

VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2024



FRILUFTSFRÄMJANDET ÖSTERÅKER



INNEHÅLL

ORDFÖRANDE HAR ORDET	2
VÅRA VERKSAMHETER	3
Våra anläggningar	4
Barn – friluftsäventyr	5
Alpin skidåkning	6
Paddling	6
Långfärdsskridsko	9
MTB	10
Vandring - lågland	11
Inomhusklättring	12
Fjäll	13
Krisvis	13
Längdskidor	13
VÅRA LEDARE	14
Grenledare 2024	14
VÅRA MEDLEMMAR	15
KOMMUNIKATION OCH SAMHÄLLSPÅVERKAN	16
DEMOKRATI OCH ORGANISATION	17
Styrelsens uppdrag och ansvar	17
Styrelsen 2024	17
BIDRAGSGIVARE OCH SAMARBETSPARTNERS	18



ORDFÖRANDE HAR ORDET

Över 100 år av äventyr - vårt bidrag till ett bättre Sverige

Redan 1892 insåg vi att friluftsliv kunde vara en lösning på några av de samhällsutmaningar vi stod inför. Idag, 133 år senare, har utmaningarna förändrats, men lösningen är densamma. Vi behöver fortfarande uppmuntra till en aktiv fritid genom friluftsliv för att främja folkhälsa och livsglädje.

Friluftsfrämjandet Österåker har haft ett fantastiskt 2024 med massor av roliga aktiviteter. Intresset för våra äventyr fortsätter att öka, och vi ser detta i det ständigt växande medlemsantalet.

Under året har vi paddlat, cyklat, vandrat, klättrat, åkt skidor och långfärdsskridskor – och mycket mer! Vi har också haft inomhusaktiviteter, som inomhusklättring fyra gånger i veckan i Österåkers Multiarena, samt att vi bokade hela Söra simhall för att träna kajak 22 lördagsmorgnar. Vi genomförde även KrisVis-kurser med stöd av MSB, där deltagarna lärde sig matlagning utan el och rent vatten – ett mycket uppskattat koncept.

Tack vare våra engagerade ledare har vi kunnat erbjuda alla dessa aktiviteter. Många kommuninvånare har ett grundläggande intresse för friluftsliv och är nyfikna på vad vi har att erbjuda.

Vi började 2024 med vår alpina skidskola för barn i Kvisthamrabacken i Norrtälje. Därefter körde vi full fart med kajakkurser inomhus under våren. Skridskosäsongen började och med nya ledare kunde vi genomföra flera fina turer. Inomhusklättringen i Multiarens nya klätterhall gick på högvarv fyra kvällar i veckan. I slutet av april började vi med MTB-stigcykling på måndagar och MTB-grusvägscyklning på torsdagar. Efter ett sommaruppehåll fortsatte vi till oktober och även vissa helger, vilket lockade många cykelentusiaster.

Barngrupperna var aktiva både vår och höst, med äventyr i skog, mark och på vatten. Inomhusklättringen fortsatte under hösten med samma intensitet, och vi genomförde dessutom cirka tio kurser i grönt kort. Våra kajakledare anordnade dagsturer, helgturer och kvällsturer under årets alla månader. Kanoten utanför Slussvaktarbostaden, som medlemmar kan låna gratis, användes flitigt under året.

Genom att vara medlem och deltagare, ledare som skapar aktiviteter, förtroendevald som driver vår lokalavdelning, bidrar vi alla tillsammans till ett bättre Sverige genom vårt gemensamma engagemang.

Tack för ditt bidrag!

Tobias Lundberg, Ordförande Friluftsfrämjandet Österåker



VÅRA VERKSAMHETER

Friluftsförbundet är Sveriges största och bredaste friluftsförbundet med 100 000 medlemmar och 9000 ideella ledare, varav 1060 medlemmar och ca 50 ledare är medlemmar i vår lokalavdelning. Vårt fokus sedan starten år 1892 är att genom friluftsliv verka för folkhälsa, livsglädje och en tillgänglig friluftsmiljö för alla.

Vi arbetar för att behålla och utveckla vår verksamhet utifrån behov och efterfrågan inom Friluftsförbundet, men även baserat på insikter från omvärlden. Våra grenar och de aktiviteter som görs inom varje gren, utgör kärnan i vår verksamhet.

