

Har du eld?

Vart ska man åka? Med vem?
Vad ska man ta med? Och äta?

Trösklarna blir lätt höga och
mycket annat pockar på.

Under detta år kommer du få
mer natur, skönhet, äventyr,
eld, gemenskap och egentid på
samma gång. I vardagen.

Ambitionen är inte att bli
exepert på aktiviteter, men
trygg nog att utforska mer på
egen hand och med vänner.

Men det är inte bara en
kurs. Vi fyller på med kraft
därute. Mitt i veckan. Åter till
ursprunget och laddar om.

En kurs för vuxna
som vill ha mer natur
& äventyr i vardagen

- Strömstads närområde
- En kväll i veckan, en helg i månaden, under ett år
- Fyra block med varsitt tema, varje block är två månader
- Välj hur många du är med på
- Start mitten oktober 2025

*Länk till hemsidan för
mer info och anmälan*

eld

mjukstart
i skogen
oktober - december

luft

vinter-
äventyr
januari - mars

jord

vandring
& närvaro
mars - maj

vatten

kajak-
paddling
maj - september

foto Anja Sonerud

Utetid • www.karinbjork.se • i samarbete med



Kursbeskrivning

eld

mjukstart
i skogen
oktober - december

Vi lär känna varandra, mjukstartar, plockar svamp och lagar mat. Vi kollar stjärnor, marelld och tänder eld. Vi förbereder året, sätter intentionen, landar och dricker lite glögg. Helgturerna blir i närområdet till enkla stugor. Gott om tid för samvaro.

luft

vinter-
äventyr
januari - mars

Med sikte på äventyr i vårt närmsta fjällområde, testar vi turskidor, ryggsäckar och valla varhelst tillfälle bjuds i vår närhet. Kanske får vi möjlighet att prova långfärdsskridskor? Inte omöjligt det blir en bastu med dopp också.

jord

vandring
& närvaro
mars - maj

Dags att återkoppla med fotfästet. På våren är solen stark och takten ökar. Vi tittar noga på knoppar, och vandrar. Vi packar ryggsäckar, och skalar bort det som går. Pysslar om fötter och oss själva. Övernattningar i vindskydd, om vädret är med oss.

vatten

kajak-
paddling
maj - september

Vi utforskar stränder med diverse ätbart däri. Vi lär oss grunderna i kajakpaddling i någon stilla vik. Kanske blir vi nyfikna på kurorten? Blocket delas upp i ”förstudie (maj-juni) och en helgpaddling i Kosterhavet (aug-sept).

Så går det till

- I små doser går vi in kängor, lagar mat, känner på ryggsäck och kondition så vi är redo för tur när det är dags.
- Varje block avslutas med en längre helgtur som blir kronan på verket och sätter temat för övriga träffar
- Halvägs in i blocket blir det en enklare helg, vissa med övernattnings, vissa som dagsturer.
- Kursen startar i mitten av oktober när rullgardinen dras ned över Sverige. Klockan dras tillbaka, men vi drar ut - tillsammans
- Kursen görs i folkbildningsanda, dvs vi bidrar alla med våra insikter och kunskap, tillsammans lär vi oss om ämnet för dagen med nyfikenhet.
- Poängen med denna kurs är inte att göra om någon till ”friluftsmänniska”. Utan att ta bort trösklarna till naturen där vi alla redan hör hemma.

Översikt blocken

eld

13 tillfällen
vardagar 17-19.30
2 dagsturer lö, sö
1 helg lö-sö

Oktober	November	December
8 kväll	5 kväll	3 kväll
15 kväll	12 kväll	10 kväll
18 helg	15 helg	
19 helg	16 helg	
22 kväll	19 kväll	
(28 lov)	26 kväll	

luft

13 tillfällen
vardagar 17-19.30
2 dagsturer lö, sö
1 helg fre-sö

Januari	Februari	Mars
14 kväll	4 kväll	4 kväll
21 kväll	7 helg	11 kväll
28 kväll	8 helg	13 helg
	11 kväll	14 helg
	(18 lov)	15 helg
	25 kväll	

jord

10 tillfällen
vardagar 18-21
2 helgturer lö-sö

Mars	April	Maj
18 kväll	(1 & 8 lov)	6 kväll
25 kväll	15 kväll	9 helg
	22 kväll	10 helg
	25 helg	(14 lov?)
	26 helg	
	29 kväll	

vatten

13 tillfällen
vardagar 18-20.30
1 helgtur lö-sö
1 helgtur fre-sö

Maj	Juni	Juni
21 kväll	3 kväll	13 helg
28 kväll	10 kväll	14 helg
Augusti	September	September
19 kväll	2 kväll	6 helg
26 kväll	4 helg	9 kväll
	5 helg	

Priser & vad som ingår

- Pris: 5000:- per block och person. Variationer kan förekomma. Se uppdateringar inför start av respektive block.
- Mat ingår. Vardagskvällarna blir det enkelt fika och på helgerna hjälps vi åt med matlagningen.
- Logi i den mån vi behöver ingår också. Vi bor i enkla stugor/tält/vindskydd. Eller så gör vi dagsturer. Olika vid de olika blocken.
- Kostnad för bensin tillkommer. Vi samåker och swishar.
- Försäkring ingår för alla tack vare samarbetet med Studieförbundet Vuxenskolan.
- Anmälan sker till ett block i taget. Valfritt antal block.
- Små grupper, ca 6-8 personer
- Utöver kurstillfällena tillkommer lite tid för egna förberedelser och reflektion.
- **OBS! Datum och tider är preliminära.** Längre pass på våren pga färre tillfällen.

