

## BARNVERKSAMHETEN

### FAMILJEMULLE

Naturupplevelser för hela familjen



Ta med dig familjen ut och upptäck naturens fantasifulla, spännande värld. Vi går på upptäcktsfärd i skogen på barnens villkor och avslutar med att göra upp en eld. Ni får en härlig gemenskap med andra naturintresserade familjer.

- ♣ En vana att röra sig i naturen under olika årstider
- ♣ Utforska naturen med hela kroppen och alla sinnen

#### Hur ser ett äventyr ut?

Träffarna med Familjemulle sker i en närbelägen, spännande plats i naturen. Vi träffas alltid kl. 10:00 och beräknar att hålla på till 12:00. Vi tänder brasan vid varje tillfälle så får man ta med det man vill grilla själv.

Vi träffas fyra gånger per termin, info finns i programbladet.

#### Anmälan och frågor

Alla som är medlemmar i Friluftsförbundet är välkomna. Ingen anmälan krävs. Ledare Daniel Lindskog 0704-244852 och Eva Stjernfeldt.

## VANDRINGAR

För alla vandringar gäller...

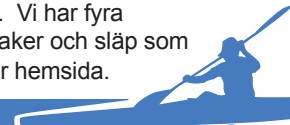
Fika i ryggsäck och kläder efter väder.

**OBS! För eventuell samåkning kontakta vandringsledare.**

Alla i bilen delar på kostnaden 40:-/mil.

## KANOTING

Följ med på turer som planeras efter väder och intresse, kontakt Mårten Persson 070-306 57 84. Vi har fyra kanadensare, fyra kajaker, två juniorkajaker och släp som går att hyra. För bokning - se info på vår hemsida.



## LERJEVALLEN

Besök gärna Lerjevallens friluftsområde norr om Arkelstorp. Det är ett härligt strövområde med markerade vandringsleder. För mer info se vår hemsida. Kontaktperson Micke Ovesson 073-184 00 20.

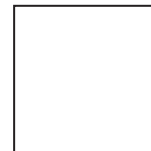
## LÅNGFÄRDSSKRIDSKOR

Som medlem får du rabatterat pris på medlemskap i skridskonätverket Långfärdsskrinnarna i sydöst (LSS) som erbjuder ledarledda turer så fort isläget tillåter detta. Mer information hittar du på vår hemsida. Kontaktperson Crisse Göransson 073-800 77 13.

## MOUNTAINBIKE

Det kommer att genomföras turer i grupp, både i svårare och lättare terräng. Turerna är av olika svårighetsgrad och leds av utbildade MTB-ledare. Vi kommer mestadels att hålla till i LerjevalLEN. Mer info på vår hemsida. Kontaktperson Mikael Olsson 076-850 36 23.

**Avs. Friluftsförbundet  
i Kristianstad  
c/o Kjugevägen 144  
291 68 Fjälkinge**



Adress

**MEDLEMSPRISER**  
**VUXEN - 26 år och äldre 395 kr**  
**UNGDOM - 13-25 år 190 kr**  
**BARN - 0-12 år 115 kr**  
**FAMILJ - 590 kr**

För att bli medlem gå in på Friluftsförbundets hemsida  
<https://www.friluftsförbundet.se/engagera-dig/bli-medlem>

**UTFÖRLIGARE PRESENTATION AV VÅRA AKTIVITETER  
FINNS PÅ VÅR HEMSIDA:  
[FRILUFTSFRAMJANDET.SE/KRISTIANSTAD](https://www.friluftsförbundet.se/kristianstad)**

**f FÖLJ OSS PÅ FACEBOOK:  
FRILUFTSFRAMJANDET KRISTIANSTAD**

Programmet genomförs i samarbete med Studiefrämjandet.

**FRILUFTS  
FRÄMJANDET**



LAYOUT och tryck: litografen.se • Foto framsida: Micke Ovesson/mivofoto

**VÅREN/SOMMAREN 2026**



TISDAGSVANDRINGAR PÅ KJUGEKULL

Varje tisdag året runt. Vi samlas kl. 10.00 på Kjugekulls parkering för ca 5 km vandring i kuperad terräng och storslagen natur. Tag med fika. Åter vid P ca kl. 12.00. Kontaktperson Lisbet Roth, 0708-269671.