I vår lokalavdelning ligger huvudfokus på barnverksamheten som är efterfrågad och uppskattad. Utöver detta stärker vi upp inom alla delar av vår övriga verksamhet för vuxna såsom paddling, vandring, cykla MTB, långfärdsskridsko, klättring fjällverksamhet då vi ser en ökad efterfrågan.



VÅRA ANLÄGGNINGAR

Vi hyr den gamla Slussvaktarbostaden vid Åkers kanal av kommunen. Bostaden har sina anor från sent 1800-tal och den och omgivningen runt omkring kommer kunna användas som en naturlig del i vår verksamhet de kommande åren. Vi är mycket glada att detta hus och omgivningarna runt omkring har kunnat utnyttjas under 2024 av både våra ledare och medlemmar i samband med äventyr och utbildningar samt vid våra initiativ med Friluftssteget samt Rensa-kanalen-dagen!



BARN – FRILUFTSÄVENTYR

Friluftsäventyr är Friluftsfrämjandets barnverksamhet och består av två delar: Skogsmulle och skogens värld, vår verksamhet för barn 0–6 år, samt Vildmarksäventyr för barn 7–12 år. Verksamheten i Familjemulle och Äventyrliga familjen ingår också i Friluftsäventyr.

Friluftsfrämjandet har en viktig uppgift att erbjuda barn- och ungdomar meningsfulla aktiviteter. Genom att hjälpa unga att upptäcka glädjen av att vistas i naturen kan vi skapa ett starkt förhållande till natur och friluftsliv. Vi ser också att våra aktiviteter är en viktig inkörspport till ett livslångt medlemskap och engagemang för naturen och friluftslivet.

Under 2024 har barn- och ungdomsverksamheten haft äventyr för närmare 100 barn i 8 ordinarie grupper (som under hösten blev 7 efter en hopslagning av våra äldsta Frilufsare) - fördelat på 3 grupper inom Skogsknytte/ Skogsmulle och 5 grupper inom Strövare/ Frilufsare. Barnen och ungdomarna har tältat, badat, paddlat, lagat mat, pysslat, träffat Mulle och mycket mer.

Vi har utöver detta haft flera prova-på träffar för nyfikna och blivande medlemmar inom både Familjemulle och Skogsknytte, infoträff för föräldrar intresserade av att bli ledare samt utbildat två nya ledare inom Skogsmulle & Skogens Värld.

Barnverksamhetens ledare har städad och inventerat föreningens förråd för att få ordning bland gemensamma inventarier samt deltagit på Friluftssteget, Barnens Dag, Seniorernas Dag, Kanalens dag och Julmarknad vid Länsmansgården och representerat barnverksamheten.

Under hösten ordnade vi en mycket uppskattad lokal HLR-kurs med fokus på barn och friluftsliv där 11 ledare från både Österåker och närliggande LAs deltog och uppdaterade sina kunskaper om HLR och första hjälpen.



ALPIN SKIDÅKNING

Österåkers Alpina uppställning:
Ledare: Anders Flatow | Tobias Lundberg
Hjälpledare: Kalle Lindbergsson

Vintern 2024 erbjöd ännu en härlig skidskola och denna termin kunde vi bedriva vår verksamhet i Kvisthamrabacken (Norrälje) helt enligt plan.

Vecka 4 var det dags och 20 ivriga skidåkare intog backen. Sammanlagt blev det 8 kurstillfällen a 60 min.

Vid varje tillfälle hade vi först en nybörjargrupp (Lämlar | grön grupp) och med en kort paus därefter en fortsättningsgrupp (Rävar | blå grupp). Funderade väldigt bra och viktigast av allt, barn/(föräldrar) var mycket nöjda med upplägget av skidskolan. För oss ledare är det varje år en fröjd att se lyckan hos deltagarna när de går från att knäppa på/av skidor och stå på dem till att åka från toppen på båda sidor av backen och även köra på boxar (rails). OTROLIGT hur snabbt de lär sig!

För att delta i skidskolan måste man vara medlem i Friluftsfrämjandet, kostnaden för skidskolan låg detta år på 950 kr och i det priset ingår liftkort för kvällen som skidskolan genomförs. Åldern på deltagarna var 6-11 år.

