



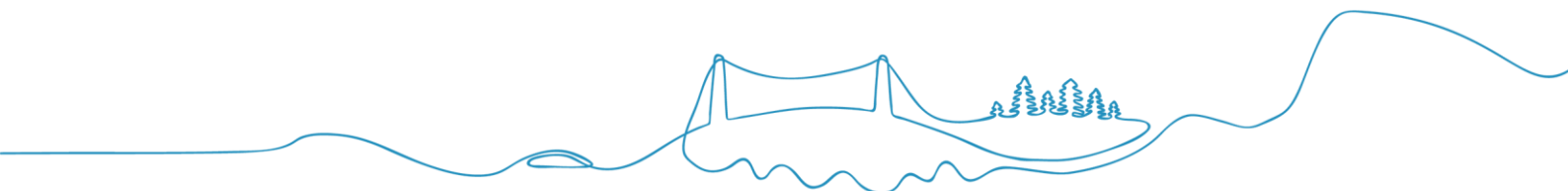
SOMMAR 2024



Anmälan görs till

sandra2.magnusson@kramfors.se

073-2741152 eller 80172



Aktiviteter/utflykter

JUNI

Observera att det är vissa aktiviteter/utflykter som kräver tidig anmälan och att vissa kräver avbokning i god tid vid ånger.

Så, kolla senaste datum för anmälan samt senaste datum för avbokning.

Samtliga bussutflykter har begränsat antal platser.

HÖGA KUSTEN AIRSHOW

Lördag den 8 juni, klockan 11:00 – 16:00 eller tills vi känner oss klara



Höga Kusten Airport fyller 50år och det kommer att firas med ett riktigt flygkalas.

Det kommer att bjudas på spektakulära, spännande och vackra flyguppvisningar hela dagen. Snabba flygplan, tysta flygplan, flygplan som snurrar, flygplan med folk på vingarna, klassiska flygplan, helikoptrar.

Även på marken kommer det finnas flygplan och helikoptrar att titta närmare på och besättningar som gärna visar och svarar på frågor.

Serveringar samt andra intressanta utställningar och aktiviteter kommer självklart att finnas på plats.

Evenemanget är gratis men vill du handla fika eller något annat så ta med lite fickpengar.

Anmäl dig till fritiden senast onsdag den 5 juni

HÖGA KUSTEN AIRSHOW

- Skandinavisk Airshow, 5 flygplan: Solouppvisningar, formationsflygning, wingwalking av The Skycats.
- Team Thunder, uppvisning av två flygplan i tät formation
- Sjöfartsverkets räddningshelikopter
- Segelflyg
- Slingsby T-67, solouppvisning
- AT-Harvard, solouppvisning
- Fallskärmshoppning
- Douglas DC-3
- J 35 Draken
- Helikopter 14
- SK 60
- JAS 39 Gripen

Vill ni veta mer om de olika punkterna så kan ni googla och få mer info. Detta kan du göra själv eller tillsammans med personal.

Äventyrsgolf

Onsdag den 12 juni, klockan 16:30 – ca 19:00



Vi tar en sommarkväll på äventyrsgolfbanan i Härnösand. Vi åker minibuss från Navet klockan 16:30. När vi kommer fram till Härnösand så spelar vi lite golf på deras jättefina minigolfbana. Där finns också en härlig glasskiosk där du kan välja på massa sorters olika smaker på kulglass.

Kostnad: 100 kronor för äventyrsgolf

Ta gärna med en extra slant till glass 😊

Anmäl dig till fritiden senast måndag den 10 juni.



Lördag den 15 juni, klockan 10:00 – ca 15:00

Vi samlas på Navet klockan 10:00, därifrån åker vi till Härnösand och Technichus.

På Technichus Science Center finns spännande utställningar och interaktiva upplevelser för stora och små. Vi vill att vår utställningsmiljö ska locka till upptäckarglädje och nyfikenhet. Här finns tid för att utforska och fascineras av naturvetenskap och teknik genom lek och utmaningar.

Testa våra VR-glasögon, ta en tur i vår 12 meter långa friktionskana, utmana någon i Mindball, testa att manövrera en grävmaskin, lös kluriga problem i vår kulbana, fascineras av rymden, fånga rubiner på vår klättervägg och lär dig mer om allt möjligt i våra utställningar med olika teman.