MOUNTAINBIKETRÄNING I LERJEVALLEN

Varje tisdagskväll den 7 april till och med den 7 juli samlas vi på parkeringen vid Mjönäsvägen kl. 18.00. Alla är välkomna oavsett ålder och erfarenhet. Kontaktperson Mikael Olsson 0768-503623.

FAMILJEMULLE

Vi går på upptäcktsfärd i skogen på barnens villkor. Start kl. 10:00 till ca 12:00. Vi tänder en brasa vid varje tillfälle, så ta gärna med något att grilla. Vi träffas 4 ggr/termin; 8 februari Balsberget, 15 mars Uddarp, 12 april Kjugekull och 10 maj Norra Lingenäset. Kontaktperson Daniel Lindskog, 0704-244852.

SÖNDAG 4 JANUARI - Vintervandring

Åhus-Fårabäck-Åhus, ca 8 km. Vid Fårabäck finns möjlighet att grilla sin medhavda matsäck. Vandringsstart kl. 10:00 från Åhusbryggan. Kontaktperson Lena Raftmark, 0761-090456.

SÖNDAG 11 JANUARI - Bastubad i Tosteberga hamn med dopp i havet

Bastun är uppvärmd för oss kl. 11:00-14:30. Möjlighet att grilla. För dig som vill använda bastun är kostnaden 50 kr. Max 14 pers. Anmälan till Bo Rooth 0768-185250 eller via hemsidan.

SÖNDAG 18 JANUARI - Lunch och/eller vandring

Följ med på en kortare vandring före lunch, ca 4 km. Samling och parkering vid Åhus missionsgård/Glansabovägen kl. 11:30. Kontaktperson Kerstin Andersson, 0708-324750. Lunch på Rökeriet mellan Åhus och Yngsjö kl. 13:00. Anmälan sker till Lisbet Roth, 0708-269671 senast 11/1.

SÖNDAG 25 JANUARI - Vandra och/eller grilla i LerjevalLEN

Vandringsstart Mjönäsvägen P kl. 11:00, 6 km kuperad terräng alt 2,5 km rullbarhetsanpassad väg runt Lerjesjön. Möjlighet att grilla vid Timmerstugan 11:00-14:00. Kontaktperson Lisbet Roth, 0708-269671.

SÖNDAG DEN 8 FEBRUARI - Vandra Sternö-Boön

Vandring genom lövskog, tallskog och över klipphöllar längs hav och skärgård i Sternö-Boöns naturreservat, ca 7 km. Längs leden passerar du jättegrytor och flyttblocket Altarehall. Samling kl. 10:00 på Sternö badplats P. Kontaktperson Anna Adamsson, 0731-424566.

SÖNDAG 15 FEBRUARI - Vandra och/eller grilla i LerjevalLEN

Vandringsstart Mjönäsvägen P kl. 11:00, 6 km kuperad terräng alt 2,5 km rullbarhetsanpassad väg runt Lerjesjön. Möjlighet att grilla vid Timmerstugan 11:00-14:00. Kontaktperson Sassa och Bjarne Jönsson, 0708-872456.

SÖNDAG 22 FEBRUARI - Vintervandring Åhus

Vintervandring i Åhus, Tåppet ca 7 km. Samling kl. 10:00 vid Fädriftens P. Kontaktperson Kerstin Andersson, 0708-324750.

SÖNDAG 1 MARS - Skogsbad

Skogsbad är en lugn och sinnesbaserad upplevelse i naturmiljö. Du guidas till ökad närvaro, återhämtning och fördjupad kontakt med naturen i en kravlös upplevelse. Anmälan och mer info på hemsidan. Samling Lerjevallens P kl.10:00. Kontaktperson Åsa Glansberg, 0768-172214.

SÖNDAG 8 MARS - Vandring i Degeberga

Vandring i Degeberga hembygdspark och motionsområde. En kuperad vandring på stig vidare via kort cykelvägssträcka, innan vi går vidare till Forsakar. Samling kl. 10:00 på Hembygdsparkens P. Kontaktperson Anna Adamsson, 0731-424566.

TORSdag 12 MARS - Årsmöte i Kiaby församlingshem

Samling kl. 18:30 för årsmöteförhandlingar. Utdelning av förtjänstmärken och medaljer till ledare och funktionärer. Vi bjuder på förtäring! Anmälan på hemsidan eller till Lisbet Roth, 0708-269671 för planering av förtäring.