Vi har nu under ett flertal år bedrivit vår skidskola hos FF Norrälje som ansvarar för backen och varje år ideellt står för ett jättejobb när det kommer till planering/snöläggning etc. De gör ett fantastiskt jobb och att de kan få ihop de ofantligt många timmar som krävs för att få till backen är en enorm bedrift.

PADDLING

Året började med fem inomhuskurser med 16 nöjda deltagare. De två tillhörande utomhustillfällena för inomhusdeltagarna hålls i juni. Vi hade även 31 deltagare på våra "träna-själv" tillfällen i Söra simhall.

Den 1 maj paddlade vi Långhundraleden, vilket vi har som en återkommande paddling under våren i lugnt vatten men kallt vatten. Senare under året växer ån igen och våren lämpar sig bäst. Vi anordnade också tre familjevänliga bäverpaddlingar i kanalen under våren med totalt 42 deltagare i alla åldrar. Paddlingen sker med en blandning av kanoter och kajaker.

Den fina Ängsö-turen fylldes med nio deltagare, som uppskattade att beskåda orkidéerna Adam och Eva. En härlig dagstur i vår inre skärgård.

En kvällspaddling lockade 15 deltagare innan vi tog en sommarpaus.

Hösten kom med ytterligare tre bäverpaddlingar med 27 deltagare.

Vi lyckades även synas i SVT:s Antikrundan under vår stadspaddling runt Kungsholmen, när vi paddlade förbi stadshuset.

Vi körde även Resarö runt och två fullmånepaddlingar runt Kullön i Vaxholm.

Dessutom genomförde vi två vandrarhemsutflykter, en till Svartsö och en till Vindsö, med nio deltagare vardera. Dessa turer passar de lite mer avancerade paddlingarna då hösten kan vara blåsig och vattnet kallt. Vi kräver också torrdräkt på dessa turer av säkerhetsskäl.

Vi höll också fyra inomhuskurser under hösten med 16 deltagare och 21 deltagare som tränade själva.

Sammanlagt genomförde vi cirka **30 äventyr med över 200 deltagare.**

För 2025 planerar vi att följa upp på samma sätt och har fått in fyra nya hjälpledare. Vi tänker satsa på att utbilda en ledare till steg 1 och två ledare till steg 2.





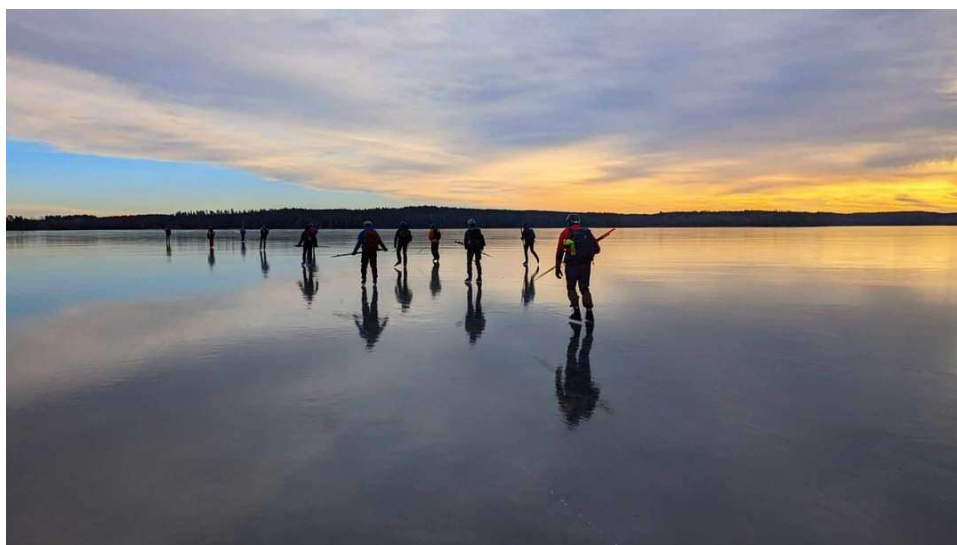
LÅNGFÄRDSSKRIDSKO

Långfärdsskridskosektionen växer och vi är nu 12 ledare varav 10 är mer aktiva och ett par är med någon gång då och då. Det finns bra energi och vilja bland ledarna att ordna turer och kurser för våra medlemmar.

