

# 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.

Ett upplägg 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



• [www.karinbjork.se](http://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 övernattnig, 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.

# 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 Friluftsrämjandet.

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](http://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*