Anmälan & kontakt

eld

5000:- hela blocket
3500:- "halvfart"
(valfria datum)

Start 8 oktober

Välkommen med din anmälan nu
på info@utetid.se / 0702-975916

I samband med anmälan kommer du bli ombedd att betala en anmälningsavgift på 1500:- vilken ingår i totala kostnaden. Denna återbetalas om kursen ej skulle bli av, men inte om deltagaren ändrar sig (utom vid läkarintyg).

Ange om du har några begränsningar i tid, eller fysiskt som är bra att känna till redan nu. Matpremiss/allergeri kan vi ta senare.

luft

Start 14 januari

Intresseanmälningar mottages

Under de första blocken samlas erfarenheter som kan komma att påverka planen för kommande block. Därför släpps platser succesivt. Till blocket **Luft** och **Vatten** ska även detaljer spikas angående särskild utrustning mm. Välkommen att bidra med tankar och önskemål. Anmälan till Luft öppnar senast 1/12.

jord

Start 18 mars

Intresseanmälningar mottages

Mer info kommer. Anmälan till Jord öppnar senast 1/2.

vatten

Start 21 maj

Intresseanmälningar mottages

Mer info kommer. Anmälan till Vatten öppnar senast 1/4.

Vem - Var - Hur

- Kursen riktar sig primärt till den som känner sig ovan vid att vistas, färdas, äta och sova utomhus, men välkomnar även erfarna som med ödmjukt sinne är villig att samverka för gruppens bästa.
- Första gången på varje block ses vi på Karlsgatan 16, Strömstad, ibland även vid busväder. Men oftast ses vi ute någonstans inom Strömstads kommun. På helgerna kan resan bli lite längre.
- Deltagarna förväntas ha egna kläder för säsongen, skor, ryggsäck, sovsäck och liggunderlag, men det behöver inte vara "proffsiga" grejer.
- Vid blocken **luft** och **vatten** krävs ytterligare utrustning, kostnader kan tillkomma.
- Anmälan till fler block öppnar efterhand. Tills dess är all info preliminär.
- Erfarenheter, bilder, citat kan komma att sparas om deltagarna godkänner detta.

Den egna stigen

Bonusblocket, september - oktober

Denna kurs har för avsikt att hjälpa människor få mer natur och äventyr i vardagen med hjälp av rytmen och varandra.

Mitten september är kursåret över. Dags att hämta andan, hitta sin egen väg och takt.

Om du är med på flera block ingår denna bonusmånad.
Vi hör ibland och bokar in ett personligt samtal.

Personligen älskar jag denna tid på året då färgerna skiftar och luften är klar. Kropp och knopp har laddat batterierna under sommaren. Nu är det dags att sätta kompassen rätt.

Ibland nämns ett femte element, ”ande” eller ”eter”. Ska vi kalla detta block *Andning*?

Dessutom blir det en gemensam avslutning för alla som varit med under året - en Skördefest! Kanske bjuder vi in några som är nyfikna på nästa år.

Om mig som gör kursen

Mitt namn är Karin Björk. Jag är frilansande fotograf och formgivare, verksam i Strömstad sedan tjugo år. Att vakna ute är mitt bränsle.

Jag är även en engagerad person som ständigt upptäcker att min funktion är att skapa mötesplatser. Kulturhus, lokala matmarknader och nu - i naturen.

Jag hoppar även in som guide ibland åt olika kajakentreprenörer, Grebbestad folkhögskola och är ledare i Friluftsfrämjandet.

För några år sedan smygstartade jag en ny gren av min verksamhet som jag kallar *Utetid*. Nu tar jag ett kliv framåt i och med att jag skapar denna kurs *Har du eld?* Det blir ett experiment. Ett äventyr i sig

Läs mer på www.karinbjork.se

För info och uppdateringar följ facebooksidan *Utetid*. Kursdeltagare får naturligtvis all info direkt.

Har du eld?

*Stora äventyr
långt bort
kan vara helt
underbara*

*Små äventyr
helt nära
är lite som
att kunna andas
på riktigt*

*bränsle
ljus
fokus
gemenskap
ursprung
värme
spänning
trivsel
kontrast*

Utetid

i samarbete med

UDV
Studieförbundet
Vuxenskolan