



Medlemsbladet

Hösten 2024 till sommaren 2025

Aktiviteter för alla!

ENKÖPING



Natur - Friluftsliv - Gemenskap

Ordförande har ordet

Jag ser fram emot att vi under det kommande verksamhetsåret fortsätter att erbjuda ledare, funktionärer och medlemmar friluftaktiviteter inom olika områden för en god hälsa, livsglädje och trivsamma upplevelser i naturen.

Jag vill rikta ett stort tack till avgående styrelseledamöter och samtidigt hälsa nya ledamöter välkomna till ett inspirerande styrelsearbete.

Efter ett beslut på årsmötet förra året kommer medlemsbladet bara att ges ut en gång per år med en upplaga, som täcker aktiviteter under hösten 2024 och vinter/vår 2025.

Väl mött!

Gunn Tidestar

INNEHÅLL

Information	3
Styrelse	3
Främjarstugan - Servering.....	3
Servering, Naturstig och motionsbingo.....	4
För barn och ungdomar	4
Skogsknopp (1,5-3år)	4
Skogsknytte (3-4år)	4
Skogsmulle (5-6år)	5
Strövare (7-9år)	5
Frilufsare (10-13år)	5
TVM (14-25år)	6
Barnskridskoskola (5år→).....	6
Julgransplundring.....	6
För vuxna.....	7
MTB - Cykling.....	7
Hyra kanoter	7
Paddla kajak	8
Vandringar.....	8
Torsdagsvandringar (6-8km)	8
Helgvandringar (10-12km).....	8
Övriga arrangemang.....	9
Främjardagen	9
Ledarträff.....	9
Inspirationsföreläsning	9
Lyktloppet	9
Årsavslutning.....	10
Årsmöte	10
Fågelexkursion	10

KONTAKT

Adress:

Friluftsförbundet
Enköpings lokalavd.
Bredsandsvägen 32
749 48 ENKÖPING

enkoping@friluftsförbundet.se

Telefon och expeditionstid

0171-243 02 - Torsdagar 18.00-20.00

Facebookgrupp: *Friluftsförbundet Enköping*

Bankgiro: 5689-5691

SWISH: 123 601 12 66

Org.nr: 817000-6053

Medlemskort går att skriva ut från hemsidan. 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.

STYRELSE

Gun Tidestav	Ordförande	gun.tidestav@gmail.com	0702-096561
Pernilla Johansson	Sekreterare	pernillacharlottejohansson@gmail.com	0709-213867
Maria Thor	Kassör	maria.thor@litslenaby.se	0705-464067
Christer Toresäter	Vice ordförande	toresater@hotmail.com	0737-717332
Susanne Lundgren	Kommunikation	susanne-lundgren@hotmail.se	0702-908229
Cecilia Fogelström	Barn, ungdom	cecilia.fogelstrom@friluftsframjandet.se	0722-527407
Christian Hegemark		christian.Hegemark@friluftsframjandet.se	0720-110975
Peter Lunderbye	Suppleant	peter.lunderbye@gmail.com	0763-258781
Kerstin Toresäter	Suppleant	t@me.com	0703-962839
Margareta Bergquist	Valberedning	baramaggan64@gmail.com	0736-464142
Eva Järnerot	Revisor	eva.jarnerot@gmail.com	0768-518517
Per Måwe	Revisorsuppleant	pmawe@yahoo.se	0706-703423

FRÄMJARSTUGAN - SERVERING

Vår underbara samlingsplats för servering, aktiviteter, samlingar, fest, kansli och kanotturer!

Främjarstugan ligger i Bredsand ca 6 km utanför Enköping med utsikt över Mälaren. Den är en lämplig lokal för privata fester, företagsfester, bröllop, dop mm.

Främjarstugan används höst och vår för servering, aktiviteter för barn, ungdomar och vuxna. Öppethållande tider se nedan.



I Främjarstugan finns Friluftsfrämjandets kansli där det går att boka stugan för fest och andra sammankomster och även för att hyra en kajak.

För mer information och aktuella prisuppgifter se www.friluftsframjandet.se/enkoping.

För bokningsförfrågan e-posta enkoping@friluftsframjandet.se eller kontakta vårt kansli på torsdagar kl. 18-20, tfn 0171-243 02 eller besök på Bredsandsvägen 32.

Stugkommittén som ser till att allt fungerar med Främjarstugan.

Gudrun/Tord Lundholm	0704-312070	egudrun.lundholm@gmail.com
Anita Enger	0703-015705	anita.enger7@gmail.com
Tor Enger	0767-864839	tor.enger@gmail.com
Maria Thor	0705-464067	maria.thor@litslenaby.se
Yngve Thor	0703-166685	yngve.thor@litslenaby.se
Christer Winberg	0708-514460	kridolf@yahoo.com
Gunnel Deimert Vilén	0705-952864	
Marianne Grimler	0706-206838	grimler@grimler.se
Katarina Häggström	0702-901150	katarina.haggstrom@outlook.com
Marianne Björkhagen	0704-009303	ximarianx@gmail.com

SERVERING, NATURSTIG OCH MOTIONSBINGO

Vi har öppet i Främjarstugan både under höst och vår och erbjuder fika i Främjarstugan, naturstig och motionsbingo i skogen ovanför Främjarstugan.

Söndagar 2024: 8 september – 24 november

Kl 10-14 - Servering

Kl 10-13 - Naturstig för barn och vuxna samt motionsbingo

Söndagar 2025: 19 januari – 6 april

Kl 10-14 Servering

Kl 10-13 Naturstig för barn och vuxna samt motionsbingo

Vinteröppet

Onsdagar 2025: 8 januari-12 mars (ej 12 feb).

Kl 10.30-13 Servering



FÖR BARN OCH UNGDOMAR

Anmälan till lokalavdelningens barngrupper görs via www.friluftsframjandet.se/enkoping

SKOGSKNOPP (1,5-3ÅR)



SKOGSKNOPP
FRILUFTSFRÄMJANDET

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.

Ledare och information (Skogsknopp födda 22-23):

Enköping

Vill du hjälpa till som ledare? – kontakta Cecilia Fogelström

Cecilia Fogelström

0722-527407 cecilia.fogelstrom@friluftsframjandet.se

Örsundsbro

Ny grupp startas och behöver föräldrar (ledare) – Kontakta Per Måwe vid intresse.

SKOGSKNYTTE (3-4ÅR)



SKOGSKNYTTE
FRILUFTSFRÄMJANDET

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? Luktas på en sten? Letar efter småkryp?

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

Ledare och information (Skogsknytte födda 20-21):

Enköping

Vill du hjälpa till som ledare? – kontakta Cecilia Fogelström

Cecilia Fogelström

0722-527407 cecilia.fogelstrom@friluftsframjandet.se

Hjälsta

Klara Haglund

0762-261874 klarahaglund@hotmail.com

Evelina Hedin

0737-334323 evelinahedin@gmail.com

Örsundsbro

Josefin Johansson

0762-328793 josefin.sjostrom@live.se

Isabelle Henriksson

0761-659919 isa_henriksson@hotmail.com

Jenny Burman Jonsson

0735-901048 Burman_90@hotmail.com

SKOGSMULLE (5-6ÅR)



SKOGSMULLE
FRILUFTSFRÄMJANDET

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. Vi leker lekar och ibland blir det hinderbana med hjälp av naturen.

Ledare och information (Mulle födda 18-19):

Enköping (Familjemulle):	Johann Fischer Sjöberg	0761-862591	johann.wischer.sjoberg@friluftsframjandet.se
	Markus Wiktorsson	0736-932301	markus.wiktorsson@hotmail.se
Grillby (Familjemulle)	Daniel Andersson	0706-954648	danielandersson708@gmail.com
Enköping	Elisabeth Hedlöf	0702-193381	hedlof.lisa@gmail.com
	Mona Lisa Drugge	0706-373239	mona-lisa@drugge.se
Örsundsbro	Björn Nilsson	0736-801162	bjornjohannilsson@gmail.com
	Gerd Sandman	070-5373790	gerd.sandman@gmail.com

STRÖVARE (7-9ÅR)



STRÖVARE
FRILUFTSFRÄMJANDET

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 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. Viktiga saker är att vi lär oss ha roligt, ha god ordning på utrustning samt att respektera och hjälpa varandra att vara en god kompis.

Ledare och information (Strövare födda 15-17):

Enköping	Christian Hegemark	0720-110975	krillehegemark@gmail.com
Örsundsbro (yngre f. 16-17)	Olof Södergren	0704-404955	olof_86@hotmail.com
	Sara Hager	0702-593717	saraemiliahager@yahoo.com
Örsundsbro (äldre f. 15)	Samuel Otter	0733-663949	samuel.otter@gmail.com
	Fredrik Vahlström	076-1340744	fredde_1986@hotmail.com

FRILUFSARE (10-13ÅR)



FRILUFSARE
FRILUFTSFRÄMJANDET

I Frilufsarna drar vi ut på längre turer i skog och mark. Här kan du uppleva ett annorlunda äventyr som 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 göra spännande övernattnings. Du kan också få hjälpa de yngre strövarna. I Frilufsarna tar vi oss ut på äventyr 5-6 gånger per termin och målet är att ha roligt.

Ledare och information (Frilufsare födda 11-14):

Enköping (Bredsand)	Anna Guth	0709-124564 annaguth8@gmail.com
Örsundsbro (yngre f. 14)	Sara Måwe	0702-261183 sara.mawe@gmail.com
	Mats Norberg	0724-677288 matsnorberg@outlook.com
	Elin Juteståhl	0723-231422 elin.hakulinen@gmail.com
Örsundsbro (mellan f. 12-13)	Robert Olsson	0705-142341 olssonr74@gmail.com
	Peter Lunderbye	0763-258781 peter.lunderbye@gmail.com
Örsundsbro (äldre f. 11)	Sarah Ryner	0739-644983 sarah@ryner.nu
	Karin Hamnér	0171-461618 karin.hamner@gmail.com
	Jessica Forsell	0707-381439 jessica@starhem.se

TVM (14-25ÅR)



TVM (Tre VildmarksMål - Skogen, Vattnet, Fjället) är ett nätverk med Friluftsförbundet's äventyrsgrupper för ungdomar i hela Sverige Ålder 14-25 år. En spännande upplevelse är att åka på Rikstinget.

Vill Du prova på? Kontakta någon av våra ledare.

Ledare och information (TVM födda 10 och äldre):

Enköping	Alvin Toresten Nissén	0721-893001 alvin.toresten.nissen@friluftsfremjandet.se
Örsundsbro	Per Måwe	0706-703423 pmawe@yahoo.se
	Lina Nolin	0735-506151 lina.nolin@gmail.com

BARNSKRIDSKOSKOLA (5ÅR→)



Välkommen till skridskolek! Vi erbjuder åkträning och lekar på isen. Träningen ger säkerhet på is på vägen mot hockeyskolan, konståkning eller bara för att det roligt att åka skridskor i ishallen eller på Mälaren.

BARNSKRIDSKO
FRILUFTSFRÄMJANDET

Tider och anmälan för träningen under november/december 2024 och januari/februari 2025 kommer att finnas på: www.friluftsfremjandet.se/enkoping.

Ledare och information (Barnskridskoskola):

Christer Toresäter 0737-717332 toresater@hotmail.com

JULGRANSPLUNDRING

Traditionsenligt kommer vår uppskattade julgransplundring att genomföras efter jul/nyårshelgerna.

Tid: Lördag 11 januari 2025 klockan 14-16 i Främjarstugan

Anmälan görs på hemsidan: www.friluftsfremjandet.se/enkoping

Information (Julgransplundring):

Christina Lindeborg 0768-841862 christina.lindeborg@gmail.com

MTB - CYKLING

Över stock och sten, uppför och utför. Att cykla mountainbike är ett kul sätt att upptäcka naturen. Intresset för att cykla MTB ökar och nu har vi ledare som erbjuder teknikkurser och turer för vuxna och ungdomar.

Information om våra turer publiceras på www.friluftsframjandet.se/enkoping



Ledare och information (MTB):

Mats Mattsson

0707-171297 mattsson1967@hotmail.se

HYRA KANOTER

Vi har åtta kanadensare i Bredsand/Enköping och två i Örsundsbro och 10 kajaker, varav två mindre för ungdomar, i Bredsand/Enköping, som kan hyras. Vi har också en ställning för transport av upp till åtta kanoter som finns i Bredsand/Enköping, och bokas på enkoping@friluftsframjandet.se och lånas ut i samband med att man hyr kanoter.

För mer information och aktuella hyrespriser se www.friluftsframjandet.se/enkoping

För bokning av kanadensare:

Örsundsbro Sara Hager

0702-593717 saraemiliahager@yahoo.com

Bredsand Pernilla Johansson

0709-213867 pernillacharlottejohansson@gmail.com

För bokning av kajaker:

Bredsand Friluftsfrämjandets kansli 0171-243 02 enkoping@friluftsframjandet.se

(Torsdagar 18.00-20.00)



PADDLA KAJAK

Vi erbjuder kajakverksamhet med olika inriktningar som nybörjarkurser, kortare paddlingar med fokus på teknik och längre turer med fokus på äventyr och upplevelser.

Information om våra kurser och turer publiceras på www.friluftsframjandet.se/enkoping



Ledare och information (Kajak):

Enköping (Bredsand)

Göran Johansson

0702-471510 goeranjohansson1473@gmail.com

VANDRINGAR

Att vandra är ett fantastiskt sätt att uppleva naturen, få motion och koppla av i vardagen. Vandringarna är gratis för medlemmar i Friluftsfrämjandet men vill du prova på innan du går med i föreningen är du också välkommen. Kostnader för resorna med bil delas mellan deltagarna.

TORSDAGSVANDRINGAR (6-8KM)

genomförs inom kommunen och dess närhet. Första vandringstillfället hösten 2024 genomförs den 5 september och resterande vandringar under hösten 2024. Vandringar vinter/vår publiceras senare på www.friluftsframjandet.se/enkoping. Medtag fika. Ingen anmälan behövs. Mötesplats Bachohallen kl 9.00 för samåkning.

Mer information finns på hemsidan www.friluftsframjandet.se/enkoping.

HELGVANDRINGAR (10-12KM)

Vandringarna går till olika mål inom kommunen eller närbelägna kommuner. Datum för vandringarna publiceras på www.friluftsframjandet.se/enkoping. Medtag fika.

Mötesplats Bachohallen kl 9.00 för samåkning.

Anmälan i "Äventyrshanteraren".

Ledare och information (Vandringar):

Christer Winberg

0708-514460 kridolf@yahoo.se



ÖVRIGA ARRANGEMANG

FRÄMJARDAGEN

Främjardagen den 8 september 2024 kl 10-14

Välkommen till Främjardagen ute i Främjarstugan, på stranden nedanför Främjarstugan och i skogen ovanför Främjarstugan i Bredsand. Vi presenterar vår verksamhet och bjuder in till aktiviteter för vuxna, barn och ungdomar. I samband med Främjardagen öppnar Främjarstugan sin höstverksamhet med servering. Under dagen kommer eldar att brinna nere vid stranden och korv grillas. Mulle visar barnen naturens under och arrangerar Mulleloppet. Möjlighet att gå naturstigen eller motionsbingot finns. Våra svamp- och insektsspecialister finns på plats och visar svampar och insekter.

LEDARTRÄFF

Den 5 oktober 2024 kl 10-13 bjuds alla ledare, hjälpledare och funktionärer till en ledarträff på temat: *Kommunikation. – hur vi uttrycker oss och hur vi uppfattas.* En extern föreläsare informerar oss.

Ledarträff under vinter/vår 2025 inbjuds till senare.

Anmälan i "Äventyrshanteraren"

Information (ledarträffen):

Gun Tidestav

0702-096561 gun.tidestav@gmail.com

INSPIRATIONSFÖRELÄSNING

En kväll i november 18.30-20.30 genomförs en inspirationsföreläsning om en kajakpaddling.

Anmälan i "Äventyrshanteraren".

Information (Inspirationsföreläsning):

Lars Grimler

0737-538353 lars@grimler.se

LYKTLOPPET

Vårt unika motionslopp med syftet att röra på sig tillsammans utan tidtagning genomförs i skenet av lyktorna mot Bredsand.

Tid: **Den 3 november 2024 klockan 16** går starten vid Pepparotsbadet.

Samling 15.45 då uppvärmningen startar vid badhusparkeringen.

Vi joggar/går/cyklar/åker skidor eller tar oss fram med annat färdmedel som ej är motoriserat, antingen till Främjarstugan tur och retur (ca 10km), eller så viker du av i björkallén och går i mål vid reningsverket (ca 4km). Ute vid främjarstugan har vi blåbärrsoppekroll, så att inte orken tryter.

Mer information kommer att finnas på vår hemsida www.friluftsframjandet.se/enkoping

ÅRSVAVSLUTNING

Årsavslutning för styrelseledamöter och stugvärdar blir **11 december 2024 kl 18-21** i Främjarstugan.

Anmälan görs i "Äventyrshanteraren" .

Information (Årsavslutning):

Gudrun Lundholm

0704-312070 egudrun.lundholm@gmail.com

ÅRSMÖTE

Onsdagen den 12 mars 2025 kl 18.30 kallas alla medlemmar till årsmöte i Främjarstugan.

Årsmöteshandlingar kommer att finnas tillgängliga på: friluftsframjandet.se/enkoping, klicka på kontakt och information och sedan på "årsmöte", ca en vecka före årsmötet.

Varje medlem i lokalavdelningen har rätt att lämna in förslag till årsmötet. Förslag på ärenden att behandla på lokalavdelningens årsmöte insändes skriftligen senast två veckor före årsmötet till lokalavdelningens styrelse.

Anmälan görs i "Äventyrshanteraren"

FÅGELEKURSION

En **söndag i maj 2025** genomför vi den årligen återkommande fågelexkursionen i Hjälstaviken.2025. Datum publiceras på www.friluftsframjandet.se/enkoping och i EP.

Anmälan i "Äventyrshanteraren"

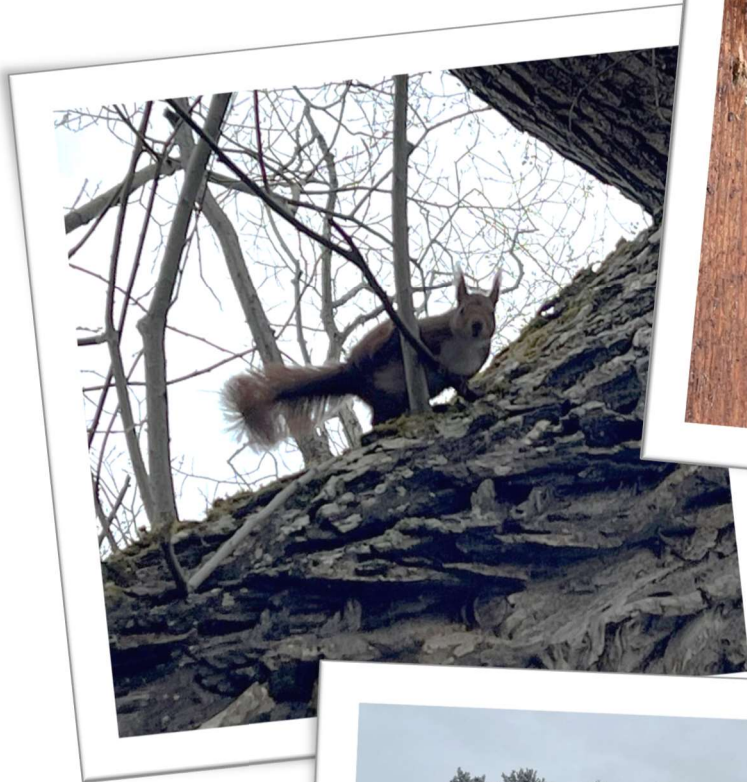
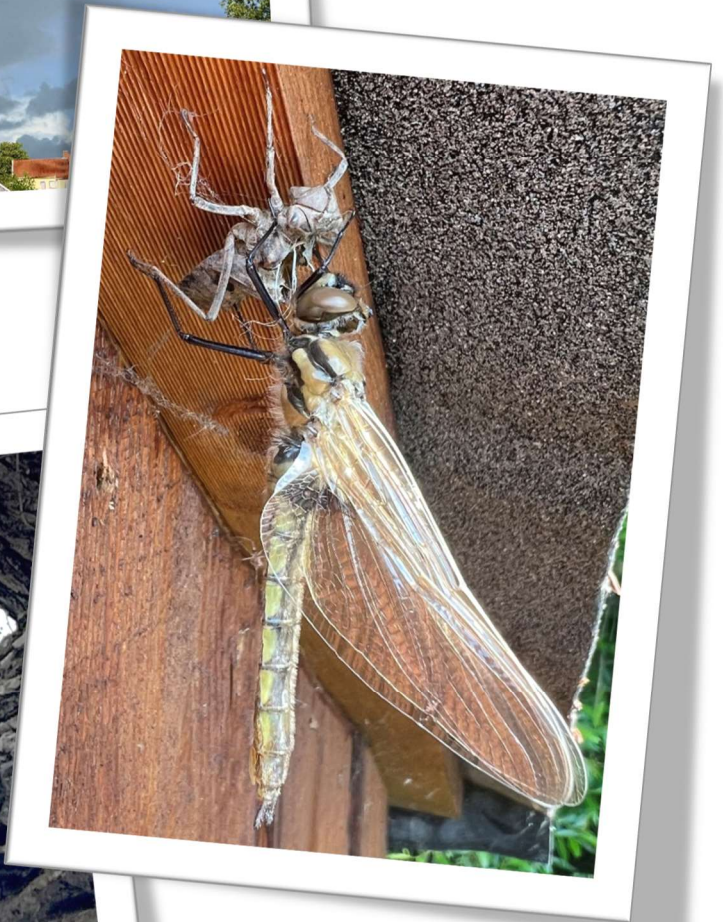
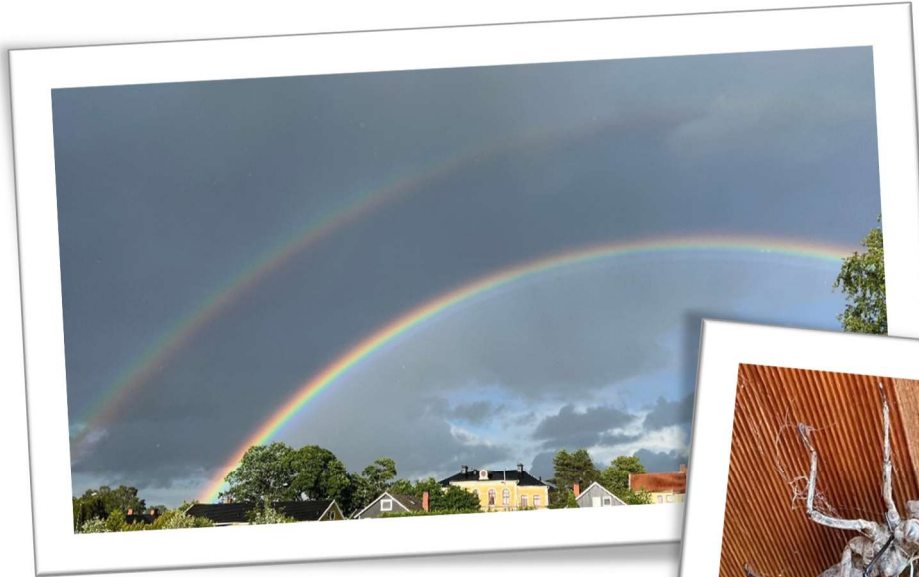
Mötesplats Bachohallen kl 07.00 för samåkning eller vid Parnassen kl 07.30.

