



Aktivera dig med oss! Sommar 2024!

Hej!

Nu skickar vi ut tips på sommaraktiviteter och sådant man kan göra tillsammans och framförallt ute. Är det jättedåligt väder ute, kanske man kan prata om vad man kan upptäcka på utflykten eller göra och så har man något att se fram emot när det är bra väder igen. Dock vet vi ju alla att det inte finns dåligt väder, utan bara dåliga kläder :-)

Hoppas du hittar något roligt i detta program att göra!

Se mer om utflykter, naturskola, bingo på kommande blad. Vi skickar även med lite förslag på några enkla recept så ni har någon fika att ta med!

I slutet finns Träffendansens program för hösten med samt funkisbåten m m.

Vid frågor - kontakta:

Norra Bohuslän: Annie Pettersson - annie.pettersson@sv.se

Uddevallaområdet + Dalsland: Anna Sellén - anna.sellen@sv.se

Södra Bohuslän - Ann-Marie Myllykangas - ann-marie.myllykangas@sv.se

Studieförbundet Vuxenskolan Väst

Skansgatan 3, 471 50 Uddevalla

Telefon: 010-3300900 eller mail: vast@sv.se

Kom och gå med oss i PRIDE paraden

**Vi träffas på torget i
Trollhättan den 29 juni**

12:00 Öppnar Trollhättan Pride.

13:30 Uppställning till paraden.

14:00 Avgår paraden.

15:00/15:30 Paraden är tillbaka på torget.

16:00 - 17:00 Avslut på torget.



Vid frågor mejla till anna.sellen@sv.se
För mer info scanna Qr-koden





Utflykter och naturskola för alla!

Upplägg på studiecirkeln utflykts- & naturskolan:

Samla några kompisar, din familj eller grannar på boendet.

Tillsammans planerar och förbereder ni det som skall vara med på utflykten och vad man kan lära sig om naturen. T ex om allemansrätten och olika djur i vår svenska natur m m.

Förslag tillfälle 1: Vad är allemansrätten - Ta med kaffe/te/saft och tunnbrödsrulle på utflykten

Förslag tillfälle 2: Gå till skogen - varför är våra träd så bra? - grilla fruktsallad och värm pizzabullar över elden

Förslag tillfälle 3: Gå till stranden - havet och dess nytta - strandfika med bananplättar

Förslag tillfälle 4: Gå till en äng - våra viktiga bin och blommor - honung till fikat?

Vi på Vuxenskolan har förslag på bingon och picknickmat!

Förbered en aktivitet till varje gång ute - prata om allemansrätten, gör kottdjur, plocka snäckor vid stranden eller fiska krabbor, låna bok på biblioteket om bin.

Glöm inte att ta med soporna hem och släng dem där och gör en fästringkoll efter utflykten!

Gör gärna detta som en cirkel med oss!

Enkel att göra och ni blir försäkrade via oss!

vast@sv.se eller 010-3300900 - fråga efter Annie eller Ann-Marie

Recept till utflykten



Recept 1 kan man göra över grillen ute och förbereda hemma. Tänk bara på att man inte får grilla var som helst!

1. FRUKT I FOLIE

Skala och dela/skiva olika frukter/bär såsom:

- Banan
- Äpple
- Blåbär/hallon
- En klick smör
- Eventuellt nötter och riven choklad



Blanda ihop frukterna i en bit folie och lägg på en klick smör. Lägg på grillen i 10 min. Toppa sedan med riven choklad och ev. nötter.

2. ENKLA PIZZABULLAR

Du behöver till 12 bullar:

- 1 förpackning färdig pizzadeg med tomatsås
- 3 1/2 dl riven ost
- Champinjoner, ananas, skinka eller annat.



Sätt ugnen på 200 grader. Rulla ut pizzadegen ut på bänken. Eventuellt kavla, dra ut så den blir större och tunnare. Bred på tomatsås, skiva/strimla pålägget, riv osten som sedan strös ut över pizzan. Rulla sedan ihop degen längs långsidan. Dela degen i bullar, lägg sedan ut på bakplåt med bakplåtspapper.

Grädda i ugnen i 15 min.

