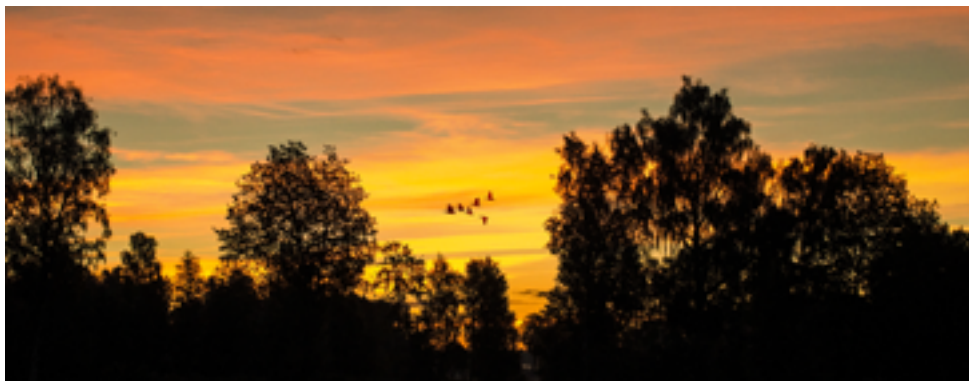


Höst/Vinter 2016/17



Aktuell aktivitetskalender finns på vår hemsida
www.friluftetsframjandet.se/enkoping



Främjarstugan

Kontaktpersoner:

Leif-Åke Wiström 070-237 12 38
Gudrun Lundholm 070-431 20 70
Lennart Nordqvist 0171-860 09
Lars Widgar 073-977 97 75
Tor Enger 076-7864839

Hyra Främjarstugan

För information och bokning av Främjarstugan kontakta Friluftsförbundet LA Enköpings kansli tel. 0171-243 02 torsdagar kl. 18.00-20.00

Aktuella hyrespriser:

www.friluftsförbundet.se/enkoping/
Självklart har du som medlem i Friluftsförbundet LA Enköpings rabatt.

Besöksadress:

Bredsandsvägen 32
749 48 ENKÖPING
Telefon och expeditionstid
Torsdagar kl. 18.00-20.00
Bankgiro: 5689-5691

Postadress:

Friluftsförbundet
Box 176
745 23 ENKÖPING

Om du vill ha kontakt :

Telefon 0171-243 02
endast torsdagar 18.00 – 20.00
E-post.:
enkoping@friluftsförbundet.se
Org.nr: 817000-6053

Söndagsöppet hösten 2016

Främjarstugan håller öppet söndagar medservering, motionsbingo och naturstig.
Öppet alla söndagar
4 september – 20 november
Servering: 10.00 – 14.00
Motionsbingo och naturstig för barn och vuxna: 10.00 – 13.00

Namn e-post och telefonlista styrelse. Friluftsförbundet LA Enköping

Dahlgren, Christian	cdgn@telia.com	072- 325 60 69
Eriksson, Daniel	tyklip77@hotmail.com	070- 344 90 40
Grop, Börje	borje_grop@hotmail.com	076- 118 63 25
Gustavsson Christina	acs.andersson@hotmail.com	073 032 08 28
Hellquist, Ssu-Pissu-pi	hellquist@lrfkonsult.se ssupi.hellquist@gmail.com	070- 227 72 68
Larsson, Stefan	stefan.l.larsson69@gmail.com	070- 625 79 79
Lindeborg, Christina	christina.lindeborg@gmail.com	076-884 18 62
Lundgren, Susanne	susanne-lundgren@hotmail.se	070-290 82 29 0171- 814 34
Måwe, Sara	sara.mawe@gmail.com	070- 226 11 83
Toresäter, Christer	toresater@hotmail.com	073- 771 73 32 0171- 12 10 67

Stugvärdavslutning

Samtliga stugvärdar inbjudes till sedvanlig avslutning i Främjarstugan fredagen den 25 november kl. 19.0

OBS!

Anmälan antecknas på listan i Främjarstugan



Enköpingsklassikern!

"Parkloppet" söndagen 28 augusti vid Enavallen

Parkloppet är ett motionslopp med följande 5 klasser:

Klass 1: Herr/Dam/Motion, ca 8 km

Klass 2: Ungdom till 18 år, ca 2,8 km

"Lilla Parkloppet" 0-12 år

Klass 3: 0-12 år ca 1500 m

Klass 4: 0-6 år 800 m

Klass 5: Lagtävling 4 deltagare Start varje kvart

Anmälan senast 22 augusti till www.enkopingsklassikern.se

Möjlighet finns till direktanmälan på tävlingsdagen

Parkloppet är en del av Enköpingsklassikern

FJÄLL

Nybildad fjällsektion!

