan 10.30 – 12.30

Bad för medlemmar, 13 – 100 år



Hitta till Valbobadet:

Adress:

Fritidsvägen 4,
818 30 Valbo.

Buss: 41 från

Sandviken till Gävle sedan stadsbussen Gävle nr 1 mot Valbo går från Nygatan Gävle centrum. Avstigning hållplats **Valbo C**, sedan tar det max 5 minuter att gå till badet. Det går att gå från Valbo Köpcentrum tar ca 15 minuter.



Lördag 5 december

Klockan 08.30 – 10.30

Bad för yngre medlemmar, 0 - 12 år

Klockan 10.30 – 12.30

Bad för medlemmar, 13 – 100 år

Det är gratis för medlemmar.

Anmäl till Lena Holm,

lenaholm@gmail.com eller SMS 073-987 87 02

FUB TALANG

Dela med dig av din talang!

FUB Talang är en studiecirkel och talangjakt för FUB:s medlemmar.

Till hösten om intresset finns startar vi en grupp i **Sandviken**

Här får du öva på din talang tillsammans med andra.

Allt avslutas med en talangjakt där du visar upp din talang inför en publik. Om vi är några som vill delta så startar studiecirkeln i oktober 2026. Mer information får du när du anmäler dig.

Anmälan ditt intresse till Helene, helene.akerlind@gmail.com senast den 30 september. Skriv ditt namn, ålder, var du bor och din talang när du anmäler.

Försäsongsmatch på Jernvallen i Sandviken



VS



Brynäs möter Djurgården, som FUB medlem i Västra Gästrikland är du bjuden till matchen.

Torsdag: 27 augusti

Tid: klockan 17.30 - ca 20.30

Plats: Jernvallens Ishall, Arenavägen 3, Sandviken

Anmälan: till Helene Åkerlind på mejl; helene.akerlind@gmail.com eller SMS 070-228 63 22



Bowling med FUB

Vi träffas för att bowla tillsammans.

Lilla Ringen 13:30-15:00

Tonårsgruppen 15:30-16:00

Lördag: 29 augusti

Tid: klockan 13.30 -16.00

Plats: Jernvallens, Arenavägen 3, Sandviken

Anmälan: till Helene Åkerlind på mejl; helene.akerlind@gmail.com eller SM 070-228 63 22

