

UDDEVALLA LOKALAVDELNING

friluftsframjandet.se/uddevalla
facebook.com/uddevallafriluft
äventyrstelefon: 0522 - 375 11

#uddevallafriluft

swish: 123 459 6441

Nonnens Väg 11 B
451 50 Uddevalla
telefon: 0522 - 376 74
e-post: uddevalla@friluftsframjandet.se

VÄLKOMMEN SOM MEDLEM!

webb: friluftsframjandet.se/bli_medlem

Barn (0-12)	100 kr
Ungdom (13-25)	170 kr
Vuxen (26-)	360 kr
Familj	530 kr

Vi samarbetar ofta och gärna med



PROGRAM

HÖSTEN 2018

PADDLING - VANDRING - LÅNGFÄRDSSKRIDSKO
SKOGSMULLE - KNYTTE - STRÖVARE - LUFSARE
MTB - ÄVENTYRLIGA FAMILJEN
ÄVENTYRS DAGEN - JULTORG - FACKELTÅG



FRILUFTS
FRÄMJANDET
UDDEVALLA

BARN- OCH FAMILJEVERKSAMHET

barngrupper - året runt

Våra aktiva barngrupper och grupper för hela familjen är öppna för dig. Familjemulle och Äventyrliga familjen samt grupper för barn 3-9 år finns och en Lufsargrupp för 10-11-åringar planeras. MTB är en ny aktivitet.

Intresset är stort och barn står på kö - ledare fattas för att ta hand om alla. Därför vill vi gärna ha kontakt med intresserade eftersom vi tror att det finns föräldrar som själva har varit mullebarn som kan tänka sig att leda sina barn - och andras - i verksamheten.

Anmälan till barnkö: friluftsfremjandet.se/uddevalla/

Kontakt: Maria Möller, 070-286 50 37

SKOLLOVSAKTIVITETER

skolloven

Under skolloven (höstlov, sportlov och sommarlov) kommer vi att erbjuda aktiviteter för lediga skolbarn. Håll utkik i programmet som delas ut i skolorna inför loven och på vår webb.

Kontakt: Maria Möller, 070-286 50 37

ÄVENTYRSDAGEN, ÅLESLÅN OCH HÄLLERSTUGAN

söndag 2 september

Upptäck och prova på! Paddling och andra aktiviteter, åk linbana, grädda krabbelurer och tunnbröd, grilla korv. Skogsmulle och våra barngrupper finns på plats. Även Sportfiskeföreningen och andra av våra vänner finns med.

Kontakt: Hans Rengman, 070 - 718 23 25

KAFFESERVERING I HÄLLERSTUGAN

söndagar i jan - mars

Vill du ha ett mål för din vintersöndags-utflykt?

I Hällerstugan är det varmt och mysigt på vintersöndagarna. Under januari - mars finns värdfolk och varmt kaffe och bullar. Eld och glöd för att du ska kunna grilla korv om du har med dig. Eller kanske bara stanna till på din vandringstur eller skidtur för att samtala och umgås lite...

Under förvintern är stugan öppen men utan servering.

Under vintern finns flera av våra stugor på Herrestadsfjället öppna som värmestugor och en del går att hyra året om för dina aktiviteter.

Boka: [friluftsfremjandet.se/uddevalla.](http://friluftsfremjandet.se/uddevalla/)

FÖRENINGSKVÄLLAR PÅ NONNENS

tisdagar - jämna veckor

Föreningslokal och kansli är öppet för medlemmar och nya vänner, tisd. jämna veckor kl 16-19.

Vi försöker ofta ha något program att bjuda till fiket. Arbetsdagar och bildvisning eller introduktion till aktuella aktiviteter. En grupp friluftsfremjare håller igång dessa kvällar och du kan träffa någon från styrelsen, eller ledare för att prata friluftsliv.

ANDRA AKTIVITETER

Alltid

Andra aktiviteter kan dyka upp - håll utkik i vår aktivitetskalender på nätet eller på facebook. Har du aktivitetsidéer så är du välkommen att höra av dig. Kanske kan vi skapa något tillsammans.

Kajaker, kanadensare och tält mm finns att hyra om du vill ut på egen hand.

Ring 0522 - 376 74

VARDAGSVANDRINGAR

måndagar, onsdagar, torsdagar

Kom med och vandra på dagtid i vardagen. Tre grupper där längd och tempo är anpassat. Många trevliga vandringsvägar runt Uddevalla och även i grannkommunerna.

Vardagsvandringarna finns i ett separat program med all information för varje termin.

Kontakt: Anita Wireby, 070 - 283 09 03

HERRESTADSFJÄLLSVANDRINGAR

sep - dec

Andra söndagen i varje månad är Vandra-söndag. Vi vandrar olika sträckor längs lederna på Herrestadsfjället med olika ledare - i huvudsak lätt terräng och varierande längd.

Information om den aktuella vandringen finner du på webbplatsen och på facebook. Samling 10:00 vid Kampenhofs parkering för samåkning.

9 september, 14 oktober, 11 november, 9 december

Kontakt: Anne Kleinfeldt, 076 - 130 21 53

PADDLING

torsdagar i aug och sep

Vi har fina vatten för kvällsturer med kajak i vår närhet. Byfjordens vackra vyer på nära hand eller öarna i Havstensfjorden som omväxling. Herrestadsfjällets små sjöar är också väl värda att upptäcka. Svårighetsgraden är låg - motsvarande nivå 2 på Friluftsfremjandets femgradiga skala och turerna tar ca 3 timmar. Kvällspaddling torsdagar och Nybörjarturer vissa onsdagar, eller dagturer i skärgården för lite mer vana. I Aktivitetskalendern på webbplatsen anmäler du dig, och info finns även på facebook.

Dagens ledare informerar, och hjälper dig vid hyra - ring i god tid. Vi har några olika kajaker - och även kanadensare - som du också kan hyra för egna turer.

Kontakt: Hans Rengman, 070 - 718 23 25

LÅNGFÄRDSSKRIDSKO

helger och vardagar vid åkbar is

När isarna lägger sig kommer skridskorna fram. Vi hoppas naturligtvis på en fin vinter. Isen är en färskvara och därför går det inte att förutsäga utbudet av turer, så håll koll. För att delta i våra turer ska du vara medlem i Friluftsfremjandet och ha gått vår introduktionskurs kring säkerhet, och för dig som vill utvecklas kommer det att dyka upp aktiviteter. Datum anpassas till säsongen.

Information sprids via webbplatsen, så att du kan hänga med på de turer som planeras.

Prova-på-turer vid särskilda tillfällen - för alla.

Kontakt: Bengt Orsmalm, 070 - 766 42 85

SOCIALA MEDIA

Sociala media hjälper oss att sprida information om våra aktiviteter och ger dig möjlighet att berätta om dina äventyr. Dela gärna med dig på [facebook.com/uddevallafriluft](https://www.facebook.com/uddevallafriluft) när du berättar - och dela gärna vår information till dina vänner. Tillsammans blir vi fler som trivs ute.

På Instagram och Facebook kan du gärna använda taggen #uddevallafriluft