Vi kommer att kunna erbjuda följande:

Fjällvandring sommar ev. redan till hösten 2016

2-dagars vandring med övernattnig

Fjällcirkel sommar med start vintern/våren

Fjällafton under hösten

Ledare och information:

Leif-Åke Wiström 070-237 12 38

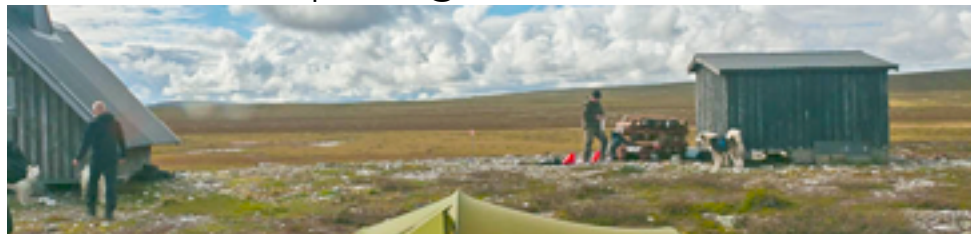
Kerstin Saveros 073-914 46 18

Markus Karlsson 072-218 93 39

Annakarin Bergman annakarin_71@hotmail.com

Ulf Lidsman ulf.lidsman@gmail.com

Robin Petersen r.petersen@live.se



Svamputställning

vid Främjarstugan söndagen den 25 september

Svampkonsulent Åsa Olofsson har utställning av ätliga, giftiga och förväxlingsvampar.

Du kan även ta med svampar för identifiering.



Medlemskort

De medlemmar som vill ha hjälp med att skriva ut det digitala medlemskortet är välkomna till Främjarstugan på torsdagar mellan kl. 18 -20 då kansliet är öppet.

Ta med uppgifter om medlemsnummer och lösenord.



Tisdagsturer på cykel

Tycker du om att cykla? Följ med oss då vi motionscyklar en kväll i veckan. Vi cyklar c:a 2 mil i ett medellugnt tempo på cykelvägar, asfalt och grusvägar. Tag med vatten. Vi cyklar efter gruppens förmåga och väntar in om någon kommer lite efter. Syftet med cykelturerna är att få motion, frisk luft och må bra. Det är roligt att cykla och tillsammans uppleva naturen med alla sinnen. Vi samlas vid Idrottshusets parkering tisdag kl 18.30 med start den 2 augusti och sista turen för sommaren blir den 30 augusti.

För info: gudrun.lundholm@tele2.se eller tel 0704312070

VANDRING

Natur- och kulturvandringar

Så är det åter dags för ännu en termin med, som vi hoppas, fina vandringar i glada vänners lag. Vi startar torsdagen den 8 september och avslutar den 17 november. Tiden är som vanligt klockan 9:00 på parkeringen vid Idrottshuset. Vi tar med fika för att göra en rast på lämpligt ställe och för att lägga i en TIA i burken. För miljöns bästa samåker vi så mycket som möjligt. När möjligheter ges så kommer två alternativ att finnas kort och lång vandring. Mer information i Enköpings-Posten måndagar under rubriken ” Klubb och Förening”

Hoppas vi ses/Vandringsledarna.

Ledare och information:

Sten-Olov Björbrand	073-988 98 38
Kurt Pettersson	070-320 41 72
Sune Palm	0171-47 98 65
Åsa Olofsson	070-563 32 28
Kerstin Saveros	073-914 46 18
Leif-Åke Wiström	070-237 12 38

Motionsjympa

Ge Din kropp en bra start på hösten, kom med på en timmes trevlig jympa i din egen takt till gamla kända melodier.

Program: uppvärmning, jympa till trevligt program, stretching och avslutning med avslappning till musik.

Vi är ett härligt gäng, kom med Du också! Prova gärna första gången om det passar just Dig.

Plats: Västerledsskolans gymnastiksal (kod för att komma in).