Kostnad för inträde: 90 kronor

Det finns ett café med lättare luncher, smörgåsar m.m. Om ni har med eget fika så är ni välkomna att sitta och äta utomhus i parken intill.



Anmäl dig till fritiden senast den 7 juni

Trekamp!

Onsdag den 19 juni, klockan 16:30 – 18:30

Vi träffas utanför Navet klockan 16:30 för en trekamp! 😊

Vi delar in lag och tävlar mot varandra. En trekamp består av tre olika tävlingsgrenar, en av tävlingarna kan vara tex dragkamp.



När vi tävlat klart så grillar vi hamburgare tillsammans.

Pris till vinnande laget utlovas 😊

Anmäl dig till fritiden senast måndag den 17 juni

Kostnad: 70 kronor

Trolska skogen

Lördag den 29 juni, klockan 9:00 – ca 17:00



Vi åker tillsammans från Navet mot Trolska skogen klockan 09:00, det är en bilresa på ungefär 2 timmar och 30 minuter. Klockan 12:00 börjar sagoturen för oss och den håller på i ca 2 timmar. Där får vi följa med på teateräventyret "Sagornas saga", där sagoboken spelar huvudrollen. Det blir spännande, lite ofrivilligt romantiskt och väldigt underhållande. Det finns möjlighet att köpa både fika och mat på plats, men du kan även ta med din egen matsäck.

Kostnad: 250 kronor

Anmäl dig till fritiden senast onsdag den 12 juni.

Om du behöver avboka din plats, avboka senast den 22 juni. Sen avbokning debiteras hela summan.

Aktiviteter/utflykter

JULI

Observera att det är vissa aktiviteter/utflykter som kräver tidig anmälan och att vissa kräver avbokning i god tid vid ånger.

Så, kolla senaste datum för anmälan samt senaste datum för avbokning.

Samtliga bussutflykter har begränsat antal platser.

Paddla kanot

Måndag den 22 juli, klockan 9:45 – ca 14:00



Vi åker minibuss från Navet klockan 9:45.
Detta passar alla, du som har paddlat förr och även för dig som aldrig testat tidigare.

När vi kommit fram så kommer vi få instruktioner i hur man paddlar, var vi ska paddla och alla kommer bli utrustade med en flytväst.

Vi kommer att hålla till i en sjö.

I en kanot ryms det två personer, så ingen behöver paddla ensam.

Vi börjar paddla ca 11:00 och håller på i 1 timma. När vi paddlat klart så går vi tillsammans till närmsta grillplats för att grilla korv till lunch innan vi åker hemåt igen.

Anmäl dig till fritiden senast 28 juni.

[Avboka senast den 10 juli.](#)

[Sen avbokning debiteras hela summan.](#)

Kostnad: 250 kronor

Shopping på Birsta

Onsdag den 24 juli, klockan 9:00 – 16:00



Vi åker till Birsta och shoppar!

Kanske behöver du nya kläder? Finns det någon pryl du tänkt länge på att du vill köpa? Eller vill du bara strosa runt och äta nåt gott?

Vi samlas på Navet klockan 9:00 och åker tillsammans mot Birsta City!

Aktiviteten är gratis men ta med pengar för mat och shopping.

Anmäl dig till fritiden senast den 22 juli.

