

Vinter/Vår 2017



Främjardagen

Välkomna till Främjarstugan i Bredsand den 22 april 2017 kl. 10 – 13.
Prova och se olika aktiviteter som Friluftetsfrämjandet ordnar!

Årsmöte onsdagen den 15 mars

Du kallas härmed till årsmöte onsdagen den 15 mars kl. 19:00

Plats: Främjarstugan Bredsand

Handlingar: verksamhets- och förvaltningsberättelse, revisorernas berättelse, budget, verksamhetsplan, och övriga handlingar delas ut vid årsmötet samt kommer också att finnas på hemsidan.

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 076-786 48 39

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 Enköpings LA rabatt.

Besöksadress:

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

Postadress:

Friluftsförbundet
Bredsandsvägen 32

Valberednings frågor:

Leif-Åke Wiström 070-237 12 38
Kerstin Saveros 073-914 46 18
Gudrun Lundholm 070-431 20 70

749 48 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 våren 2017

Främjarstugan håller öppet söndagar medservering, motionsbingo och naturstig. Öppet alla söndagar 15 januari – 2 april
Servering: 10.00 – 14.00
Motionsbingo och naturstig för barn och vuxna: 10.00 – 13.00

Vinteröppet

Onsdagar och torsdagar med servering från 11 januari – 16 mars kl. 10.00 – 13.00

Stugvärdssavslutning Samtliga stugvärdar (vinter och söndagsverksamhet) kommer att inbjudas till en trevlig avslutning. Datum tid o plats ej bestämd i skrivande stund.

Namn e-post och telefonlista styrelse. Friluftsförbundet LA Enköping

Dahlgren, Christian	cdgn@telia.com	072- 325 60 69
Eriksson, Daniel	tykliop77@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-Pi	hellquist@lrfkonsult.se ssupi.hellquist@gmail.com	070- 227 72 68
Larsson, Stefan	stefan.l.larssom69@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- 210 67



Projekt för Nyanlända

I höst har Friluftsförbundet och Rädda barnen försökt få ut nyanlända familjer ut i naturen. En familj med två barn hörsammade uppmaningen och vi träffades fyra lördagar i skogen. Vi planerar några träffar i vår också och vill din familj vara med så är ni välkomna. Se hemsidan eller ta kontakt med Gudrun Lundholm 0704312070 eller gudrun.lundholm@tele2.se

Julgransplundring

Lördagen den 14 januari kl. 14:00- 16:00 har vi den traditionella julfesten i Främjarstugan. Alla medlemmar välkomna!



Fjälläventyr i Jämtlandstriangeln

Följ med på en lättare fjällvandring i klassiska Jämtlandstriangeln (Sylarna-Helags-Storulvån) under tre dagar sensommaren 2017! Vi bor två nätter i tält men möjlighet finns att även övernatta inomhus på fjällstationerna för den som så önskar. Sista natten sover vi på anrika Storulvåns fjällstation. Hela turen är 47 km men vi kan givetvis göra en avstickare upp på en trevlig topp om vädret är inbjudande. Turen lämpar sig väl även för ungdomar och barn, bara de har lite vandringsvana. Hör av dig till fjällsektionen i Enköping för mer information.

Ledare och information:

Annakarin Bergman	annakarin_71@hotmail.com
Markus Karlsson	072-218 93 39
Kerstin Saveros	073-914 46 18
Ulf Lidsman	ulf.lidsman@gmail.com
Robin Petersen	r.petersen@live.se
Leif-Åke Wiström	070-237 12 38

Kunskap om sommafjäll

Låt Dina drömmar bli verklighet, kom med i en fjällcirkel och lär Dig mer om fjällen.

Start: Början 2017, ca 5 sammankomster kvällstid.

Cirkeln anpassas efter deltagarnas önskemål.

Kostnad: 600 kr inkl. FJÄLLBOKEN Claes Grundsten, Göran Palmgren

Info och anmälan: Leif-Åke Wiström tel.070-237 12 38

eller axbo43@hotmail.com.

I samarbete med Studieförbundet

Natur- och kulturvandringar

Nytt år och nya torsdagsvandringar!

Vårterminen startar torsdagen den 12 januari och ytterligare 9 ggr med vandringar i Bredsandsområdet med fika i Främjarstugan, där kan vi köpa kaffe och smörgås.

Från 23 mars – 18 maj uppsöker vi många intressanta platser. Vi siktar på en dagsresa med buss under någon torsdag på våren. Vid flertal tillfällen har vi lång och kort vandring men vid guide turer endast en grupp.

Kostnaden är en guld-tia varje gång som går till en festlig avslutning. Mer info i EP måndagar under "Klubb & Förening"

Mötesplats Bahcohallen kl 09:30 för samåkning.

