

Lokalavdelningar i Region Syd

Barabygden LA	barabygden@friluftsframjandet.se	www.friluftsframjandet.se/barabygden
Bjerred-Lomma LA	bjerred-lomma@friluftsframjandet.se	www.friluftsframjandet.se/bjerred-lomma
Blentarp-Sövde LA	blentarp-sovde@friluftsframjandet.se	www.friluftsframjandet.se/blentarp-sovde
Eslöv LA	eslov@friluftsframjandet.se	www.friluftsframjandet.se/eslov
Falkenberg LA	falkenberg@friluftsframjandet.se	www.friluftsframjandet.se/falkenberg
Genarp LA	genarp@friluftsframjandet.se	www.friluftsframjandet.se/genarp
Halmstad LA	halmstad@friluftsframjandet.se	www.friluftsframjandet.se/halmstad
Helsingborg-Kullabygden LA	helsingborg-kullabygden@friluftsframjandet.se	www.friluftsframjandet.se/helsingborg-kullabygden
HK Vandraren LA	hkvandraren@friluftsframjandet.se	www.friluftsframjandet.se/hkvandraren
Husie LA	husie@friluftsframjandet.se	www.friluftsframjandet.se/husie
Hässleholm LA	hassleholm@friluftsframjandet.se	www.friluftsframjandet.se/hassleholm
Höör-Hörby LA	hoor-horby@friluftsframjandet.se	www.friluftsframjandet.se/hoor-horby
Karlshamn LA	karlshamn@friluftsframjandet.se	www.friluftsframjandet.se/karlshamn
Karlskrona LA	karlskrona@friluftsframjandet.se	www.friluftsframjandet.se/karlskrona
Klippan-Ljungbyhed LA	klippan-ljungbyhed@friluftsframjandet.se	www.friluftsframjandet.se/klippan-ljungbyhed
Knäred LA	knared@friluftsframjandet.se	www.friluftsframjandet.se/knared
Kristianstad LA	kristianstad@friluftsframjandet.se	www.friluftsframjandet.se/kristianstad
Laholm LA	laholm@friluftsframjandet.se	www.friluftsframjandet.se/laholm
Landskrona LA	landskrona@friluftsframjandet.se	www.friluftsframjandet.se/landskrona
Lund LA	lund@friluftsframjandet.se	www.friluftsframjandet.se/lund
Lödde LA	lodde@friluftsframjandet.se	www.friluftsframjandet.se/lodde
Malmö LA	malmö@friluftsframjandet.se	www.friluftsframjandet.se/malmö
Nissadalen LA	nissadalen@friluftsframjandet.se	www.friluftsframjandet.se/nissadalen
Olofstrom LA	olofstrom@friluftsframjandet.se	www.friluftsframjandet.se/olofstrom
Osby LA	osby@friluftsframjandet.se	www.friluftsframjandet.se/osby
Perstorp LA	perstorp@friluftsframjandet.se	www.friluftsframjandet.se/perstorp
Ronneby LA	ronneby@friluftsframjandet.se	www.friluftsframjandet.se/ronneby
Simlångsdalen LA	simlangsdalen@friluftsframjandet.se	www.friluftsframjandet.se/simlangsdalen
Sjöbo LA	sjobo@friluftsframjandet.se	www.friluftsframjandet.se/sjobo
Skurup LA	skurup@friluftsframjandet.se	www.friluftsframjandet.se/skurup
Skåne-Tranås LA	skane-tranas@friluftsframjandet.se	www.friluftsframjandet.se/skane-tranas
Staffanstorp LA	staffanstorp@friluftsframjandet.se	www.friluftsframjandet.se/staffanstorp
Svalöv LA	svalov@friluftsframjandet.se	www.friluftsframjandet.se/svalov
Svedala LA	svedala@friluftsframjandet.se	www.friluftsframjandet.se/svedala
Söderåsen LA	soderasen@friluftsframjandet.se	www.friluftsframjandet.se/soderasen
Sölvesborg LA	solvesborg@friluftsframjandet.se	www.friluftsframjandet.se/solvesborg
Torup LA	torup@friluftsframjandet.se	www.friluftsframjandet.se/torup
Treklovren LA	treklovern@friluftsframjandet.se	www.friluftsframjandet.se/treklovern
Treudden LA	treudden@friluftsframjandet.se	www.friluftsframjandet.se/treudden
Veberöd LA	veberod@friluftsframjandet.se	www.friluftsframjandet.se/veberod
Vellinge-Ljungen LA	vellinge-ljungen@friluftsframjandet.se	www.friluftsframjandet.se/vellinge-ljungen
Ystad LA	ystad@friluftsframjandet.se	www.friluftsframjandet.se/ystad
Åkarp LA	akarp@friluftsframjandet.se	www.friluftsframjandet.se/akarp
Åstorp LA	astorp@friluftsframjandet.se	www.friluftsframjandet.se/astorp
Ängelholm-Båstad LA	angelholm-bastad@friluftsframjandet.se	www.friluftsframjandet.se/angelholm-bastad
Örkelljunga LA	orkelljunga@friluftsframjandet.se	www.friluftsframjandet.se/orkelljunga
Österlen LA	osterlen@friluftsframjandet.se	www.friluftsframjandet.se/osterlen
Östra Göinge LA	ostragoinge@friluftsframjandet.se	www.friluftsframjandet.se/ostragoinge