SÖNDAG 15 MARS - Lättsam vårvintervandring vid Immeln

Råbockarundan utgår från Immelns samhälle, ca 6 km och går på stigar och små skogsvägar i bokskog. Samling i Immelns hamn kl. 10:00. Kontaktperson Gith Åhlund, 0730- 695609.

SÖNDAG 22 MARS - Bromölla utmed Skräbeån

Guidad tur. Stigar, broar och trottoarer. Samling kl. 10:00 vid parkeringen Ifö Center. 8 km Kontaktpersoner Barbro Johnsson, 0701-515548 och Lisbet Roth, 0708-269671.

SÖNDAG 29 MARS - Vandring runt Kallsjön

Mellan Hässleholm och Broby ligger vackra Kallsjön. Vandring ca 8 km i blandad terräng utan större höjdskillnader. Samling vid Kallsjöns badplats P. kl. 10:00. Vandringsledare Per Gunnarsson, 0703-270061 och Susanne Johnsson, 0708-188761.

TORSdag 9 APRIL - Skogsbad

Skogsbad är en lugn och sinnesbaserad upplevelse i naturmiljö. Du guidas till ökad närvaro, återhämtning och fördjupad kontakt med naturen i en kravlös upplevelse. Anmälan och mer info på hemsidan. Samling Uddarp kl. 10:00. Kontaktperson Åsa Glansberg, 0768-172214.

SÖNDAG 12 APRIL - Ivö på våren

Vandring i och utanför Ivö klacks naturreservat, Vi erbjuder 10 km i kuperad, delvis obanad terräng, alt 4 km i delvis kuperad terräng. Samling Idrottsplatsens P kl. 10:00. Kontaktpersoner Ingrid och Lars-Göran Nyberg 0705-818879.

SÖNDAG 19 APRIL - Vandring Stiby backe

Naturskön vandring på en av Listerlandets pärlor, ca 7 km. Samling kl. 10:00 på Stiby backe P, ca 2.4 km från Mjällby, riktning Nogersund. Kontaktperson Lennart Lövgren, 0731-548908.

LÖRDAG 25 APRIL - Mountainbike

Under våren kommer vi att göra tre olika utflykter, mer info kommer på hemsidan. Kontaktperson Mikael Olsson 0768-503623.

SÖNDAG 26 APRIL - Fåglar på Kjugekull

Fågelkännaren Ulf Sjölin tar med oss och sin tubkikare på en kortare tur. Samling vid Kjugekulls P kl. 07:00, åter vid 10-tiden. Kontaktperson Ulf Sjölin, 0735-935865.

FREDAG 1 MAJ - Näsums bokskogar

Kanske har det börjat grönska! Vandring i Näsums bokskogar, ca 5 km och ganska kuperat men vi tar det lugnt. Samling på parkeringen som heter Näsums bokskogar kl. 10:00. Kontaktperson Gith Åhlund, 0730-695609.

SÖNDAG 3 MAJ - Vildmarksdag i LerjevalLEN kl. 11:00-15:00

En prova på dag för hela familjen. Mer information på hemsidan. Kontaktperson Gith Åhlund, 0730-695609 och Anna Adamsson, 0731-424566.

ONSDAG 6 MAJ - Tosteberga ängar naturreservat

Kvällsvandring i gullvivornas tid, ca 3 km i lugnt tempo. Betesmarker med djur. Inga höjdskillnader men flera ståtörr. Samling Tosteberga ängar P kl. 17:30. Kontaktperson Lisbet Roth, 0708-260671.

LÖRDAG-SÖNDAG 9-10 MAJ - Sova ute efter en dags vandring

Vill du följa med på en längre vandring med övernattning i vår vackra natur. Vandrigen blir ca 3 mil. Packningen bär vi med oss. Mer information kommer på hemsidan. Kontaktperson ChrissEhmann Göransson, 0738-007713.

SÖNDAG 10 MAJ - Skogsvandring i Göingebygden

Vi vandrar Immeln-Rammsjön-Hylta, ca 13 km. Mindre grusvägar. Rejal stigning i början av vandrigen, därefter lättvandrat. Samling vid vandrahemmet kl. 10:00. Kontaktperson Rickard Mattisson 0709-289124.

TORSdag 14 MAJ Kristi Himmelsfärdsdag, - Norra Lingenäset

Vandring när våren är som vackrast och ramslöken utslagen, ca 7 km. Vi samlas kl. 10:00 på parkeringsplatsen vid Näsby Gård. Kontaktperson Lennart Lövgren, 0731-548908.

