

## DECEMBER (Forts.)

### Sön 6 Vandrings i Alljungen

Höstens sista vandring blir som vanligt i vårt fina Alljungen. Hur det blir med eventuell efterföljande bastu & julgröt beror på Covid19-situationen. Vi återkommer därför via hemsidan med tid & samlingsplats för vandringen, samt om det blir bastu & julgröt därtill. Vid frågor, ring Bitte ☎0702-947928 eller Ulla ☎0708-165370

### Sön 6 Bastu- & Lögarbad i Alljungen

**OBS! Detta arrangemang kommer endast att genomföras om Covid19-situationen medger detta. Håll koll på vår hemsida för info!**  
**Om det kan genomföras gäller följande;**

Tid: Kl. 13 till 15.30

Bastun hålls ångande varm mellan kl. 13 och 15.30. Isvaken väntar på att få ge svalka efter bastubadet! Föreningen bjuder på gröt och skinkmacka iorstugan. Förutsättningen för mat är att vi blir tillräckligt många som gör förnämälän senast 4 december till Tommy ☎0709-651131

### Friluftsskoleverksamheter

I vår kommun är följande förskolors friluftsskoleverksamhet ackrediterade av Friluftsfämjandet:

- Ankaret
- Nätet
- Skärgårdens Montessoriförskola

### Vi söker ledare till vår ideella friluftsskoleverksamhet!

Kontaktperson för barnverksamheterna är Lena Salnäs  
e-post: [lenasalnas@gmail.com](mailto:lenasalnas@gmail.com)

### Alljungen

Stugan hålls öppen  
varje helgfri lördag  
& söndag kl. 10.30  
- 15.30 under tiden  
september t o m maj.  
(stängt från jul t o m  
trettonhelg, samt påsk)  
☎0455-922 98



### Sektionsansvariga

Vandring: Ulla Holm ☎0708-165370  
Britt-Marie Larsson ☎0702-947928  
Långf.skridskor: Ebbe Karlsson ☎0455-14408  
Knot: Anders Kumlin ☎0761-264311  
Stuguthyrning: Pelle Andersson ☎0455-47928  
Stugfogde: Tommy Åstrand ☎0709-651131  
Barn & ungdom: Lena Salnäs e-post: [lenasalnas@gmail.com](mailto:lenasalnas@gmail.com)  
Web-ansvarig: Ann-Kristin Blomquist Olson ☎0705-317230

E-post till styrelsen: [karlskrona@friluftsfamjandet.se](mailto:karlskrona@friluftsfamjandet.se)

### Långfärdsskridskor

Ledarledda turer anordnas av Friluftsfämjandet under perioden december t o m mars. Information om turer, isförhållanden, evenemang mm. ges på telefonsvarare, på nätet eller via mail. För information, se skridskonätet: <http://www.lss.skridsko.net/> eller kontakta Ebbe ☎0455-14408 el. [SkridskoEbbe@gmail.com](mailto:SkridskoEbbe@gmail.com)

### Hemsidan

**Ta för vana att även besöka vår hemsida regelbundet!**  
Här informerar vi om eventuella kompletteringar och ändringar i programmet som kan tänkas uppkomma på grund av väderförhållanden och andra omständigheter!  
Adressen är: [www.friluftsfamjandet.se/karlskrona](http://www.friluftsfamjandet.se/karlskrona)

### Stugan går bra att hyra!

Ring Pelle för mer info ☎0455-47928  
Medlemmar hyr till rabatterat pris!

### Medlemsavgifter

| Barn      | Ungdom     | Vuxen     | Familj |
|-----------|------------|-----------|--------|
| (0-12 år) | (13-25 år) | (> 26 år) |        |
| 100:-     | 170:-      | 360:-     | 530:-  |



FRILUFTS  
FRÄMJANDET  
KARLSKRONA

HÖSTEN 2020

I samarbete med

Studie  
främjandet

## AUGUSTI

### Paddling med kajak

För dig som är intresserad av kajakpaddling finns möjlighet till detta genom vårt samarbete med Ronneby lokalavdelning. De genomför kvällspaddlingar längs blekingekusten varje torsdag tiden maj – september. För närmare info om deras program, se hemsida [www.friluftsfamjandet.se/ronneby](http://www.friluftsfamjandet.se/ronneby)

### Bastukvällar under hösten

Vi kommer att återuppta de gemensamma bastukvällarna så snart Covid19-läget medger detta, så **håll koll på vår hemsida!** Som vanligt gäller då tisdagar udda veckor **kl. 18 till 20.** Deltagaravgift 20:- för medlem (Ej medlem 40:-) *Nyttja gärna något av våra spår i Alljungen före bastun!*

### Bastubad i Alljungen lör-/söndagar

Du är även välkommen att bada bastu de helger stugan hålls öppen av våra stugvärdar. Du måste då säga till stugvärden c:a 1 timme före önskat bastubad och du måste ha bastat färdigt i god tid före stugans stängning kl. 15.30. Pris för medlem 45:- och icke medlem 65:-

### Fre 7 Kräftfiske i Alljungen

**Fredag – söndag**

Är du intresserad av att delta, så ring Kenneth ☎0709-544444 för föransmälning/info. *Vid intresse och kräfttillgång fiskar vi även vid andra tillfällen under augusti månad.*

## SEPTEMBER

### Kräftskiva i Alljungen

Vi återkommer på hemsidan angående datum och form för intagande av årets kräftskörd.