FRILUFTSFRÄMJANDET
REGION SYD

TUR-SYD

Friluftsfrämjandet Region syd



Hösten 2011



FRILUFTSFRÄMJANDET
REGION SYD

TUR SYD –verksamheten i Friluftsförbundet Region Syd

Friluftsförbundet Region Syd vill stimulera vuxenverksamhet inom regionen med ett gemensamt projekt för vandringar, turer och andra aktiviteter.

TUR SYD-verksamheten syfte är:

Att skapa en större bredd och kvalitetshöjning av vuxenverksamheten, så att vi kan få fler gemensamma medlemmar att delta.

För att lyckas gäller det att ha ett brett utbud och aktiviteter med hög kvalitet. Ett sätt är att fler lokalavdelningar samverkar och därmed kan fler och bättre aktiviteter skapas för våra medlemmar.

TUR SYD-verksamheten skall ha inslag av både naTUR och kulTUR.

Programmet som du har i din hand har en stor bredd av olika aktiviteter med temat natur och kultur.

TUR SYD-verksamheten önskar dig välkommen till många stimulerande upplevelser!

och lunch/fika.

Anmälan: torsdag den 1 december till info@natureandjourney.com eller 0709-706570

Samling 11.00 på parkeringen vid Håckebergasjön.

Kostnad 150 kr per person, bindande anmälan.

Minst 10 personer för att turen ska genomföras.

Ansvarig ledare Nina Jönsson.

Arrangör: Malmö lokalavdelning

2011-12-25 JULDAGSPROMENAD - MÖLLEDAMMARN

För många ingår det i jultraditionerna att på Juldagsförmiddagen promenera runt Mölledammarna. Vi erbjuder kluriga tipsfrågor både för barn och vuxna samt Trim-bingobrickor. Vi hoppas på bra väder så vi verkligen kan njuta av en uppfriskande promenad.

Start mellan 09.30 - 12.00 vid Kalmarmöllan. Vid brasan halvvägs bjuder vi på glögg och pepparkakor.

Bingobrickor Bingobrickor och Tipslappar kostar 20,- kr/st. Alla barn som lämnar in sina tipslappar får pris

Kontaktperson: Johnny Nilsson 070-6671502

Arrangör: Söderåsens lokalavdelning och Tipslappar kostar 20,- kr/st.



2011-11-13 Vandring Boserupsskogen

Vandringen är en kombination av Söderåsen 19 och Evighetsträd 24. Vi börjar vid Forsärlans Miljöskola och tar oss till bl a Mölledammarna, där vi kan se flera stora pampiga bokar och ekar.

En lätt vandring på ca 10 km

Samling vid Varagårdsskolan i Bjuv kl 09.00, eller Forsärlans Miljöskola 09.15. Åter ca 14.00.

Kontaktperson: Johnny Nilsson 070-6671502

Arrangör: Söderåsens lokalavdelning

2011-12-03 Vandring vid Häckebergasjön med mindfulness meditation

Meditation påverkar hela människan. Intelligens och hälsa förbättras samt ångest och depression minskar. Vandringen genomförs med mindfulness meditation (Vipassana) och andningsövningar. Mindfulness betyder att vara i nuet. Det handlar om att vara fullt närvarande, där du är just nu från ögonblick till ögonblick. Mindfulness är ett sätt att träna närvarande och uppmärksamhet i ögonblicket. Att ge sig själv möjlighet att uppleva det som utspelar sig i nuet, i stället för att vara fångad i det som varit eller bekymrad för framtiden. Att vara närvarande och trygg i nuet är en naturlig egenskap som vi alla har och som vi alla upplever till och från men som efterhand försvagas. Vi försöker beskydda oss själva från smärta både fysisk och psykisk vilket gör att vi missar de fantastiska upplevelser våra sinnen kan ge oss genom att vara närvarande i nuet.