SÖNDAG 17 MAJ - Gå på tur längs Arkelstorsleden

Ulrika Tollgren, fågelskådare, leder oss genom blommande äppelodlingar till Tjuvahallarna. Lättgångna stigar och spänger, ca 8 km. Samling kl. 09:00 på pendlarparkeringen i Arkelstorp. Kontaktperson Lisbet Roth, 0708-269671.

MÅNDAG 18 MAJ - Cykling

Cykeltur cirka 3 mil i lagom tempo. Samling kl.10:00 vid Naturums parkering. Olika turer allt efter väderlek och önskemål. Kontaktperson Kerstin Andersson, 0708-324750 och Bo Lidefalk, 0709-625164.

SÖNDAG 24 MAJ - Vandring till "Döda byn" och Kastagropen

Dagens vandring går längs den gamla "vildmarksleden" som till största delen är igenvuxen. Kuperad terräng som bitvis är mycket stenig. Möjlighet att starta vid två olika punkter. För den som vill gå hela rundan på 14.5 km sker start på Lerjevallens P, Mjönäsvägen kl. 10:00. En heldagsvandring. Den som vill gå en kortare runda, 6.3 km, ansluter kl. 11:30 vid Spångabro. Kontaktperson Börje Lavesson, 0766-334610 och Lilian Lavesson, 0761-135130.

TISdag 26 MAJ - Idé- och spånarträff

Vi försöker att få ihop ett trevligt program till hösten 2026. Samling på Kjugekulls P kl. 18:30. Anmäl dig på hemsidan eller till Lisbet Roth, 0708-269671 för planering av fika.

SÖNDAG 31 MAJ - Piraten-Vantalängen-Hallamölla tur och retur

Vi samlas vid Piratens P för att ge oss ut på vandring över Brösarps norra backar. En sträcka på ca15 km med vandring i delvis kuperad terräng i raskt tempo. Starttid och övrig info meddelas på hemsidan i april/maj. Anmälan görs på hemsidan. Kontaktperson Carina Nilsson, 0702-505518.

MÅNDAG 1 JUNI - Prova paddla kajak

Nybörjar-paddling i LerjevalLEN. Mer information om äventyret och anmälan sker på hemsidan. Kontaktperson Mårten Persson, 0703-065783.

SÖNDAG 7 JUNI - Cykling

Cykeltur cirka 3 mil i lagom tempo. Samling kl.10:00 vid Naturums P. Olika turer allt efter väderlek och önskemål. Kontaktperson Kerstin Andersson, 0708-324750 och Bo Lidefalk, 0709-625164.

MÅNDAG 8 JUNI - Prova paddla kajak

Nybörjar-paddling i LerjevalLEN. Mer information om äventyret och anmälan sker på hemsidan. Kontaktperson Mårten Persson, 0703-065783.

SÖNDAG 14 JUNI - Vandring med mat vid Hörvik

Vi går på stigar i nederkanten av Listershuvud, sedan följer vi havet på gator/vägar till Krokås ca 6 km. I utkanten av Krokås ligger "Brygghuset" där vi stannar för lunch. Åter till bilarna genom trevliga villakvarter och en fin skogsstig. Vi samlas just innan Hörvik, till vänster om vägen kl. 10:30. Anmälan senast den 12 juni. Kontaktperson Börje Lavesson, 0766-334610 och Lilian Lavesson, 0761-135130.

SÖNDAG 28 JUNI - Rundvandring i Bäckaskogs slottspark

Med fokus på de ståtliga träden i parken vandrar vi en kortare tur i lugnt tempo, ca 2.5 km. Samling vid Bäckaskogs slott P kl. 10:00. Kontaktperson Lisbet Roth, 0708-269671.

MÅNDAG 29 JUNI - Cykling

Cykeltur cirka 3 mil i lagom tempo. Samling kl.10:00 vid Naturums P. Olika turer allt efter väderlek och önskemål. Kontaktperson Kerstin Andersson, 0708-324750 och Bo Lidefalk, 0709-625164.

SÖNDAG 12 JULI - Cykling

Cykeltur cirka 3 mil i lagom tempo. Samling kl.10:00 vid Naturums P. Olika turer allt efter väderlek och önskemål. Kontaktperson Kerstin Andersson, 0708-324750 och Bo Lidefalk, 0709-625164.