Hösttermin: Måndagar 12/9 – 12/12

Vårtermin: Start 9/1 2017

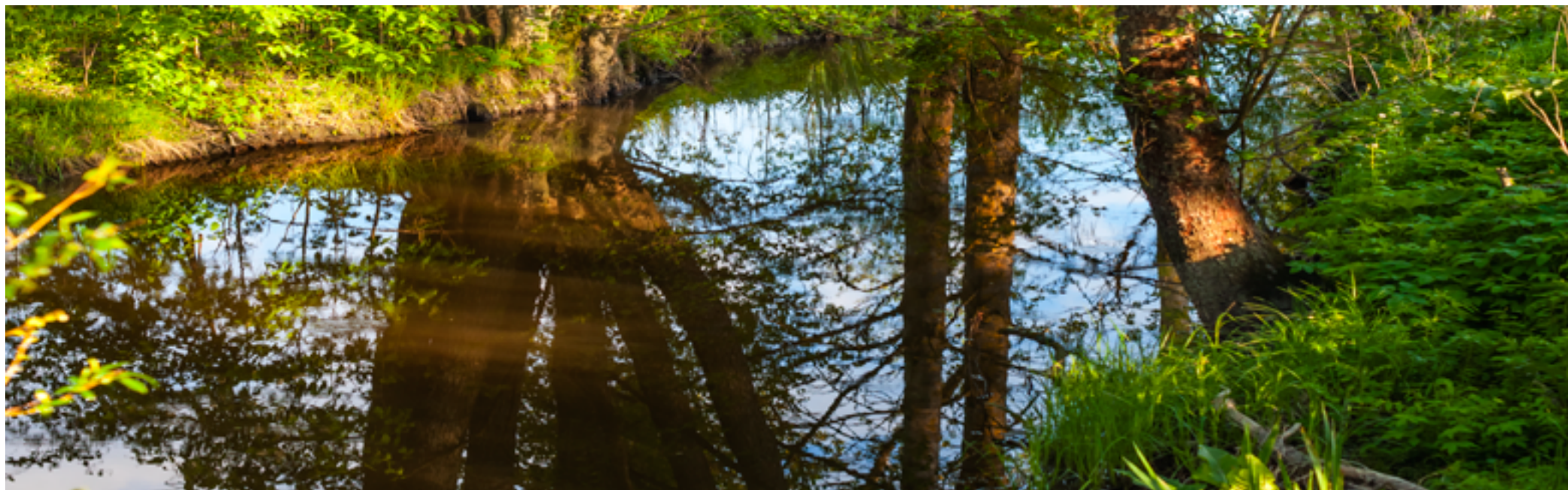
Tid: kl. 18.00 – 19.00

Kostnad: Medlem 160 kr/termin Icke medlem 200 kr/termin

Ledare och information:

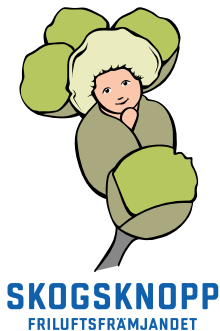
Leif-Åke Wiström 070-237 12 38

Anmälan: Ingen anmälan för deltagande



Skogsknopp

Friluftsförbundet Skogsknopp vänder sig till barn, 1,5 år–3 år. Skogsknopp handlar om att upptäcka och lära känna naturen på ett lekfullt sätt. Mamma och pappa eller någon annan vuxen är med och ger trygghet när det behövs. Under 1,5 timme utforskar vi naturen, leker och sjunger samt äter den matsäck var och en har med sig. Vi träffas fem gånger under hösten och fem gånger under våren.



Örsundsbro: Start augusti/ september, ännu ej fastställt.

Med information kommer på hemsidan.

Olof Dahl (olof_86@hotmail.com)

Malin Rönmark (ronnmark.malin@gmail.com)

Skogsknytte

Skogsknytte är skogsäventyr för tre- och fyraåringar. Vi fikar, upptäcker naturen, leker och sjunger tillsammans. Mamma, pappa eller någon annan vuxen är med barnen i skogen. Vill du vara med när ditt barn smakar på ett harsyreblad för första gången? Klättrar på en trädstam? Luktat på en sten? Letar efter småkryp?

Ta med matsäck, kläder efter väder och något att sitta på!



Örsundsbro:

Start augusti/ september, ännu ej fastställt.

Med information kommer på hemsidan.

Mats Norberg (matsnorberg@outlook.com)

Sofia Åberg (sofiaabergare@gmail.com)

Bredsand Enköping:

Start 28/8

Christina Bringfors Dahlgren (0171- 800 88)

Caroline Westerberg, hjälpledare

Vattentornet i Enköping:

Start ännu ej fastställt. Med information kommer på hemsidan.

Eva Grape Ersson (070- 722 62 82)

Skogsmulle

Skogsmulle är ett skogsäventyr för barn 4-6 år).