Meditationsledare är Johnny Winther utbildad konst och kroppsterapeut samt i olika meditationsformer genom att bland annat ha varit munk i Thailand och Burma.

Vandringen följer Karin Hoffmans guidebok Rundvandringar nr 25 Romelåsen. Turen är 6.5 km lång och tar ca 4 h inklusive mindfulness meditation och fika. Bra skor, kläder efter årstid, något att sitta på



2011-09-04 Vandring för tågburna 2, Ängelholm

Vi börjar vid Järnvägmuseét och går genom Kronoskogen, längs stranden i Sibirien och åter till stationen. En lätt vandring på ca 11 km.

Samling vid Varagårdsskolan, Bjuv kl 09.00 eller vid Järnvägmuseét 09.30 Åter ca 14.30.

Kontaktperson: Johnny Nilsson 070-667 15 02

Arrangör: Söderåsens lokalavdelning

2011-09-11 Arriesjön

Vi vandrar runt på stigarna för att uppleva naturlivet här. Sedan tar vi en tur bort till moränkullen Gavelsbjer som är ett naturreservat och bestiger den för att avnjuta utsikten och tar en kaffetår där för att sedan återvända till Arriesjöns norra del och åter till parkeringen.

Vägbeskrivning: Från väg 101 mellan Käglinge och V Ingelstad vid Arrie kyrka sväng norrut på Krusebergsvägen, fortsätt på Gavelsbjärsvägen.

Samling vid parkeringen norr om Arriesjön vid den gamla industribyggnaden kl 10.00

Vandringens tid ca 3 tim

Kostnad: Kr 50 för icke medlem, kostnadsfritt för medlem i Friluftsförbundet Kontakt: Roland Lundberg, 0705-40 13 70



2011-09-18**Mindfulness Hallands Väderö**

Meditation påverkar hela människan. Intelligens och hälsa förbättras samt ångest och depression minskar. Vandrigen genomförs med mindfulness meditation (Vipassana) och andningsövningar. Mindfulness betyder att vara i nuet. Det handlar om att vara fullt närvarande, där du är just nu från ögonblick till ögonblick. Är du närvarande i nuet och känner dina sinnen eller stressad och känner dig fysiskt och/eller psykiskt ur balans? Mindfulness är ett sätt att träna närvarande och uppmärksamhet i ögonblicket. Att ge sig själv möjlighet att uppleva det som utspelar sig i nuet, i stället för att vara fångad i det som varit eller bekymrad för framtiden. Att vara närvarande och trygg i nuet är en naturlig egenskap som vi alla har och som vi alla upplever till och från men som efterhand försvagas. Vi försöker beskydda oss själva från smärta både fysisk och psykisk vilket gör att vi missar de fantastiska upplevelser våra sinnen kan ge oss genom att vara närvarande i nuet.

Meditationsledare är Johnny Winther utbildad konst och kroppsterapeut samt i olika meditationsformer genom att bland annat ha varit munk i Thailand och Burma.

Ta med något att sitta på och lunch/fika.

Anmälan: Senast måndagen den 12 september

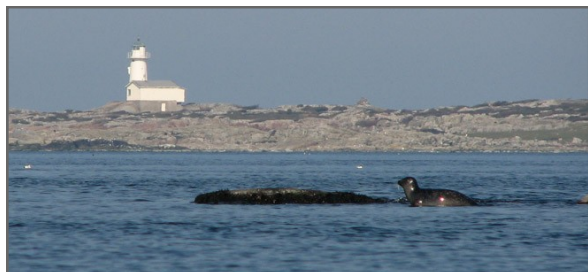
Samling: 9.45 vid båten till Hallands Väderö (avgång 10.00), retur Torekov 16.20 (om man vill åka tidigare avgår en båt 14.20).

Kostnad 100 kr per person exklusive biljett till Hallands Väderö, bindande anmälan.

Kontakt och anmälan till info@natureandjourney.com /0709-706570

Ansvarig ledare Nina Jönsson.

Arrangör: Malmö lokalavdelning

**2011-11-19****Vandring vid Hunseröd med mindfulness meditation**

Se tidigare vandringar för information om mindfulness.