Vi genomförde tre introduktionskurser under 2024. Efterfrågan har varit stor så vi har fått utöka antal platser för att erbjuda alla intresserade möjlighet att delta - kul! Dessa kurser består av två tillfällen, en teorikväll och en praktiktur/nybörjartur på Östermalms IP.

Vi hade ett antal fina turer i början av året. Flera turer på havsis erbjöds i och med att kylan höll i sig i början av året. I december erbjöd vi ett par turer på våra fina Roslagssjöar samt att vi hade en uppstartstur för nybörjare på Garnsviken.

Kurser i Steg 1 och Steg 3 genomfördes för de ledare som hade behov för det under hösten.



MTB

Vi har gjort 62 aktiviteter under året med 800 deltagare och ca 1731 aktivitetstimmar.

Vår största aktivitet är Måndags-MTB med 24 tillfällen och snitt 21 deltagare per gång. De aktiviteter som växt mest är Torsdags-Gravel och Skogsvägs-MTB där vi kört 16 gånger med snitt 10 deltagare.

Utöver detta har vi introducerat Plus 55-MTB vid nio tillfällen med i snitt sex deltagare per tur. Vi har kört fyra helgturer med i snitt åtta deltagare per tur. Vi har även haft två fulla teknikkurser, Hopp & Dropp, samt fyra introduktionskurser MTB mek och underhåll.

Ledarutveckling har varit hög med utbildning av 5 nya MTB-ledare under året. Vi har även hållit HLR-utbildning för MTB-ledare.

Nu har vi ledare på plats för att kunna utveckla oss än mera.



VANDRING - LÅGLAND

Vandringssektionen i Österåker håller vandringar med olika svårighetsgrader både i närområdet samt längre bort. Vi har under året samarbetat med Friluftsförbundet i Uppsala i samband med vandringar längs Roslagsleden. Under 2024 har följande vandringar arrangerats:

- Vintervandring i Tärnanområdet
- Roslagsleden 5 etapper i samarbete med Uppsala
- Tisdagspromenader i Åkersberga
- Smaka på Åland – 3 dagars vandringsresa till Åland
- Tärnan runt från Pukeby – Höstvandring i vacker Roslagsnatur

Under året har en av våra ledare under året gått Friluftsförbundets 2-dagars vandringsledarutbildning. 5 av 6 ledare är nu utbildade.



INOMHUSKLÄTTRING

Det har varit ett fortsatt stort intresse för inomhusklättringen under 2024.

Verksamheten under året:

- När multihallen öppnade i slutet på augusti 2022, så fick Friluftsförbundet större möjligheter. Vi öppnade upp klättring för alla med grönt kort på tisdagar kl. 18-20 och torsdagar kl. 20-22. Dvs alla som är medlemmar med grönt kort är välkomna. Vi ledare är fortfarande på plats för att se att allt går säkert till.
- Vi har prova-på-klättring på söndagar men har delat upp passet, familjer mellan kl. 15-17 och för ungdomar och vuxna med grönt kort mellan kl. 19-20.
- Under våren har vi fortsatt med fredagsmys varannan fredag för familjer med småbarn.
- Vi har haft tio stycken Grönt kort-utbildningar under året och utbildat ca 80 medlemmar. Genom att erbjuda utbildning för våra egna deltagare skapar vi en växande gemenskap där alla samlas kring ett och samma mål - att klättra och ha kul tillsammans.
- Vår ambition är fortfarande att komma ut och hålla klättringar för medlemmar på klippor i vår närmiljö. Därför har tre ledare gått första delen för att bli klätterledare utomhus. Denna utbildning fortsätter våren 2025.



FJÄLL

Österåkers lokalavdelning har kommit ett steg närmare en egen fullvärdig fjällsektion. Under 2024 genomfördes lokalforeningens första (genom tiderna) fjällvandring. Vandring i 6 dagar i trakterna av Helags. Fjällvandringen genomfördes med en certifierad fjälledare och vi kunde räkna in detta som praktik, vilket är en obligatorisk del av utbildningen.