Vi är ute i naturen och ibland träffar vi Mulle. Vi lär oss om naturen bland annat genom lek, upptäckande och skapande. Barnen har med sig matsäck. Föräldrar behöver inte följa med, men den som vill följa med är välkommen.



Örsundsbro:

Start augusti/ september, ännu ej fastställt. Med information kommer på hemsidan.

Sara Måwe (sara.mawe@gmail.com)

Christina Gustavsson (acs.andersson@hotmail.com)

Bredsand Enköping:

Start 28/8

Ulrika Toresten (070- 213 35 48)

Mikael Wilén, hjälpledare



Strövare är äventyr för barn från 7-9 år

I strövargrupperna tar vi de första stegen mot att klara sig själv i naturen. Vi lär oss att göra upp eld med eldstål. Med elden lagar vi maten. Med kniven ordnar vi våra grillpinnar och späntar tändveden till elden. Vi lägger stor vikt vid säkerheten, framförallt vid knivhanteringen. Vi lagar också vår mat på friluftsköket. De första stegen mot att klara sig själv omfattar också att förstå vad en karta är, och vad man kan ha för nytta av den. Med kartans hjälp kan man till exempel ha roliga skattjakter. Viktiga saker är att vi lär oss ha roligt, ha god ordning på utrustning samt att respektera och hjälpa varandra- att vara en god kamrat.

Örsundsbro:

Start augusti/ september, ännu ej fastställt.

Med information kommer på hemsidan.

Per Måwe (pmawe@yahoo.se) (070-670 34 23)

Mattias Thurfjell (mattias@thurfjell.nu)

Bredsand:

Start 21/8

Christian Dahlgren (072- 325 60 69)

Pia Gunnarsson/ Magnus Welén/ Henrik Tullberg, hjälpledare

Fjärdhundra:

start 30/ 8, vid Fjärdhundrabadet.

Guðrun Kraft (070- 667 50 38)

Urban Holopainen, hjälpledare



STRÖVARE
FRILUFTSFRÄMJANDET



Frilufsare för dig som är 10-13 år

I Frilufsarna drar vi ut på längre turer i skog och mark.

Här kan du uppleva ett annorlunda

äventyr-paddla kanot i gryningen, cykla mountain-bike, prova på klättring, göra nattvandringar och ha roligt tillsammans med kompisar runt lägerelden.

Vi lär oss matlagning på stormkök och över öppen eld, att hitta i naturen med karta och kompass, geocacha och ha spännande övernattnings. Du kan också få hjälpa de yngre strövarna. Målet är som alltid att ha roligt tillsammans. I Lufsarna tar vi oss ut på äventyr 5-6 gånger per termin.



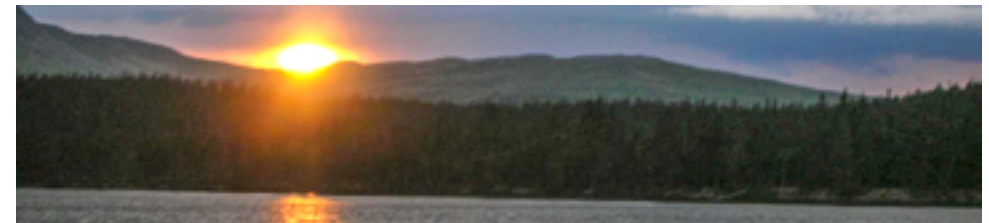
FRILUFSARE
FRILUFTSFRÄMJANDET

Bredsand:

start 21/8

Eva Larsson (070-249 19 58)

Ida Holmberg/ Rickard Sjödin, hjälpledare



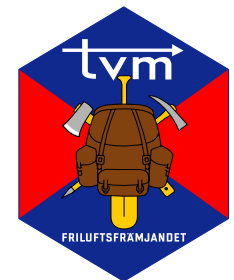
TVM

(Tre Vildmarksmål-skogen vattnet, fjället)

TVM är ett nätverk med Friluftsförbundets äventyrsgupper för ungdomar i hela Sverige Ålder 14-25 år.

Vill Du prova på- tag kontakt med malin.orell.fellingsbro@folkbildning.net

Hon bor i Västerås och planerar gemensamma aktiviteter med annan förening. En annan spännande upplevelse är att åka på Rikstinget. Mer detaljer-se hemsidan.