Vandringen följer Karin Hoffmans guidebok Rundvandringar nr 17 Rofyllda platser. Turen är 7.5 km lång och tar ca 4 h inklusive mindfulness meditation och fika. Bra skor, kläder efter årstid, något att sitta på och lunch/fika.

Anmälan: Senast torsdag den 17 november till info@natureandjourney.com eller 0709-706570

Samling 11.00 på parkeringen vid Hunseröd, Perstorp.

Kostnad 150 kr per person, bindande anmälan.

Ansvarig ledare Nina Jönsson.

Arrangör: Malmö lokalavdelning

2011-11-13**Vandring Västerkulla**

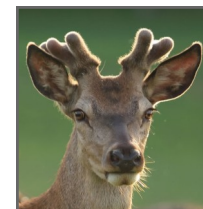
Sedan lång tid tillbaka är Västerkulla ett populärt utflyktsmål för Svedalaborna. Vi vandrar genom hjorthägnat och med lite tur får vi se de vita hjortarna som finns här och vi får veta mera om djuren, jakt och viltvård. På kullens topp har vi utsikt över hela Svedala tätort. Vi bjuder på glögg och pepparkakor som avslutning på höstens vandringar. Vägbeskrivning: Från Malmö väg E65, välj första avfarten Svedala V. I rondellen sväng vänster. I nästa rondell sväng vänster mot Vårdcentral. Samling vid Hälsomedicinskt Center på Tofta kl 10.00

Vandringens längd ca 5 km, 2½ tim

Kostnad: Kr 50 för icke medlem, kostnadsfritt för medlem i Friluftsrämjandet

Ansvarig: Astrid Holmberg , 0703-154437

Arrangör: Svedala Lokalavdelning, svedala@friluftsrämjandet.se



2011-10-16**Svarte**

Vi tar oss med tåg utanför Svedalas kommungränser för att följa en av Karin Hoffmans Rundvandringar för tågburna. Ett strövtåg längs Svartån till Skönadal inleder vandringen. Här finns en damm med ett rikt fågelliv. Vi passerar slottet Charlottenlund och avslutar med en kustvandring. Samling vid Svedala station där tåget avgår kl 10.00. För den som vill ansluta i Svarte är beräknad ankomsttid 10.22.

Biljettpris enkel resa kontant kr 48. Vi beräknar att vi är tillbaka i Svedala ca kl 14 Vandringens längd 8 km

Kostnad: Kr 50 för icke medlem, kostnadsfritt för medlem i Friluftsrämjandet

Ansvarig: Astrid Holmberg , 0703-154437

Arrangör: Svedala lokalavdelning

**2011-10-16****Vandring Väla skog-Duvestubbe-Småryd**

En lätt vandring på ca 10 km i skogen vid, Väla, Duvestubbe gård och Småryd. Vi kommer att passera museistugan där Starke Tufve i Duvestubbe bodde.

Samling vid Varagårdsskolan, Bjuv kl 09.00 eller Skånska byggvaror Helsingborg 09.30. Åter ca 14.30

2011-10-30**Mölla till mölla**

Vi utforskar backlandskapet söder om Svedala där vi hittar en fantastisk utsikt från toppen av en brant ändmorän skapad av inlandsisen. Räkna med närkontakt med den bördiga lerjorden!

Vägbeskrivning: Från väg 108 söder om järnvägs korsningen, sväng mot Svedala C. Efter ca 400 m sväng vänster. Samling vid Aggarps kvarn kl 10.00

Vandringens längd ca 8½ km, 3½ tim.

Kostnad: Kr 50 för icke medlem, kostnadsfritt för medlem i Friluftsrämjandet

Ansvarig: Astrid Holmberg , 0703-154437

2011-09-18**Vandring Dragesholm**

Vi kommer att gå ca 12 km dels på skogsvägar dels på Skåneleden. Terrängen är något kuperad.

Samling vid Varagårdsskolan i Bjuv kl 09.00. Åter ca 14.00.