### Studiecirkel i höst

Vi planerar att fortsätta med en kursomgång i **tennträdsbroderi** även denna höst, så snart Covid19-situationen medger detta.

**Håll koll på vår hemsida för info!**

Vid frågor, kontakta Ulla ☎0708-165370

### Sön 13 Vandring på Hästholmen - Ytterön

Välkommen med på en sensommarvandring i Karlskrona skärgård. Även om Covid19-restriktioner fortfarande råder, förutsätter vi att avstånd etc. kan hållas! Vi samlas vid Yttre Park kl. 10 för att gå ombord på linfärjan ut till Ytterön. Vi vandrar på vägar & stigar och hittar någon fin plats för en fikapaus. Vi passerar gamla byggnader såsom före detta skola och affär, Mårtenssons båtbyggeri och vidare ut till södra udden, där vi har utsikt över platsen där U137 gick på grund. Medtag fika! Anmälan **senast måndagen den 7 september** till Bitte ☎0702-947928 eller Ulla ☎0708-165370

### Sön 20 Skogsbad i Wämöparken

**Kl. 10 – 12**

**Samling vid Skåningaslätten**

Varmt välkommen att delta i ett skogsbad för stillhet, sinnlig närvaro och återhämtning i naturen i härliga Wämöparken. Skogsbadet är kostnadsfritt och öppet för alla över 15 år. Kom som du är. Du behöver ingen vana och inte heller någon särskild kondition då vi går långsamt och stannar ofta. Eventet är anpassat till riktlinjer för Covid-19. Vi håller avstånd, begränsar antalet till åtta personer, har med handsprit och deltar endast om vi är fullt friska.

**Ledare: Johanna Berup Pris: kostnadsfritt**

*Kläder efter väder och gärna ett extra lager för värme då vi ofta är i stillhet.*

**Anmälan och info:** Mejla namn och telefonnummer till [johannaberup@hotmail.com](mailto:johannaberup@hotmail.com)

**Mer info om skogsbad:**

Att skogsbada innebär att verkligen sakta ned och öppna dina sinnen i kontakt med den omgivande naturen. Det kan leda dig bortom ett mer allmogligt sätt att vara och in mot upplevelsen av att "skogsbada, att bada dina sinnen i skogsatmosfären".

Att vistas på detta sätt i naturen har visat sig alldeles särskilt bra för att minska stress, stärka immunförsvaret och ge en skjuts åt vårt allmänna välbefinnande. Det är en del av det som i Japan kallas "skogsmedicin", och som vetenskapligt visat sig ha en balanserande effekt på hela vår organism.

Detta event är en skogsbadsvandring under ledning av lärning Johanna Berup som just nu genomgår en fyra månader lång utbildning till certifierad Skogsbadsguide, anordnad av Scandinavian Nature and Forest Therapy Institute.

Läs mer om skogsbad och utbildningen på [www.scandinaviannatureandforesttherapyinstitute.com](http://www.scandinaviannatureandforesttherapyinstitute.com)

## OKTOBER

### Sön 11 Vandring på Aspö

Välkommen med på en vandring på ett höstfagert Aspö. Även om Covid19-restriktioner fortfarande råder, förutsätter vi att avstånd etc. kan hållas! Vi går en tur

runt ön och passerar Lökarnabben, kastellet Drottningsskär och Djupvik. Vandringen blir c:a 10 km lång. Ta med fika för två pauser. Samling kl. 9.15 vid färjeläget, så går vi ombord på färjan som går 9.30.

**Anmälan senast måndagen den 5 oktober** till Ulla ☎0708-165370 eller Bitte ☎0455-47928

### Sön 18 Skogsbad i Wämöparken

**Kl. 10 – 12**

**Samling vid Skåningaslätten (Se sön 20 sept.)**

### Lör 17 Arbets- & aktivitetshelg i

### Sön 18 Alljungen kl. 09.30 - 15.00

Vår anläggning behöver din hjälp denna helg. För vår planering behöver vi veta i förväg att du kommer.

**Ring och säg att du kommer till**

Arne ☎0733-529756 eller Tommy ☎0709-651131

### Lör 24 (Prel. datum) Geocaching i Alljungen

**OBS! Detta arrangemang kommer endast att genomföras om Covid19-situationen medger detta.**

**Håll koll på vår hemsida för info!**

**kl. 12 - 14**

Denna dag kommer det att genomföras ett event på temat Geocaching i Alljungen.

Samling sker vid en av grillplatserna, skyltning från stugan. - **Medtag gärna fika!**

Läs mer om ämnet på utövarnas internationella hemsida [www.geocaching.com](http://www.geocaching.com).

**För frågor/anmälan kontakta Git,** e-post: [bladgrodan@hotmail.com](mailto:bladgrodan@hotmail.com) eller ☎0732-04 2818

## NOVEMBER

### Sön 8 Vandring

Denna vandring har ännu inte fått sin sträcka bestämd beroende på hur och om det fortfarande råder restriktioner för Covid19. Eventuellt blir sträckan förlagd till Blekingeleden. Vi meddelar via hemsidan två veckor innan om var det blir.

Vid frågor, ring Bitte ☎0702-947928 eller Ulla ☎0708-165370

Forts. →