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

Nu kan vi också erbjuda några helgvandringar med vår vandringsledare Annakarin Bergman!

Deltagaravgift: Medlem 20 kr övriga 50 kr

Vandring Flottsundsbron – Lunsentorpet.

Datum: Söndagen den 9 april

Samling: Kl. 10.00 vid Flottsundsbron åter ca. 14.00.

Vandringen följer Upplandsleden genom en spännande och omväxlande skog till Lunsentorpet, ca 4,5 km. Trots utlagda spänger rekommenderas stövlar! Vi avnjuter vår medhavda matsäck vid torpet. Vandringen är lätt och det passar bra att ta med barn med spring i benen.

Ledare och anmälan: Senast fredag 7/4 till Annakarin Bergman, 070-4414062 för att organisera ev. samåkning.

Vandring runt Hjälstaviken

Datum: Söndagen den 23 april.

Samling: Kl. 08.30 vid Parnassens parkering mot Ekolsund åter ca 12.30.

Vi rundar Hjälstaviken genom blommande ädellövträdsskog, över spänger i vattnet, förbi kullar och de sankar, betade ängarna. Här finns en mängd! fåglar och alla vårblommor man kan tänka sig. Ta med familjen och kaffekorgen. Vandringen är 8 km, lätt terräng men stövlar rekommenderas!

Ledare och anmälan: Senast fredag 21/4 till Annakarin Bergman, 070-4414062 för att organisera ev. samåkning.



Vandring Ängsö och Prästgårdsrundan

Datum: Lördagen den 3 juni

Samling: Kl. 10.00 vid parkeringen Ängsö slott åter ca 13.00.

Vandringen runt Prästgårdsrundan ca 8 km går genom betade landskap, lövskogar och gammal kulturmark.

Vi startar och slutar vid Ängsö slott. Vandringen är lätt och omväxlande och vi stannar och äter matsäck med utsikt över Mälaren. Passa på att besöka slottet och kyrkan efter vandringen, men rör inte vid Trollstenen! Ledare och anmälan: Senast fredag 2/6 till Annakarin Bergman, 070-4414062 för att organisera ev. samåkning.

Bresserännet en del av Enköpingsklassikern

Vi räknar med is!

Du ställer väl upp på Bresserännet söndagen den 19 februari. En familjeaktivitet för skridskoåkare i alla åldrar på plogad bana i Bredsand. Om det finns tillräckligt med snö så går det lika bra med skidor i spår intill isen.

Arrangerande föreningar: Friluftsförbundet, EAI, Friskis & Sveltis.

Mer info se: www.friluftsförbundet.se/enkoping eller www.enkopingsklassikern.se

Vikingarännet Vikingarännet 2017 kommer att genomföras om isarna ligger den 12 februari.

Midsommarlunken en del av Enköpingsklassikern

Måndagen den 19 juni kl. 18.00 – 21.00

3-timmars gå, lunka löp i 6-mannalag.

Varje deltagare "motionerar" i ca 30 minuter.

Bilda lag t.ex. Mulle, Strövare, Fjäll, Jympa eller deltag i friluftslaget.

Mer info se: www.friluftsförbundet.se/enkoping eller www.enkopingsklassikern.se



Motionsjympa

Börja nya året med en present till Din kropp!

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)

Vårtermin: Måndagar 9/1 - 10/4

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

Lyktloppet

Nu är det en tradition!

Vi genomför ännu ett Lyktlopp mellan Enköping och Bredsand den 15 januari kl. 16:00 med start vid allén Boglösavägen.

Vi hälsar alla välkommen!



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:

Mer 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:

Mer information kommer på hemsidan.

Mats Norberg (matsnorberg@outlook.com)

Sofia Åberg (sofiaabergare@gmail.com)

Bredsand Enköping:

Mer information kommer på hemsidan.

Christina Bringfors Dahlgren (0171- 800 88)

Caroline Westerberg, hjälpledare

Vattentornet i Enköping:

Mer 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:

Mer information kommer på hemsidan.

Sara Måwe (sara.mawe@gmail.com)

Christina Gustavsson (acs.andersson@hotmail.com)

Bredsand Enköping:

Mer information kommer på hemsidan.

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:

Mer information kommer på hemsidan.

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

Mattias Thurfjell (mattias@thurfjell.nu)

Bredsand:

Mer information kommer på hemsidan.

Christian Dahlgren (072- 325 60 69)

Pia Gunnarsson/ Henrik Tullberg, hjälpledare

Fjärdhundra:

Mer information kommer på hemsidan.

Gudrun Kraft (070- 667 50 38)

Urban Holopainen, hjälpledare

TVM

(Tre Vildmarksmål-skogen vattnet, fjället)

TVM är ett nätverk med Friluftsrämjandets äventyrsgrupper 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)



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 mountainbike, 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.



Bredsand:

Mer information kommer på hemsidan.

Eva Larsson (070-249 19 58)

Ida Holmberg/ Rickard Sjödin, hjälpledare



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.



Vatten och paddling

Kurser i säkerhet och teknik

Säkerhet och teknik för kajakpaddlare är det vi kommer att ha kurser i under våren, sommaren och hösten 2017.

Kurserna kommer att omfatta säkerhets- och teknikövningar:

- kamraträddning och ensamräddningar i bassäng.
- Teknik och säkerhetsövningar i öppet vatten.

Turer

Mer detaljerad information om Friluftsförbundet i Enköpings turer finner du under Aktiviteter på Friluftsförbundets hemsida efter nyår, eller i Kajakprogrammet som kommer att utges i början av mars 2017.

Våra kajaker

Friluftsförbundet i Enköping har 6 kajaker lämpliga för inomskärs turer och 2 för utomskärs turer alla går att hyra.

Grundpriset för hyra är 250:-/dygn eller 1000:-/vecka. Då ingår paddel, kapell, flytväst, länsypump och paddelflottör. Kajakerna bokas, nycklar hämtas/återlämnas på Friluftsförbundets kansli som är öppet torsdagar kl. 18- 20. Telefon till kansliet är 0171-243 02, telefontid enligt ovan.



Långfärdskridskor

Ledare efterlyses

Tag kontakt med styrelsen om du är intresserad.



Nytt hyresavtal med Enköpings kommun (Upplevelseförvaltningen)

Vid byggnationen av Främjarstugan skrevs ett hyresavtal 1989 på 20 år som förlängdes några år tills att vi nu har ett nytt avtal från 1/6 2016 - 31/12 2018. Hyran indexuppräknas.

Avtalet ger oss besittningsrätt efter detta datum.

I avtalet ingår en underhållsplan för att säkerställa att byggnaden underhålls.

Ett helt nytt brand- och inbrottslarm är installerat, men vi behåller nycklarna för att komma in i huset men med en kod på insidan.

Styrelsen/stugkommittén.

Ledarträff

Alla ledare är välkomna till en ledarträff torsdag 26/1-17, kl. 19.00 i Främjarstugan.

Anmälan görs till Christina Gustavsson (acs.andersson@hotmail.com) senast 16 januari.

Tisdagsturer på cykel

Tycker du om att cykla? Följ med oss då vi motionscyklar (2-2,5 mil) en kväll i veckan (tisdagar). Syftet med cykelturerna är att få motion, frisk luft och må bra. Vi utgår från Idrottshusets parkering tisdagar kl 18.30. Vi planerar att starta i slutet av april. Se hemsidan eller annons i EP. Info gudrun.lundholm@tele2.se

Fågelskådning

Följ med på en härlig fågelskådarvandring runt Hjälstaviken en dag i maj. Inger Strid-Andersson tar oss med på en intressant vandring från tidig morgon fram till lunch.

Mer information om datum och tid meddelas senare på vår hemsida och annons i EP.



Friluftsrämjandet samarbetar med Studieförbundet

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

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





Ordförande har ordet

Kära medlemmar!

Planeringen pågår som bäst för den avslutande hajken för strövare och frilufsare. Undrar vad de råkar ut för i år – godistjyvar eller Darth Wader som landar nedanför främjarstugan? Nja, vi får nog förnya oss även här.

Jag tittar ut på en tidig snö, som dessvärre är smältande. Men – vi får hoppas på mer vithet i vinter. Under 2016 fick vi till slut ihop start i alla grenar i Enköpingsklassikern. Efter några motiga skridskoår, så låg isen när det väl var dags för Bresserännet. Självklart hoppas vi alla på en repris även 2017! Och du, det går att röra på sig även annars.

Jag kan även varmt rekommendera att delta i vårt Lyktlopp – nu för fjärde året. Gå, spring, cykla, åk skidor/rullskidor – allt utan motor är ok. Blåbärs-soppa halvvägs, det ni....

Som vanligt vill jag vända mig till alla medlemmar att dels komma med nya förslag på vad vi kan göra tillsammans ute i naturen, dels att engagera dig och bli ledare eller funktionär. En härlig gemenskap utlovas! Det är tillsammans vi skapar främjandet.

Vi möts i naturen

Christian

Medlemsinformationen är utgiven av Friluftsförbundet i Enköping

Ansvarig utgivare: Christian Dahlgren.. Redaktör: Robert Frick