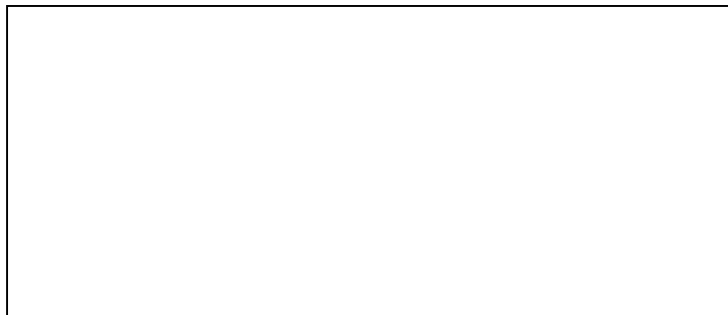
Information (Fågelexkursion):

Gudrun Lundholm

0704-312070 egudrun.lundholm@gmail.com







MEDLEMMAR – Se hit!

Vi i Friluftsförbundet i Enköping är glada över att vi har vår fina Främjarstuga i Bredsand och kan ha verksamhet där. För att allt ska fungera med skötsel av stugan och annan verksamhet finns en stugkommitté som har hand om detta.

Vi som är med där skulle behöva några fler som kan hjälpa till med diverse göromål såsom tex. städning, underhåll, gräsklippning, avslutningar mm.

Vi behöver också funktionärer till servering, motionsbingo och naturstig på söndagar mellan kl. 10-14 och till servering under vintern på onsdagar kl. 10-13.

Undrar du över något eller känner du att det låter intressant och skulle vilja vara med i vårt gäng är du välkommen att kontakta:

Gudrun Lundholm 070-431 20 70 - egudrun.lundholm@gmail.com

Punktinsatser är också välkommet!