Malin Orell (070- 667 50 85)

17-18/ 9 kl. 10.00 vid OKQ8, Nyköping: Invigning

7-9/ 10 Mellanting 2016: Harry Potter- ting. Sättila (Göteborg)

29/10 kl. 13.00 Främjarstugan: TVM aktivitet, göra flagga och terminsplanning

Barnskridskoskolan

Friluftsförbundet i Enköping har bedrivit skridskoskola i många år och genom åren har många barn passerat denna verksamhet på vägen mot hockeyskolor, konståkning eller bara för att det har varit så jätteroligt att åka skridskor. Skridskoskolan vänder sig till barn från 5 år och uppåt. Tyvärr kommer det inte vara någon vanlig skridskoskola under vintern 2016/17 på grund av bygget av den nya ishallen. Eventuellt kommer vi istället anordna dropin skridskoskola i Bredsand om det blir bra naturis. Mer information kommer finnas på föreningens hemsida. Vi söker flera ledare! Om du är intresserad av att vara med kontakta Pia Gunnarsson, pia.gunnarsson72@gmail.com.



Ledare efterlyses

För långfärdskridskor
ta kontakt med styrelsen om du har intresse



Bytesmarknad

Vi undersöker var den ska vara Främjarstugan eller hyrlokal.
Se hemsidan för mer information

Vatten och paddling

Kurser i säkerhet och teknik

Teknik och säkerhetsövningar i öppet vatten, lördag 6 aug kl 10-14

Turer

Måndagspaddling, startar igen må 8 augusti kl 1800, avslutas må 19 september.

Månskenspaddling, må 17 oktober samt eventuellt 14 november om inte isen lagt sig. Start kl 1800.

Helgtur med övernattnig i vandrarhem, 1-2 oktober.

Mer detaljerad information om Friluftsrämjandet i Enköpings kajakaktiviteter finner du under Aktiviteter på Friluftsrämjandets hemsida.

Våra kajaker

Friluftsrämjandet i Enköping har 8 plastkajaker. Dessa används i huvudsak i våra kurser.

Hyra kajak

Grundpriset för hyra är 250: -/dygn. Då ingår paddel, kapell, flytväst, läns-pump och paddelflottör.

Kajakerna bokas på Friluftsrämjandets kansli som är öppet torsdagar kl. 1800- 2000. Telefon till kansliet är 0171-243 02

Friluftsrämjandet i Enköping kan erbjuda skolor, föreningar och företag grundläggande paddelkurser med erfarna paddelinstruktörer.



Ärtsoppskväll

Fredagen den 21 oktober är Främjarstugan bokad. Menyn blir som vanligt ärtsoppa, punsch, kaffe och kaka. Kl 19.00 börjar kalaset.

Anmälan till godrun.lundholm@tele2.se eller 0704312070.
Välkomna!



Friluftsrämjandet samarbetar med Studiefremjandet
Studiefremjandet är ett av Sveriges största studieförbund med ett brett utbud av studiecirkel, utbildningar, kulturarrangemang och föreläsningar. Varje år samlas 240 000 deltagare i våra studiecirkel och kurser.

Studiefremjandet är ett partipolitiskt och religiöst obundet studieförbund som bedriver folkbildningsverksamhet över hela landet. Studiefremjandet är en ideell förening grundad på 19 medlemsorganisationer, däribland Friluftsrämjandet.





Ordförande har ordet

Hej alla friluftsintrösserade!

När jag skriver detta har himlen öppnat sig, och regnet vräker ner. Men – det finns inget dåligt väder, bara dåliga kläder. Den klyschan är en av få klyschor som verkligen stämmer och som alla borde ta till sig. Prova att sätta på dig ett ordentligt regnställ och ge dig ut i skogen när regnet öser ner. Njut av alla dofter och hör fåglarna njuta av duschen från ovan. Det är en riktig lisa för själen!

Det du nu fått i din hand är vårt programblad som utkommer en gång i halvåret, vilket är ett bevis på vår bredd i föreningen, inklusive de tider som redan fastställts. Du har även kontaktpersoner för de aktiviteter som kan tänkas tilltala dig. För aktuella tidpunkter och mer utbud ska du gå in på vår hemsida www.friluftsframjandet.se/enkoping som uppdateras kontinuerligt. På hemsidan kan du dessutom anmäla dig till alla aktiviteter.

Och du – saknar du något är du varmt välkommen att ta kontakt med någon av oss i styrelsen eller någon ledare. Vår lokalavdelnings utbud är du med och skapar!!

Vi möts i naturen

Christian

Medlemsinformationen är utgiven av Friluftsfrämjandet i Enköping

Ansvarig utgivare: Gudrun Lundholm 0171-36903. Redaktör: Robert Frick