



Botkyrka Lokalavdelning

En presentation av våra äventyr

Vi främjar aktiv fritid genom skidåkning, skridskoåkning, kajaking, cykling MTB, vandring och annat friluftsliv och verkar därigenom för folkhälsa och livsglädje.



Bild: Alexandra Stålnacke

**Friluftsförbundet i Botkyrka är en lokalavdelning med drygt 600 medlemmar.
Vi hälsar dig välkommen och ser dig gärna som medlem.**

Vi har friluftaktiviteter i form av medlemsbundna gruppverksamheter och vi har även öppna arrangemang där allmänheten är välkommen att delta.

Skulle du kunna tänka dig att bli en av ledarna i vårt gäng?

Det är stor efterfrågan på platser i våra verksamhetsgrupper och vi behöver bli fler ledare. Alla våra verksamheter leds av ledare som genomgått Friluftsförbundets ledarutbildning. Du får börja som hjälpledare en termin och därefter får du gå en utbildning som vi i Friluftsförbundet bekostar. Kontakta vår ordförande Hélène Lagerlöf, 070 522 52 62 eller helene.lagerlof@friluftsframjandet.se

Medlemsbundna regelbundna äventyr

Skogsmulle och skogens värld

Öppna Skogsgläntan, deltagarna är medlemmar (0-2 år, medföljande vuxen)

I vår verksamhet för de allra minsta vänder vi oss till föräldralediga eller annan vuxen som är hemma dagtid. Vi sjunger, leker och fikar tillsammans. Barnen får upptäcka och uppleva naturen med alla sinnen och hela kroppen.

Skogsknopp, deltagarna är medlemmar (1-2 år, medföljande vuxen)

Barnen lära känna naturen, leka och ha roligt tillsammans med andra barn och sin medföljande vuxen

Skogsknytte, deltagarna är medlemmar (3-4 år, medföljande vuxen)

Barnen utforskar naturen med hela kroppen och alla sinnen i egen takt.

Skogsmulle, deltagarna är medlemmar (4-6 år).

Barnen får genom lekar upptäcka naturen och lära sig om skogens vanligaste växter och djur.

Familjemulle, deltagarna är medlemmar (5-6 år och medföljande familj)

I Familjemulle deltar hela familjen. Aktiviteterna är på barnens nivå och som förälder uppmuntras du att vara medupptäckare. Vi fikar och kanske kommer Skogsmulle på besök.

Vildmarksäventyr

Strövarna, deltagarna är medlemmar (7-9 år)

Strövarna är en gruppverksamhet där barnen träffas regelbundet tillsammans med sina ledare.

Lufsarna, deltagarna är medlemmar (ca 9-13 år)

Lufsarna är Friluftsrämjandets barnverksamhet för mellanstadiet, och lite äventyrligare än strövarna. Vi prövar olika friluftaktiviteter, lagar mat utomhus, övernattar i tält, vindskydd och stugor, och myser runt lägerelden.

TVM, deltagarna är medlemmar (Ungdom och unga vuxna ca 14-25 år)

TVM är Friluftsrämjandets verksamhet för ungdomar och unga vuxna som älskar friluftsliv och gemenskapen i gruppen. TVM står för "Tre Vildmarks mål" och representerar skogen, vatten och fjällen.

Äventyrliga familjen, deltagarna är medlemmar

I Äventyrliga familjen kan alla vuxna och syskon vara med, lära känna naturen, ha roligt och få tid att umgås tillsammans med den egna och andra familjer

Övrigt

Skrinna, skridskoåkning i ishall, deltagarna är medlemmar

Vid 3-4 tillfällen i december och 3-4 tillfällen i januari har vi skridskoskola för barnen.

Skidåkning, deltagarna är medlemmar

Vid tillåtande väder anordnas skidskola för alla åldrar vid Lida Friluftsgård.

Vandring (för vuxna)

Vi genomför dagsvandringar och vandringar med övernattningar. Vi vandrar i skog och mark och i skärgården. Vissa vandringar har ett tema som t ex Skogsbad eller historiskt tema.

Mountainbike

Mountainbike för barn i åldern 7-10 år. Vi har även MTB för tjejer vid ett antal tillfällen under året. Vid frågor hör av dig till Hélène Lagerlöf helene.lagerlof@friluftsframjandet.se.