Kontaktperson: Johnny Nilsson 070-6671502

Arrangör: Söderåsens lokalavdelning

2011-09-20**Kajakpaddling - Öppen paddling**

Dvs. vi samlas vid ladan på Bellevue Gård, Bellevuevägen 60 vid kl. 17.30, lastar så många kajaker vi behöver, kommer överrens om var vi vill paddla och gör det. Efteråt torkar vi av och lastar in kajakerna i ladan igen. Kom gärna med egen kajak eller låna någon av de kajaker som Friluftsrämjandet har (3 K1:or och 1 K2:a). För att få låna föreningens kajaker ska du ha gått någon form av grundkurs i kajakpaddling. Är det bra väder kan vi paddla i havet, annars finns det Malmö kanal som är fin att paddla i. Om detta faller väl ut kör vi på till början på oktober. Jag har tyvärr inte något drag på bilen, så var beredda på att använda eget takräcke eller själva kunna dra släpet om du vill låna kajak. Ring senast måndag kväll och anmäl om ni vill paddla, och om ni i så fall har möjlighet att dra släp, ha samåkning med någon annan eller ev. ta två kajaker på taket.

Kostnad: Medlemmar 20 kr och Icke medlemmar 60 kr.

Ta med fika, torrt ombyte och glatt humör!

Ansvarig: Anders Nilsson 046-212 77 81

Arrangör: Malmö lokalavdelning

**2011-09-24****Svamptramp**

Vi samlas kl. 09.00 vid Varagårdsskolan i Bjuv för att tillsammans med Madeleine Nielsen gå en svamppromenad någonstans där vi förhoppningsvis kan finna en hel del svamp. Hemkomsttiden är helt beroende på hur mycket svamp vi hittar. Gissningsvis kl 14.00

Kontaktperson: Johnny Nilsson 070-6671502

Arrangör: Söderåsens lokalavdelning

2011-10-01 Mindfulness- Rofyllda platser- Rövarkulan

Meditation påverkar hela människan. Intelligens och hälsa förbättras samt ångest och depression minskar. Vandrigen genomförs med mindfulness meditation (Vipassana) och andningsövningar. Mindfulness betyder att vara i nuet. Det handlar om att vara fullt närvarande, där du är just nu från ögonblick till ögonblick. Mindfulness är ett sätt att träna närvarande och uppmärksamhet i ögonblicket. Att ge sig själv möjlighet att uppleva det som utspelar sig i nuet, i stället för att vara fångad i det som varit eller bekymrad för framtiden. Att vara närvarande och trygg i nuet är en naturlig egenskap som vi alla har och som vi alla upplever till och från men som efterhand försvagas. Vi försöker beskydda oss själva från smärta både fysisk och psykisk vilket gör att vi missar de fantastiska upplevelser våra sinnen kan ge oss genom att vara närvarande i nuet.

Meditationsledare är Johnny Winther utbildad konst och kroppsterapeut samt i olika meditationsformer genom att bland annat ha varit munk i Thailand och Burma.

Vandringen följer Karin Hoffmans guidebok Rundvandringar nr 12 Rofyllda platser. Turen är 5 km lång och tar ca 4 h inklusive mindfulness meditation och fika. Bra skor, kläder efter årstid, något att sitta på och lunch/fika.

Anmälan: Senast torsdag den 29 september till info@natureandjourney.com eller 0709-706570

Arrangör: Malmö lokalavdelning



2011-10-02 Törringe

Törringelund fanns tidigt ett av Sveriges första hjorthägn. Bland ekar, bokar och kastanjer invigdes 1916 första dansbanan i skogen där vi än idag kan ta en svängom och äta en god middag. Vi kompletterar vandrigen med en tur i lunden på andra sidan Hyltarpvägen.

Kör Hyltarpvägen från Svedala mot Malmö. Efter avtagsvägen mot Törringe ser du snart grusvägen på vänster sida som leder in under den gamla dansbaneportalen. Håll höger på parkeringen så ses vi där.

Samling kl 10.00 Vandringens längd ca 5 km, 2½ tim

Kostnad: Kr 50 för icke medlem, kostnadsfritt för medlem i Friluftsförbundet Kontakt Eva Olsson, e.g.o@telia.com

Arrangör: Svedala lokalavdelning

2011-10-02 Vandring Norra Vram, Söderåsen 2

Vi börjar vid Norra Vrams kyrka och går förbi tvättstugan och upp till Skoghushuset vidare genom skogen till Maglabbykärr, förbi Hjorthagen, till Vrams Gunnarstorp där vi passar på att se oss om i parken. Vi går längs Tunnbysvägen tillbaka till kyrkan. En lätt kuperad vandring på ca 11 km.

Samling vid Varagårdsskolan, Bjuv kl 09.00 eller Norra Vrams kyrka 09.15 Åter ca 14.00.

Kontaktperson: Johnny Nilsson 070-6671502

Arrangör: Söderåsens lokalavdelning