Förhoppningen är att de kommande år kommer kunna slutföra den krävande utbildningen så att vi i framtiden kan stödja våra medlemmar med fjälläventyr!

KRISVIS

Under våren och hösten hölls det 3 äventyr inom kris- och hemberedskap med fokus på information kring att hålla värme, laga mat, ta hand om hygien, säkra vattentillgång och kommunikation under en kris som till exempel strömavbrott, brand, vattenläcka och liknande situationer.

Matlagningsdelen av äventyren där vi lagar mat på stormkök med typiska livsmedel som är bra att ha hemma i sin krislåda är uppskattad och många går därifrån med en insikt att man faktiskt kan äta god mat under en kris.

Under hösten var vi även och hjälpte Uppsala lokalavdelning när de hade ett utomhusevent för att fira 90 år där allmänheten fick komma och laga mat och efterrätt på öppen eld plus att de hade ett Krisvis-område för att upplysa allmänheten om kris- och hemberedskap och det var där som vi var och hjälpte till då Uppsala lokalavdelnings resurser och kunskap kring detta ämne behövde förstärkning under denna dag.

LÄNGDSKIDOR

Vår längskidverksamhet är under uppbyggnad. Vi har haft fyra st skidkurser på 2 timmar var och en Valla och utrustningskurs på 2 timmar. Vi har även haft 1st planeringsmöte inför säsongen 2024-2025.



VÅRA LEDARE

Ledare och förtroendevalda är grunden för all vår verksamhet. Varje år utbildar Friluftsrämmandet flera hundra ledare till våra olika verksamheter. Vi stöttar det viktiga jobb som de gör, ge dem möjlighet att utvecklas och uppmuntra dem stanna i organisationen.

Friluftsakademin har ett ansvar i att säkerställa lokalavdelningarnas försörjning av ledare och förtroendevalda, genom kvalitativa utbildningar inom ramen för våra utbildningsplaner. Utbildningarna genomförs av våra kursledare med ledning och stöd av samordningsgrupper, utbildningsteam och tjänstemän på nationell och regional nivå.