3. ÄPPELFROMAGE

Du behöver till 2 portioner:

- 250 gram kvarg eller kesella 10 % eller mindre (en burk)
- 2 dl äpplemos
- 1 tsk vaniljsocker

Rör ihop kvarg och mos. Smaka av med vaniljsocker. Gott, smalt och nyttigt. Lätt att göra sockerfritt.



4. FAIRTRADE KLADDKAKA

- 300 g kravsmör
- 5 dl fairtrade råsocker
- 2 dl kravhavregryn
- 3 dl kravmjöl
- 4 krav ägg
- 1,5 dl fairtrade kakao
- 1 msk fairtrade vaniljsocker

Smält smör och blanda i allt. Bred ut på smörpapper i långpanna och grädda i 15 min i 175 grader.



5. BANANPLÄTTAR

Du behöver till 4 portioner

- 2 bananer
- 4 ägg
- 1 tsk vaniljsocker
- Smör att steka i

Skala och mosa bananen med en gaffel till en slät smet och rör ihop med äggen och vaniljsockret i en bunke. Stek plättarna i omgångar i en stekpanna. Smält lite av smöret i stekpannan. Klicka ut smeten som plättar i pannan. Stek på medelvärme och vänd när den övre ytan börjar stelna. Gör likadant med resten av smöret och smeten.

Servera gärna med kanel, kokos, banan eller lönsirap.



6. TUNNBRÖDSRULLAR

Köp mjukt tunnbröd, typ Sarek som du kan rulla.

Förslag på fyllning:

- Salladsblad, tomat, ost och/eller skinka
- Räkost, sallad
- Stekt ägg, tomat, lite majonnäs
- Kokt, skivat ägg, kaviar eller lite majonnäs
- Skinka, potatissallad, gurka

Lägg på, rulla ihop, slå in i folie.

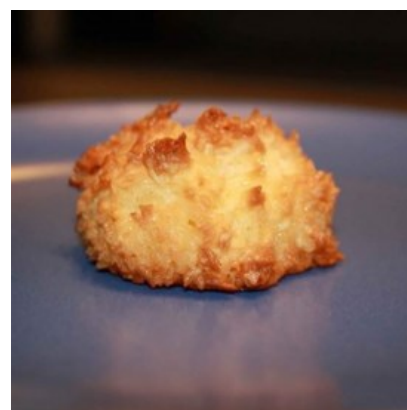


7. KOKOSTOPPAR

- 50 gram smör eller margarin
- 2 st ägg
- 1 dl socker
- 200 gram riven kokos (ofta motsvarar det en påse i affären)

Sätt ugnen på 175 grader. Smält matfettet och låt det svalna. Blanda samman ägg och socker, vispa inte. Tillsätt kokos och matfett.

Låt smeten svälla i ca 10 minuter. Klicka ut på bakplåtspapper. Grädda på 175 grader i mitten av ugnen ca 10-15 minuter. Låt topparna svalna på plåten.



Ta hjälp om ni behöver!

För att kunna laga vissa recept behövs bunkar, vispar, dl-mått i köket, så fråga någon om du själv inte vet.

Tänk på att ha med en kylbag, vissa av recepten måste hållas kylda till att ni äter det.

Hoppas ni får en trevlig utflykt!

HÖSTRESA MED FUNKISBÅTEN!



FUNKISBÅTEN TISDAGEN 1 OKTOBER

Det var ju så kul sist så nu åker vi igen! Det blir en resa till Danmark över dagen.

Det är dans, musik, berättarverkstad, musik, workshopar och massa annat kul.

Båten går från Göteborg **kl 9:10**. Vi är i land i Göteborg igen **kl 17:20**

Man måste vara på terminalen **kl. 8:00**.

Först äter vi frukost. Det är buffé och det finns såklart glutenfritt mm. Ni får en lapp vilken sittning ni ska gå på.

Sen dansar vi och har det roligt hela dagen. Man kan också vara med på en berättarverkstad, mm. **Temat för resan är Musik**. Det kommer att finnas möjlighet att uppträda på scenen, anmäl det till Annie innan. **Det kommer även att bli speeddating!**

På hemvägen äter vi en härlig lunchbuffé (obs två sittningar), dansar och går på olika workshops.

Pris: Paketpriset med resa och två bufféer är 695 kr. Pris ledsagare 460 kr.

Vi bokar in alla, dvs ingen bokning på Stena eller på hemsidan. Bokning via mail.

