



FRILUFTSFRÄMJANDET

SVERIGES STÖRSTA UTBUD AV FRILUFTSAKTIVITETER



LÅT ÄVENTYRET BÖRJA.



UPPTÄCKA OCH LÄRA

0-7 år - från snubbel till självkänsla

Tillsammans med de allra minsta, deras föräldrar och utbildade ledare upptäcker vi naturen, tittar på nyckelpigan och busar i skogsgläntan. Mamma, pappa eller kanske mormor är med och leker i aktiviteter som **Skogsknopp** och **Skogsknytte**.

När barnen blir äldre träffar de **Skogsmulle** och ger sig ut på äventyr i skogen med utbildade ledare. Skogsmullebarnen är nyfikna och upptäcker naturen med alla sina sinnen samtidigt som de lär sig respektera naturen.

På vintern åker de skidor tillsammans med **Lagge** och skridskor tillsammans med **Skrinna**.



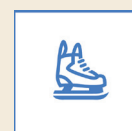
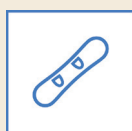
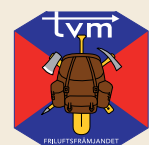
ÄVENTYR OCH KOMPISAR

6-12 år - från självkänsla till utmaning

Sov en natt i tält och laga mat över öppen eld. Testa klättring, kanot eller mountainbike. Det är som Wildkids fast på riktigt. Utifrån gruppens nivå tar ledaren med **Strövaren** eller **Frilufsaren** på nya äventyr.

Från 13 år och uppåt

Äventyr, pirr i magen och utmaningar. Kompishäng och softa stunder vid lägerelden. Aktiviteter som skidåkning, mountainbike, klättring, Outdoorcamp, läger, TVM (Tre Vildmarks Mål), Freeskiers och Freeriders för ungdomar som vill vara i naturen.





GEMENSKAP OCH UTMANING

Vuxna - Från lugn och ro till äventyr

Det finns något för alla!

Välj bland;

Längdskidor, Utförsåkning, Snowboard och Telemark.

Vandring på fjället sommar och vinter.

Stavgång.

Paddla kajak eller kanadensare.

Långfärdsskridskor.

Cykla mountainbike, Dirtbike eller Downhill.

Klättra.

Snöskovandring, Segling, Qigong, Bytemarknad och Äventyrsresor.

UPPLEV TILLSAMMANS

Som medlem i Friluftsförbundet får du möjlighet att tillsammans med erfarna ledare testa nya aktiviteter. Vi har aktiviteter som passar hela familjen - från skogsutflykter i närområdet för de allra minsta, till bergsklättring för de mest erfarna. Vi har även handikappanpassade aktiviteter.





AKTIVERA HELA FAMILJEN!

Som familjemedlem får hela familjen möjlighet att hänga med på tusentals ledarledda aktiviteter på 350 orter över hela Svergie. Det finns något för alla.

- Utförsåkning, snowboard, telemark och längdskidor
- Vandring på fjället sommar som vinter. Stavgång.
- Paddla kajak eller kanadensare
- Långfärdsskridskor
- Cykla mountainbike, dirtbike eller downhill
- Klättra
- Snöskovandring, segling, qigong, äventyrsresor
- Bytesmarknad och mycket mer.

MEDLEMSFÖRMÅNER

- Medlemstidningen Friluftsliv med tips, tester och inspiration
- Rabatter på några av Svergies största fjällanläggningar
- Rabatter på resor och äventyr
- Friluftsprylar i medlemshopen
- Olycksfallsförsäkring på alla aktiviteter
- Tusentals ledarledda aktiviteter



I Ur och Skur är Friluftsförbundet's verksamhet i förskolor och skolor där barnen leker, upptäcker och lär i naturen.

info@iurochskur.se
www.iurochskur.se

Kontakt:

Friluftsförbundet Region Mälardalen

Box 9023, 126 09 Hägersten

Tel: 08-556 307 40

E-mail: regionmalardalen@friluftsfremjandet.se

Webb: friluftsfremjandet.se/regionmalardalen

FRILUFTS
FRÄMJANDET

