

# **Friskluftsdagen i Fjällnora 22/9 kl. 11-15**

- ✚ **Lunch mellan 12,00-14,00. Ange i restaurangen att ni förbokat.  
(Har ni inte förbokat betalar ni ordinarie pris. Begränsat med plats.)**
- ✚ **Kl. 11,00 Allmän information från scenen (serveringen)**
- ✚ **Kolmilan öppen kl. 11-14, 35 kr kaffe& bulle**
- ✚ **På plats under dagen- Eva Christiernin (S) Kommunfullmäktige samt Uppsalas  
ÄLDREAMBASSADÖR.**
- ✚ **KUSTBANDET underhåller hela dagen**
- ✚ **Fotbollsgolf 20kr**
- ✚ **Rollatorbana med frågor**
- ✚ **Gympa Intervall kl. 11,30–12,00 + 13,30–14,00**
- ✚ **Trivselboule kl. 12,00–12,30 + 14,00–14,30**
- ✚ **TipsPROmenad 2 km kl. 11,30–14,00 Chans att vinna fint pris**
- ✚ **Stavgång Röda leden Vandring utan instruktör, medtag egna stavar**
- ✚ **Svampinfo kl. 13,00–14,30.  
(Svampen plockar ni själva innan infon kl.13)**
- ✚ **Paddla kanadensare 20kr kl. 11,30-14,00**
- ✚ **Roddbåt 20kr kl. 11,30-14,00**
- ✚ **Motorflotte 20kr kl. 11,30-14,00**
- ✚ **Lär dig HLR- kl.11,30, 12,30, 13,00, 14,00**
- ✚ **”Hitta-ut” 4 st. kontroller kl. 11,30–13,30**
- ✚ **Vandra på Vildmarksleden 4,5 km. (Utan instruktör, åter 14,30)**