Vi behöver ha allas namn och personnummer och om man har rullstol eller rollator. Vi har bara sju rullstolsplatser.

När det gäller personal behöver vi förutom namn och personnummer ha vart fakturan ska gå.

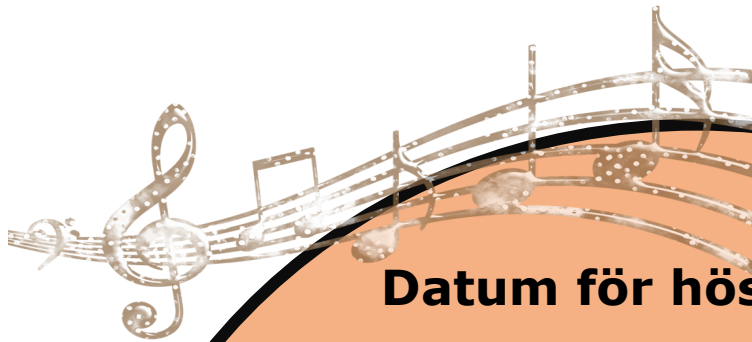
Vill man åka med bussarna som vi fixar från Lysekil, Kungshamn och neråt så bokas detta via Annie också.

Man måste ha med pass, körkort eller ID-kort utfärdat av polisen. Detta är jätteviktigt!

Alla bokningar och frågor till annie.pettersson@sv.se

TRÄFFENDANSEN

HÖST 2024



Datum för hösten 2024:

26 september - Sallt

31 oktober - Bob Stevens

28 november - Voize

**19 december - The Babes
(Folkets Hus Uddevalla)**

Obs! 18:00-21:00

Mer info:

www.traffendansen.se



Följ Träffendansens hemsida:

www.traffendansen.se

Där kommer information om vi
måste ställa in.

KVARNKULLEN 19:00-22:00

ENTRÉ 200 kr

Du kan betala kontant/kort/swish

Aktivitetsbingo 1

Upptäck skogen/ängen

Hitta två olika
sorters lövträd

Plocka fyra
olika sorters
blommor

Gå på en
skogsstig

Hitta en bäck

Vandra på en
blomsteräng

Hitta två olika
sorters barrträd

Hitta en
myrstack

Hitta och
ta på mossa

Hitta en fjäril



Aktivitetsbingo 2

Upptäck havet/stranden

**Gör ett
sandslott**

**Fiska
krabbor**

**Hitta en
sjöstjärna**

**Gå på en
brygga barfota**

Ta ett dopp

**Ta några
simtag**

**Ta i alger eller
tång - se vilka
färger de har**

**Ta en tur med
en båt**

**Hitta en
manet eller fisk**



Spela utflyktsbingo

BADA



MYRSTACK



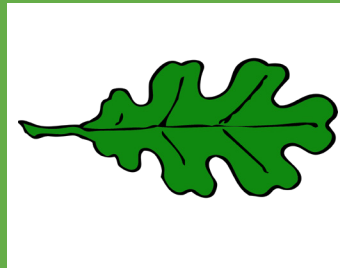
GRODA



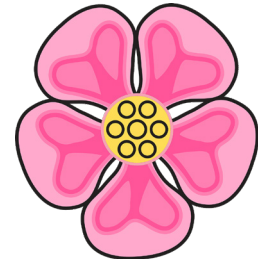
SKALBAGGE



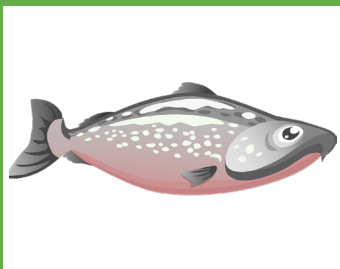
EK



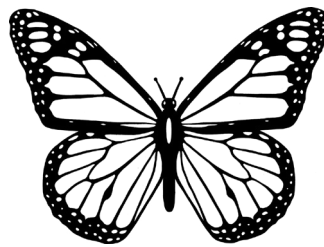
BLOMMA



FISK



FJÄRIL



SNÄCKA



Studieförbundet Vuxenskolan Väst
sv.se/vast



MOPED



HUMLA



BLÅ BIL



HUND



BLOMMA



MÅS

NAMN: