



Friluftsförbundets vision:
Världens bästa friluftsupplevelser, guidade av Sveriges mest eftertraktade ledare!

Programblad 15/16

Järfälla lokalavdelning

2015

**Vi har ett brett utbud av
aktiviteter året
runt!**

Som medlem i

**Friluftsförbundet har du
möjlighet att hänga med på
1000-tals aktiviteter. Du blir
knuten till en lokalavdelning
men kan välja på aktiviteter i
hela landet ;-)**



Vill du vara med i vår härliga gemenskap?

Innehåll **Aktiviteter**

Barn sid: 3 - 4

Ungdom : 5

Vuxna : 6 -7

Café: : 7

Bytesmarknad: 7

Kontakt och övrigt: 2

Utöver aktiviteter erbjuder vi våra eftertraktade
ledarutbildningar för både
ungdom och vuxna.



FRILUFTSFRÄMJANDET









**Nyfiken?
Läs mer på sidan**

Sid **7.**

Välkommen till Friluftsrämjandet och liv fyllt av friluftsupplevelser!

Friluftsrämjandet är en ideell förening som aktivt jobbar för att alla, oavsett bakgrund och ålder, ska kunna komma ut och uppleva naturen! Friluftsrämjandet har Sveriges största utbud av friluftaktiviteter och du har ett enormt smörgåsbord av upplevelser att vraka bland. Välkommen som medlem och var med & njut!

Fördelar för våra medlemmar:

-  Enormt utbud av guidade aktiviteter.
-  Styr själv vilka aktiviteter du önskar information om på din profil under "Mina sidor"
-  Prenumeration på Friluftsliv, ett av Sveriges mest lästa friluftsmagasin.
-  Rabatter på resor och boende, ex; från 25% i Idre.
-  Rabatter på kläder, utrustning, upplevelser och aktiviteter. [Mer information här!](#)
-  Försäkring i samband med alla aktiviteter.
-  Möjlighet att utbilda dig till ledare.
-  Du stödjer också vårt arbete att värna friluftsmiljön och Allemansrätten för att göra friluftslivet tillgängligt för alla ;-)



Medlemskap & medlemsavgifter

För att anmäla sig till en aktivitet genom webben måste man först bli medlem. Man blir medlem via webben, [anmäl dig här!](#) Vi uppskattar om ni som kommer på våra aktiviteter väljer att tillhöra vår lokalavdelning när ni gör anmälan till Riks.

Lokalavdelningens kansli

Vårt kansli ligger i Viksjöträffen vid Viksjö centrum. [Öppetider och kontaktinfo](#). All information om aktiviteterna hittar man på [hemsidan](#). Kontakta kansliet om du behöver hjälp.

Som medlem kan du ta del av ytterligare information genom att "Logga in"

Som användarnamn används ditt medlemsnummer och som lösenord de siffror och bokstavskombinationer som kom med ditt medlemskort.

Våra barnaktiviteter har åldersspann på 0 – 12 år!

Våra barngrupper fylls på snabbt! Vill du försäkra dig om en plats för ditt barn **ställ upp som hjälpledare** och vem vet... Du kanske blir vår nästa utbildade ledare. [Kontakta oss!](#)

Året runt aktiviteter!

Öppna Skogsgläntan 0-2 år med förälder.

- Att barn och föräldrar har roligt tillsammans i naturen
- Att barn och föräldrar tillsammans utforskar naturen med hela kroppen och alla sinnen
- Att föräldrarna utvidgar sitt nätverk
- Att barnen och föräldrarna får vana att vara ute året runt

[Mer information och anmälan!](#)

Skogsknytte 3-4 år med förälder.

I Knytte följer mamma, pappa eller annan vuxen med i skogen, som medupptäckare, inte i första hand för att "passa" på sitt barn. Vi ledare ser fram emot att ni föräldrar, tillsammans med oss, men framförallt med ert barn, deltar aktivt, är nyfikna och har roligt under våra äventyr.

[Mer information och anmälan!](#)



SKOGSKNYTTE
FRILUFTSBÄRJÄRDET



SKOGSMULLE
FRILUFTSBÄRJÄRDET

Mulle 5-6 år

Genom att smaka, lukta, känna, titta, lyssna och leka får barnen förståelse för och kunskap om naturen. Med hjälp av lek och sång blir barnen vänner med stubbar, kottar, myror och maskar. De lär sig att fungera i grupp.

[Mer information och anmälan!](#)

Äventyrliga familjen

Här deltar hela familjen på allas villkor. Det 3-5 familjer per grupp med ledare som utforskar det mesta. Det kan t ex handla om matlagning över öppen eld och stormkök, paddling, vandring, klättring, geocaching, längdskidåkning, skridskor eller något annat som lockar inom friluftslivet.

[Mer information](#)



En härlig dag fylld med upptäckter!

För de lite äldre barnen

Strövare 6-9 år [Mer information och anmälan!](#)

Vajande träd, porlande bäckar, järnens is är spännande och roliga lekplatser. Fantasin, sinnena och rörelseförmågan utvecklas och barnen får kunskaper och erfarenheter för livet.



STRÖVARE
FRILUFTSBÄRJÄRDET

Frilufsare 9-12 år [Mer information och anmälan!](#)

I takt med att erfarenheten ökar kommer också nyfikenheten på nya och längre strapatser. Med frilufsarna går vi på långa strapatser och gör tuggare uppgifter. Matlagning på stormkök och över öppen eld, resning av vindskydd och lägerplats mm.



FRILUFSARE
FRILUFTSBÄRJÄRDET

En dag med pirater i Brukets skidbacke!



Skridskor 5-12 år

Nybörjarkurser, fortsättningskursers. En kurs på hösten och ytterligare en i början på året.

Vid första tillfället delas barnen upp i mindre grupper efter förmåga och erfarenhet. Här tränar vi teknik och styrka under roliga förhållanden för att på sikt kunna åka med kamrater på en längre skridskoutflykt. Vi har även grupper med bandylek

Vi håller till i Järfälla ishall på söndagar.

[Mer information och anmälan!](#)

SKIDOR 5-12 år

Vi har skidskola för både längd och alpint.

Nybörjare och vana åkare.

Kursstarterna anpassas till snöförhållanden.

Alpint: Kurserna genomförs lördag och söndag tre av helgerna i veckorna 4,5,6 och 7.

[Mer information och anmälan!](#)

Längd: Genom förs 6 söndagar under säsongen.

[Mer information och anmälan!](#)

Alpint

1. Vi satsar på skidglädje, det är vad våra instruktörer lär ut. För med skidglädje som grund kan man bli en mycket duktig åkare.

Lagge: Längd

2. Under roliga förhållanden glider vi fram i spåren och utforskar glädjen i att flyta fram över underlaget.



Laggeloppet / Barnens Vasa

3. Varje år kan man åka något av ovanstående lopp och göra sig förtjänt av en snöflinga.

Står man i vårt Café i Rocksta under hösten/vintern får man förtur till skidskolan.

Förtursanmälan är öppen.

Lilla Vikingarännet

Vår årliga aktivitet på naturis!



Under en helgdag i början på året anordnas en bana, 2-3 km på naturis.

Välkommen ut!

Håll utkik på hemsidan.



Våra ungdomsaktiviteter har åldersspann på 12 -25 år!

Gå med i Facebook gruppen
"FUNG"

Året runt aktiviteter!

MTB 13 år och uppåt

Över stock och sten. Längs vackra grusvägar. Eller mil efter mil på mjukaste asfalt. Cykeln är en skön vän i naturen, vare sig man åker mitt i den eller lite bredvid. Friluftsförbundet har, främst i södra och västra Sverige, mycket turer för mountainbikeburna. En söndag bara för träningen och sällskapet. Eller hela helger för den riktigt äventyrlige. Nybörjare eller inbiten fantast kvittar lika. Grupperna anpassas efter deltagarna. [Mer information](#)

Skidor 12-18 år

Häng med oss i Bruket backen. Det spelar ingen roll hur duktig du är eller vill bli. Vi åker tillsammans på carvingskidor och lär känna nya liftkompisar, få mer kunskap och nya utmaningar med oss.

[Mer information och anmälan.](#)

Övriga aktiviteter 12-25 år

Alla friluftsförbundet aktiviteter för unga.

[Mer information.](#)



TVM

Äventyrsgrupper 14 – 25 år

TVM står för Tre VildMarksmål

Skogen, vattnet och fjället!

En gruppverksamhet och ett nätverk för
ungdomar och unga vuxna som gillar
friluftsliv

Tyvär! Vi har ingen grupp denna
säsong.



UNG LEDARE

Bli ledare i Friluftsförbundet!

Vi har en utbildning – Ung Friluftsledare som du kan gå när du fyllt 14 år. Övriga ledarutbildningar kan du börja vid 16 år.

Kontakta oss om du hittar något som verkar coolt att göra för att berika din och andras fritid.

Välkommen till Friluftsrämjandet och liv fyllt av friluftsupplevelser!

Som medlem finns det en mängd möjligheter för dig som gillar att vara utomhus tillsammans med andra. Allt från enkla vandringar till avancerade toppbestigningar. Du bestämmer själv vilka äventyr du vill hänga med på.

Vuxen



Kajak (vilande denna säsongen)

Vi erbjuder ledarledda turer. Av varierande längd och svårighetsgrad. Allt från nybörjarkurser till mera avancerade turer i ytterskärgård.

Långfärdsskridsko

Långfärdsskridskosektionen erbjuder kursverksamhet och turer med erfarna ledare. Vi åker i närområdet på småsjöar och Mälaren, samt skärgårdis när det är möjligt.

[Mer information](#)

Fjällvandring

Vi åker till varje höst till Bruksvallarna för att dagstursvandring. Vi ordnar även vandringsträffar för att sprida kunskap om vandring.

[Mer information](#)

Skidor

Häng med oss ut. Det spelar ingen roll hur duktig du är eller vill bli. Carving, twintip, snowboard, telemarksskidor eller kanske längdskidor. Du hittar liftkompisarna, spårkompisar, kunskapen och utmaningarna vad du än har under fötterna.

Alpin: [Mer information](#)

Längd: [Mer information](#)

MTB

Över stock och sten. Längs vackra grusvägar. Eller mil efter mil på mjukaste asfalt. Cykeln är en skön vän i naturen, vare sig man åker mitt i den eller lite bredvid. Friluftsrämjandet har, främst i södra och västra Sverige, mycket turer för mountainbikeburna. En söndag bara för träningen och sällskapet. Eller hela helger för den riktigt äventyrlige. Nybörjare eller inbiten fantast kvittar lika. Grupperna anpassas efter deltagarna.

[Mer information](#)

Skridsko

Kom och lär dig åka skridskor med våra utbildade instruktörer. De kommer att lära dig känna glädjen i att åka fram över isen i ishallen.

[Mer information](#)

Vikingsarännet

Arrangeras årligen tillsammans med Svenska Skridskoförbundet. Världens längsta återkommande skridskolopp på naturis.

[Mer information](#)

Som medlem har du tillgång till aktiviteter i hela Sverige. Passa på att göra andra aktiviteter när ni åker runt i vårt härliga land.

**Välkommen
till
gänget!**

Vi är idag en av de största lokalavdelningarna i Sverige. Vi jobbar mycket med vår vi-känsla över grenarna för att stärka vår förening och skapa glädje för varandra!

Bli ledare i FF Järfälla

I friluftsförbundet vill vi utveckla ledare som kan integrera sin tekniska kunskap med lyhördhet, lust och engagemang. Ledarskapet i Friluftsförbundet bygger på engagemang för friluftslivet, en stor portion självkänedom och en vilja att ständigt utveckla sig själv som ledare.

Känner du att detta kan vara något för dig prata med våra ledare eller kontakta [kansliet](#).

Du är välkommen som ledare till oss;-)



Rockstastugan med söndagscafé

Ta en cykeltur eller promenad på Järvafältet och ta en paus i vår stuga som ligger fint vid Säbysjöns nordvästra strand.



Stugan går även att hyra för privat bruk.

[Mer information.](#)

Bytesmarknad

Sista helgfria lördagen i oktober varje år arrangerar vi en bytesmarknad i Viksjöskolan. Bytesmarknaden är öppen för alla – du behöver inte vara medlem för att köpa eller sälja utrustning.



De som stått i vårt café i Rocksta får som tack för hjälpen komma in 20 min före officiell öppning på vår bytesmarknad.

[Mer information.](#)