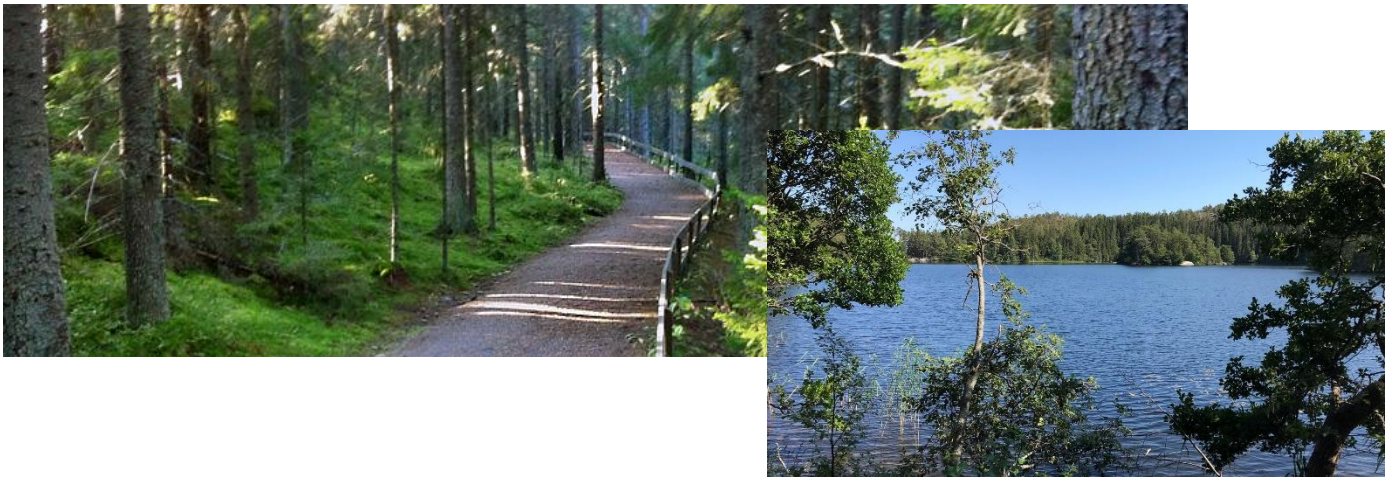
Grillning vid klubbsjön

Härnösand

Torsdag den 25 juli, klockan 10:00 – ca 14:00

Vi åker till klubbsjön och grillar till lunch. Det finns även möjlighet att sola och kanske ta sig ett litet dopp i havet om man vill det då klubbsjön ligger granne med Smitingens havsbad.

Självaste klubbsjön bjuder även den på bad i form av badklippor men också grillplatser och vacker natur, även den som behöver rullator eller rullstol kan ta sig ända fram till sjön, där det finns en särskilt anpassad grillplats.



Anmäl dig till fritiden senast den 22 juli.

Kostnad: 100 kronor

Himlabadet

Fredag den 26 juli, klockan 10:00 – ca 17:00



Vi samlas på Navet klockan 10:00 och åker därifrån mot Sundsvall och Himlabadet.

Kostnad: 130 kronor

(Äventyrsbad, utebad och motionssim)

Kostnad: 240 kronor

(Äventyrsbad, utebad och motionssim

+ RELAX/SPA)

Det finns möjlighet att handla mat på plats men du kan också ta med din egen matsäck/fika att äta där.

Anmäl dig till fritiden senast måndag den 22 juli.

DIGGILOO

Skule Naturscen

Lördag den 27 juli, klockan 16:30 – ca 22:30



Diggiloo bjuder oss på en riktig mega-konsert- show-upplevelse

Vi samlas på Navet klockan 16:30, därifrån åker vi till Skulebergets Naturscen för att titta på Diggiloo. Sollefteå funktionsstöd kommer att möta upp oss där och vi sitter tillsammans.

Biljettkostnad: 795 kronor

**OBS!! Anmälan är bindande då biljetterna ej är
avbokningsbara!**

Anmäl dig till fritiden **senast måndag den 15 juli.**

Aktiviteter/utflykter

AUGUSTI

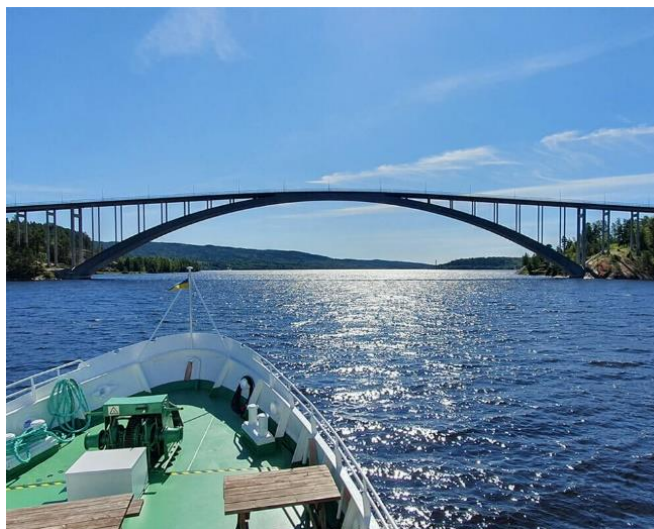
Observera att det är vissa aktiviteter/utflykter som kräver tidig anmälan och att vissa kräver avbokning i god tid vid ånger.