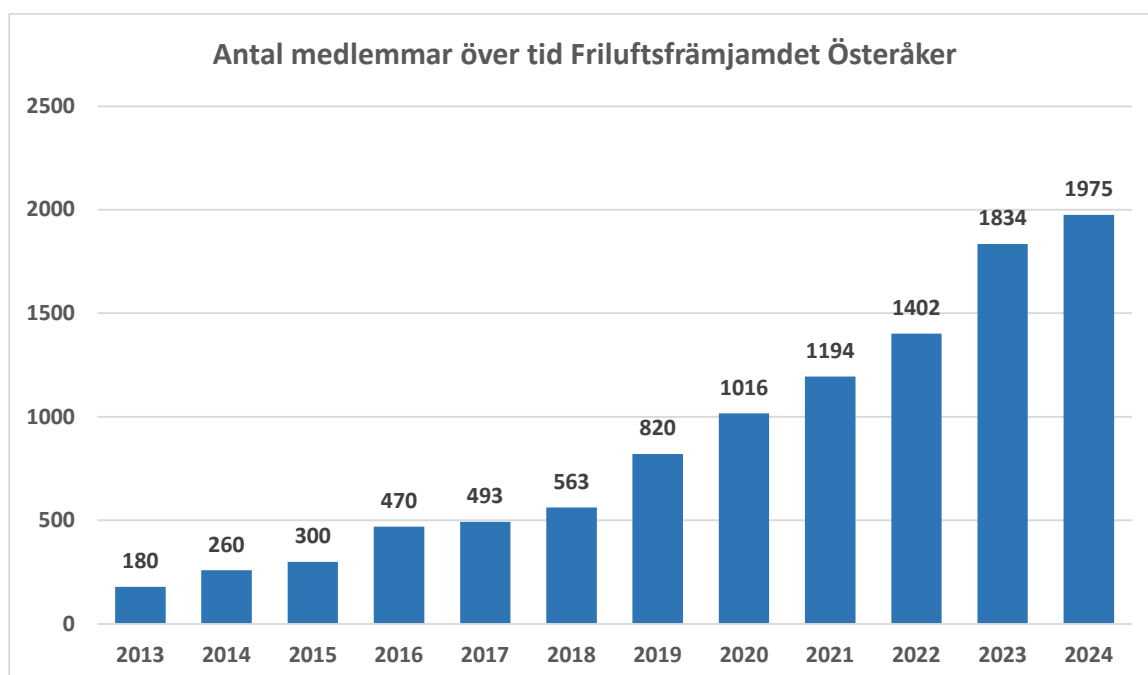
GRENLEDARE 2024

Barn friluftsäventyr:	Maja Karlsson de la Rosa
Alpin skidåkning:	Anders Flatow
Paddling:	Vilhelm Wejke
Långfärdsskridsko:	Anette Wallström
MTB:	Torleif Cumleus
Vandring lågland:	Kristina Lindkvist
Inomhusklättring:	Tobias Lundberg TF
Längdskidåkning	Torsten Björklund

VÅRA MEDLEMMAR

För att verka i enlighet med vårt ändamål, behöver vi en hållbar och stark medlemstillväxt. Friluftsförbundet arbetar för att öka antalet medlemmar – dels genom nya medlemmar, men framförallt att få befintliga medlemmar att stanna kvar hos oss. Det gör vi genom att göra medlemskapet attraktivt – aktivera dem med både äventyr, kunskap och inspiration över hela året. Vi strävar mot världens bästa friluftsansktiviteter levererade av Sveriges mest eftertraktade ledare.

Friluftsförbundet har vänt medlemsutvecklingstrenden till tillväxt de senaste tre åren. Detta är särskilt viktigt efter den nedgång som föreningen befunnit sig i under en längre tid. Tillväxten är en spegling av den intensiva utvecklingsfas som organisationen är inne i.



KOMMUNIKATION OCH SAMHÄLLSPÅVERKAN

För att underlätta vår möjlighet att arbeta för vårt ändamål behöver Friluftsförbundet och vår lokalavdelning vara välkända i samhället, och då kända för vår verksamhet och värderingar. Det gör vi genom att arbeta i enlighet med vår varumärkesplattform – Blå boken, vår grafiska manual, vår uppförandekod och Friluftsförbundet.se – vårt gemensamma fönster mot samhället. Vi kommunicerar i följande kanaler:

- Vår egen sida på friluftsförbundet.se/osteraker
- Vår egen [Facebooksida](#) när man genom att söka på #ffosteraker.
- Vårt eget [Instagramkonto](#) "friluftsförbundetosteraker"

Insikten om friluftslivets betydelse för såväl människors hälsa och välbefinnande, som för stimulans av miljömedvetenhet har ökat. Därför måste friluftslivets intressen väga tungt i samhällets planering och verksamhet. Naturen är den miljö där huvuddelen av vår verksamhet bedrivs. Allemansrätten är en förutsättning för att vi, genom friluftslivet ska kunna bidra till folkhälsa och livsglädje. Den är också avgörande när det gäller allas tillgänglighet till naturen.

Under 2024 har våra viktigaste aktiviteter syftat till att bevara vår lokala friluftsmiljö genom att synas i kommunen och inspirera till ett aktivt friluftsliv. Detta har vi åstadkommit genom att synliggöra våra aktiviteter på plats, i sociala medier och lokalpressen. Vi har dessutom varit aktiva i kommunens olika nätverk. Såsom IFA (Idrotts- och Friluftssalliansen) där kommunens alla föreningar bjuds in samt att vi deltagit i Miljö- och klimatrådet.



DEMOKRATI OCH ORGANISATION

Friluftsrämjandet är en ideell organisation och vi bygger vår verksamhet på demokratiska principer. Vår organisationsstruktur Riks/Region/Lokalavdelning styrs av gemensamma stadgar. Som enskild medlem kan man vara med och påverka i både mikro- och makroperspektivet genom vår modell för representativ demokrati.

Friluftsrämjandets verksamhet leds av styrelsen och generalsekreteraren i enlighet med organisationens stadgar, beslut tagna på stämmor, gällande strategiska riktningsskildokument och andra styrdokument. Vår lokalavdelning leds av styrelsen.

Styrelsen har under 2024 bestått av förutom ordförande totalt sex ledamöter och en suppleant. Under året har vi genomfört nio protokollförda styrelsemöten.

