

# Bulletin Arvika Sunne

Program sommaren och hösten 2016

## Kontaktuppgifter till styrelsen Arvika-Sunne Friluftsförbundet

Ordförande Björn Martin	076-8041880	E-post ordförande:
Vice ordf Hans Binsell	070-2192666	bjorn.martin@warmec.se
Sekr Mathias Axelsson	070-2727394	E-post till föreningen:
Kassör Karin Eriksson	073-0786290	arvika-sunne@friluftsforamjandet.se
Tor Hakefelt	070-6405995	Hemsida:
Gun-Britt Nilsson	073-8195311	www.friluftsforamjandet.se/arvika-sunne
Hannu Venäläinen	070-2709428	Facebook: www.facebook.com/ffarvika-sunne
Åsa Öberg	070-8130008	Twitter: @FFArvikaSunne
Andreas Höglund	070-9448326	Form programblad: Gunilla Peterson
Jonas Gustafsson	070-4817703	Foto: Omslagsfoto samt bilder från barnverksamheten är tagna av Tage Bäck
Dennis Nilsson	070-3108714	övriga bilder Gunilla Peterson
Dennis är kontaktperson för barnverksamheten. barn_arvika@friluftsforamjandet.se.		

## Sociala medier

Vi finns på Facebook under adress [www.facebook.com/ffarvikasunne](http://www.facebook.com/ffarvikasunne) här kan du få och delge information.  
Twitter @FFArvikaSunne

## Rabatt på tågresor

Du vet väl om att du som medlem har 15 procent rabatt på dagresor med SJ  
Gå in på Friluftsförbundets hemsida – klicka på SJ



FRILUFTS  
FRÄMJANDET

- Paddla kvällstur eller hel vecka
- Höstvandring i norska fjällen
- Cykla mountainbike
- Barnverksamhet med ledarutbildning
- Barnens dag på Gammelvala
  
- Arbetsdag i Vassvika
- Vassvikadagen
- Åk tåg med 15 procent rabatt



### **Paddelträff Soterud/Värmeln 21 maj**

Vi startar säsongen med en träff där det kommer att finnas något för alla: information om kajaker och utrustning, introduktion för nybörjare, teknikträning för den som paddlat tidigare och demonstration av räddningstekniker. Utförligare program kommer på hemsidan. *Kontaktperson: Tor Hakefelt 070-6405995*

### **Rinnen runt 6 juni**

En tradition sen många år. Den som en gång varit med vill ogärna missa turen på denna fina paddelsjö. *Kontaktperson: Gun-Britt Nilsson 073-8195311*

### **Fjällpaddling Femunden 31 juli-6 augusti**

Sommarens stora paddeläventyr kombinerar två intressen - paddling och fjällvandring - på den 6 mil långa fjällsjön Femunden. Vi lägger in vandringar upp på närbelägna fjäll. *Kontaktperson: Hans Binsell 070-2192666*

### **Lurö – mitt i Vänern 20-21 augusti**

En av våra favoritturer som går i skyddad skärgård ut till underbara Lurö. Till efterrätt plockar vi körsbär och björnbär och man brukar kunna se mycket fågel under den här årstiden. *Kontaktperson: Tomas Dagerbäck 070-6817061*

### **Kvällspaddlingar**

Under året genomförs många kvällspaddlingar på några timmar. De annonseras via SMS och Facebook.

### **Höstens fjälltur till Norge 1-4 september 2016**

Häng med på fjälltur till Norge när fjällen är som vackrast. Vi hoppas att få komma till Fondsbu där några av oss varit förut (de har inte givit klartecken ännu). Avresa från Cirkusplatsen i Arvika med buss torsdag 1 sept. kl. 16.00 – åter till Arvika på söndag kväll 4 sept. vid 21-tiden. Frukost – lunchpaket – middag samt del i dubbel/fyrbäddsrum: kostnad SEK 2800-3000 per person. *Anmälan från 10 maj till Anders Bäcklin 070-5334249. Antal platser: ca 40 st*

### **Arbetsdag i Vassvika 23 april**

Vi samlas för några timmars arbete med underhåll av utemiljön på vår fina friluftsgård. Vi bjuder på en lättare lunch. Vi börjar kl.9 och avslutar efter lunch. *Kontaktperson Hans Binsell 070-2192666*

### **Mountainbike 28 maj**

Följ med på en motionsrunda i egen takt. Vi cyklar ca 20km i skog på stigar och grusvägar. För att delta krävs att du har en cykel med bra bromsar, fylld vattenflaska och hjälm. För mer information och anmälan se Äventyr på vår webbsida. *Kontakt Dennis Nilsson 070-3108714*

### **Barnverksamheten**

Barnens bästa äventyr väntar i skogen och i naturen. Genom Friluftsfrämjandets utomhusäventyr skapar vi världens bästa djurdiggare, picknickpackare, mossmysare, spårspanare och naturnjutare. Våra äventyr för barnen och våra barngrupper är uppdelad efter ålder och har olika inriktningar. I Arvika-Sunne har vi följande grupper aktiva: Öppna Skogsgläntan, Skogsmulle, och Strövare Läs mer om dem på vår webbsida.

### **Ledarutbildning Knopp/Knytte/Mulle 7-9 oktober i Vassvika**

Välkommen till en tredagars utbildning som vänder sig till dig som ska vara ledare i någon av våra barngrupper Skogsknopp, Skogsknytte, Skogsmulle och Familjemulle. Är du intresserad att veta mer om våra grupper eller bli ledare kontaktar du Dennis Nilsson som är ansvarig för barngrupperna på 070-3108714 eller skickar ett mail till barn\_arvika@friluftsframjandet.se

### **Barnens dag på Gammelvalaveckan 25 juli**

Mulle berättar om naturen, vad Mulle gör i skogen och Mulle berättar sagor för barn i alla åldrar.