Så, kolla senaste datum för anmälan samt senaste datum för avbokning.

Samtliga bussutflykter har begränsat antal platser.

Ådalen 3

Fredag den 9 augusti, klockan 11:00 – 15:00



Vi samlas nere vid Kramforsviken klockan 10:40 och går på båten tillsammans. Båten avgår 11:00 och är tillbaka i hamnen 15:00.

Höga berg och storslagna vyer varvas med vackra byggnadsverk, till exempel två av Sveriges mest sevärda broar – Sandöbron och Högakustenbron.

Under din resa med M/S Ådalen III serveras en stor och smakfull skärgårdsbuffé. Det bjuds även på kaffe och hembakad kaka efter maten.

Kostnad: 579 kronor

Anmäl dig till fritiden senast den 30 juni.

OBS!! Ej avbokade biljetter senast måndag den 15 juli, debiteras fullt pris.

BAD

Konvaljparken

Lördag den 10 augusti, klockan 10:00 – 14:30



Vi samlas som vanligt på Navet och åker därifrån tillsammans till Konvaljparken.

Konvaljparken/Dämstabadet är en jättemysig badplats några i Lo, några kilometer bortanför Nyland.

Här finns också tillgång till kiosk, minigolf, lekplats, beach-volleyboll och vattenrutchbana. Uthyrning av kanot och trampbåt.

Aktiviteten är gratis men ha gärna med en slant om du vill handla något i kiosken. En bra idé kan också vara att ta med sig en liten matsäck.

Anmäl dig till fritiden senast måndag den 5 augusti.

Bad på Flogsta

Onsdag den 14 augusti, klockan 10:00 – 14:00



Vi träffas utanför ingången till Flogsta 10:00. Där betalar var och en in sig själv.

Vi hittar sedan en plats att sitta på tillsammans och sedan njuter vi av en heldag i poolen 😊

Det finns lite smått och gott att köpa på plats men kanske inte så mycket i matväg, det bästa är om du själv har med dig det du vill äta, sedan kanske du kan köpa någon glass eller så på plats.

Inträde bad: Hittar ingen prisinfo, men ta med 100 kronor till inträde

Anmäl dig till fritiden senast onsdag 26 juni.

Fotbollsmatch: KA Herrar - Selånger

Fredag den 16 augusti, klockan 18:00 – ca 21:30



Välkomna att följa med fritiden på fotbollsmatch. Innan matchen träffas vi klockan 18:00 på Träffen och äter en god middag, när vi ätit klart går vi tillsammans till Kramfors IP och tittar på matchen.

Vill du endast följa med och äta middag så är det helt ok.

Kostnad mat: ca 130 kronor (beroende på vad du väljer att äta)

Inträde match: ca 50 kronor

Anmäl dig till Sandra senast onsdag den 14/8



Middag på Kramm

Tisdag den 20 augusti, klockan 18:00 – 20:00

Vi bokar bord på Kramm och äter en god middag tillsammans, förhoppningsvis på uteserveringen i kvällssolen.



Kostnad: Det beror på vad man vill äta.

Fritiden kollar den aktuella menyn strax innan och mailar ut vad det finns för olika alternativ.

Anmäl dig till fritiden senast 10 augusti.

Grillning och fiske

Onsdag den 28 augusti, klockan 16:30 – 18:30

Vi samlas upp vid Icktjärn klockan 16:30.

Där grillar vi korv och hamburgare. Den som vill testa fiskelyckan kan göra det. Fritiden har några metspön att låna ut men ta gärna med eget fiskespö om du har. Det går även att ta en promenad runt sjön för den som vill det.



**Anmäl dig till fritiden senast måndag den
26 augusti.**

Kostnad: 70 kronor

Linbana i Skule

Lördag den 31 augusti, klockan 10:00 – ca 14:30

Vi ta minibussen till botten av skuleberget. Där tar vi linbanan upp till toppen.

Väl där uppe kan man välja att köpa fika eller lättare mat i toppstugan. Man kan också välja att ta med sig egen matsäck.



Kostnad:

Tur/retur: 180 kronor

Enkel resa (promenad ner): 140 kronor

Samt pengar till köp av fika/mat om man vill handla på toppen.

Anmäl dig till fritiden senast den 26 augusti