Årsmötet 2024 genomfördes i Slussvaktarbostaden den 14 mars 2024 och protokollfördes i enlighet med stadgarna.

STYRELSENS UPPDRAG OCH ANSVAR

Vår Lokalavdelnings styrelse ska leda, driva och utveckla verksamheten så att ändamålsparagrafen uppfylls långsiktigt. Styrelsen skall verka i enlighet med Friluftsrämjandets stadgar och styrelsens arbetsordning.

STYRELSEN 2024

Ordförande:	Tobias Lundberg
Ledamot, vice ordförande:	Anders Flatow
Ledamot, kassör:	Elisabet Mattsson
Ledamot, sekreterare:	Johan Lundh
Ledamot:	Stefan Wallin
Ledamot:	Petra Liljecrantz
Ledamot:	Kristina Lindkvist
Suppleant:	Jonas Rossander

BIDRAGSGIVARE OCH SAMARBETSPARTNERS

Friluftsförbundet har ett starkt stöd i våra långsiktiga samarbetspartners vad gäller ekonomiskt stöd samt samarbete i gemensamma frågor, kommunikation, nätverk och kompetensutbyte. Våra viktigaste samarbetspartners är:

- Österåkers kommun
- Studieförbundet till viss del

Inför 2024 så hade vi sökt och fått miljö-bidrag från Österåkers kommun för två aktiviteter:

- "Rensa-kanalen" dagen
- "Friluftsteget"

Under "Rensa-kanalen-dagen" säkerställde vi att kraftiga magneter med tillhörande lina fanns tillgängliga för att kunna rensa kanalen kring Slussvaktarbostaden på metallskrot. Utöver detta så utnyttjades skräp-plockartänger till att rensa skräp på land kring kanalen. Tråkigt nog så gav magnetfisket en hel del skrot men det blev ett lyckat event där förhoppningsvis både vuxna och barn fick sig en tankeställare om nedskräpning.



Magnetfiske pågår!

Under "Friluftsteget" kraftsamlade samtliga aktiva grenar inom Friluftsförbundet Österåker och bjöd på en uppskattad introduktionsdag till vår verksamhet. Detta erbjöds både medlemmar och andra nyfikna kommuninvånare. Det blev en storslagen dag med många härliga aktiviteter och möten mellan människor!

FRILUFTS FRÄMJANDET ÖSTERÅKER

BJUDER IN TILL

FRILUFTSSTEGET

Lördag 14 maj kl 11-15

Gillar du naturen och vill du veta mer om Friluftsliv i Österåker? Då är du välkommen på Öppet Hus runt vår nya fina föreningsskola! Skissarkitektkontoret vid Åkers Kanal på Vändshuvsvägen 17. Närmsta parkering finns på infartsparkeringen vid Trevebovägen.

PROGRAM

Kl 12.00 Vandrning i närområdet
 Kl 12.00-13.00 Mountainbike-tur i närområdet
 Kl 12.30 Mulle kommer på besök

GRATIS PROVA PÅ UNDER DAGEN

KAJAKKANOT • KLÄTTRA • VANDRA
 MAGNETFISKE • SLACKLINE
 MTB I NÄROMRÅDET • CYKLA PÅ BANA (Prata med oss om detta)

Du är även välkommen att gå en löp- promenad eller prata med våra ledare.

Fika och enklare mat finns att köpa

RENSA KANALEN-DAGEN PÅGÅR SAMTIDIGT





TACK FÖR DITT STÖD

Tack vare ditt medlemskap får du en möjlighet att komma ut i naturen, speciellt dem som annars inte hittar dit. Du är med och stärker förutsättningarna för en tillgänglig friluftsmiljö för alla. Som medlem får du också tillgång till Sveriges bredaste utbud av guidade friluftaktiviteter, attraktiva medlemsförmåner samt Magasin Friluftsliv fyra gånger per år. Försäkring ingår i alla aktiviteter och du har möjlighet att vidareutvecklas genom att bli ledare i organisationen.

LÅT ÄVENTYRET BÖRJA.



Friluftsrämjandet har 90-konto: plusgiro 900176-9.
Tack för din gåva – den gör stor skillnad.