Kajakpaddling

Ett antal kajakturer planeras att genomföras under året. Träningsspaddlingar på måndagskvällar. Vid frågor hör av dig till oscar.hermelin@friluftsframjandet.se.

Äventyr för medlemmar och för allmänheten

Vinterkul på Lida (för barn och medföljande vuxna)

Vi träffas och har kul utomhus två lördagar under vintern. Äventyren kan variera beroende på tillgång till snö. Ingen föransmälan. Gratis.

Fredagsmys på Lida (för barn och medföljande vuxna)

Alla hälsas välkomna till fredagsmys vid ett antal tillfällen under året. Ingen föransmälan. Gratis.

Skogsmulle träffar barnen på Lida

Skogsmulle kommer till sitt vindskydd vid Skogsmullestigens början och berättar hemligheter från naturen, leker och sjunger med barnen. Fyra söndagar på våren och fyra söndagar på hösten. Ingen föransmälan. Gratis.

Familjefriluftsdag för hela familjen på Lida

Skogsmulle, Fjällfina, Laxe och Nova kan du träffa under dagen. Prova på olika friluftsaktiviteter, naturparkour, repstigar, pinnbrödsbakning och korvgrillning, naturpyssel mm. Spring Skogsmulleloppet, se nedan. Tredje lördagen i september kl. 12-15.

Skogsmullelopp

I samband med Familjefriluftsdagen får förskolebarnen tillsammans med Skogsmulle springa en ca 200 m lång bana, utan tidtagning. Anmälan och utdelning av nummerlappar sker kl. 12-14. Avgift: 20 kr. Vid målgången får alla deltagande barn ett minne från dagen.

Äventyrsvandring med skattjakt på Lida

På höstlovet hälsar vi barn välkomna att tillsammans med medföljande vuxna delta på vår äventyrsvandring på Skogsmullestigen. Vi letar skatter och berättar om vad vi får göra och inte göra i naturen. Ta gärna med matsäck. Vi finns vid Skogsmulles vindskydd. Tisdagen i höstlovsveckan kl. 11-13. Ingen föransmälan. Gratis.

Ugglejakt i ficklampans sken Lida (För barn och medföljande vuxna)

Barnen går Fjällfinas stig som är snitslad med självlysande ugglor. Möjlighet till grillning av medhavd matsäck, då vi tänder upp elden vid Fjällfinas koja. Ingen föransmälan. Avgift 20 kr/barn som deltar i Ugglejakten. Onsdagen i höstlovsveckan kl. 17-19.

Markerade stigar och anläggningar på Lida som kan användas på egen hand

Skogsmulles sagostigar

Friluftsfrämjandets sagobetonade naturstigar **Skogsmullestigen, Fjällfinastigen, Laxestigen och Novastigen** är anpassade för de små barnen och är 300 - 700 m långa. Utmed naturstigarna finns QR-koder med information.

Skogsmulles Hjulspår är en naturstig där det går att ta sig fram både med barnvagn och rullstol. Utmed stigen finns QR-koder med information.

Friluftsförbundet Äventyrsstig Getaren runt

Karta finns att köpa på Lida Vårdshus.

Lida Naturparkourpark

Lida Naturparkourpark ligger på toppen av skidbacken vid Novas raket. Parken är gratis och öppen för alla.

**Aktuell information om och anmälan till
äventyren hittar du här:
www.friluftsförbundet.se/botkyrka**

Följ oss på

[facebook.com/Friluftsförbundet i Botkyrka](https://facebook.com/Friluftsförbundet_i_Botkyrka)

instagram.com/friluftsförbundetbotkyrka

Bli medlem i Friluftsförbundet

Som medlem får du bl a rabatter på resor och äventyr, medlemstidningen Friluftsliv med tips, tester och inspirerande artiklar och tillgång till tusentals ledarleda äventyr i hela Sverige.

www.friluftsförbundet.se/engagera-dig/bli-medlem/

Botkyrka lokalavdelnings styrelse 2024/2025

Ordförande	Hélène Lagerlöf	070 522 52 62
Vice ordförande	Jenny Bolin	
Sekreterare	Camilla Finnman	
Kassör	Marianne Hultman	
Ledamot	Allan Andersson	
Ledamot	Kamilla Nylund	
Ledamot	Gabriella Nilsson	
Ledamot	Tuva Lund	
Ledamot	Elinor Keiriö Östlin	