



FRILUFTS
FRÄMJANDET

VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2024 OCH PLANER FÖR 2025

STOCKHOLMS LOKALAVDELNING

INNEHÅLL

HÄLSNING FRÅN ORDFÖRANDE	2
DEMOKRATI OCH ORGANISATION	3
VÅR VERKSAMHET	7
VÅRA MEDLEMMAR	20



ORDFÖRANDE HAR ORDET

När dessa rader skrivs, i mitten av februari 2025, råder ett ansträngt och allvarligt säkerhetsläge i världen, man håller nästan andan, när man varje morgon slår på TV:n för att höra de senaste nyheterna, och ibland undrar jag om inte lösningen vore en riktig lång och strapatsrik fjällvandring med några av världens ledare som är i konflikt med varandra, där de skulle tvingas samarbeta och samverka med varandra för att klara det, i stället för att kriga, krigshetsa och hota varandra.

Att sitta vid lägerelden och höra storlommen över sjön, som jag ofta fått göra på vandringar hemma i Värmlands djupa skogar, tror jag definitivt skulle lösa upp många knutar som de inte verkar kunna göra i regeringsbyggnader och parlament världen över. Studie efter studie har visat hur natur och friluftsliv drastiskt sänker andelen stresshormoner i kroppen, hur man tänker bättre, blir mer kreativ och lättare ser nya lösningar på olika problem, så det vi i Friluftsfrämjandet håller på med, vill jag nog även se som vårt bidrag till övrig freds- och fridsskapande verksamhet. Att åtminstone gå ut och regelbundet krama ett träd borde vara obligatoriskt även för politiker.

När vi lägger friluftsåret 2024 bakom oss, kan vi konstatera att Friluftsfrämjandet fortfarande är Sveriges största friluftsorganisation, att Stockholms lokalavdelning (som om två år faktiskt firar sitt 125-årsjubileum) fortfarande är den största lokalavdelningen, och att vi bedriver så många reellt meningsskapande och fridsskapande aktiviteter och äventyr, att det nästan är svårt att överblicka allt. Den föreliggande verksamhetsberättelsen är full av siffror, om ledare, verksamhetstimmar och budget, men den betydelse vi haft och har för folkhälsa och livsglädje är, som en känd reklam sade, obetalbar, och går aldrig fullt ut att mäta.

Jag försöker som ordförande att vara ute i verksamheten så mycket som möjligt, jag älskar att träffa våra engagerade ledare och höra om allt som de håller på med, och jag tar gärna och ofta en enkel fika eller en lunch med olika ledare, både nya och gamla (och särskilt de som är på väg in, som jag tycker är extra viktigt att välkomna), för att visa min och hela styrelsens uppskattning, men även för att undersöka hur vi kan stötta dem i deras verksamhet, och som ordförande är ett av mina härligaste ögonblick under året, när vi kan få inbjuda alla våra ledare till den stora ledarfesten, som vi i år anordnade i slutet av januari på en restaurang, där vi inte bara uppmärksammade alla våra ledare, och våra grenledare lite extra, utan även inledde traditionen att utse Årets ledare i Stockholms lokalavdelning, i år föll ert val på Carl-Johan Petri från Skidskolan - Grattis ännu en gång, Carl-Johan!

När vi går in i verksamhetsåret 2025, väntar många spännande saker, bland annat skapar vi en helt ny och unik gren i Stockholms lokalavdelning, NaturBalans, som siktar in sig både på fysisk och mental balans, och som till att börja med kommer att innefatta sådant som till exempel naturparkour, friluftsyoga, skogsbad, naturterapi och allt annat som vi tillsammans formar och som handlar om den läkande kraft för både kropp och själ som vistelser i naturen visat sig ha för alla åldrar. Vi tror ju dessutom att detta ligger helt rätt i tiden och att vi genom äventyr för både fysisk och psykisk balans kan utöka vårt varumärke och göra oss än mer kända bland stockholmarna.

För ett problem som styrelsen identifierat, är att vi måste bli mer synliga, vi måste ut på gator och torg, i parker och planteringar, och finnas på olika event och mässor och göra reklam för oss, både generellt och framför allt bland nya grupper i vårt samhälle. Alldeles för få ungdomar och unga vuxna vet att vi finns eller vad vi kan bidra med i deras liv, och vi har märkt att inte ens bland redan friluftsintresserade är kunskapen särskilt stor om Friluftsfrämjandet, man tror att det bara handlar om barnverksamhet, "nåt med Mulle", som jag ofta får höra, och nästan enbart på landsbygden, så vi har en stor informations- och rekryteringsuppgift att göra.

I Stockholm skulle vi nog ganska lätt kunna nästan dubbla både medlemsantal och ledarantal, men ledarrekrutering är ju det viktigaste, för utan ledare har vi varken äventyr för våra medlemmar eller några arbetsuppgifter för styrelsen, och styrelsen ser fram emot att fortsätta arbeta med alla er fantastiska ledare och på alla sätt möjliggöra, underlätta och stödja er i ert engagemang och i er viktiga fridsskapande uppgift!

Matteus M Furemalm
Ordförande
Stockholms Lokalavdelning





DEMOKRATI OCH ORGANISATION

FRILUFTSFRÄMJANDETS ORGANISATION

Friluftsförbundet är Sveriges största och bredaste friluftsförbund med 108 166 medlemmar och 8 657 ideella ledare, varav 4 023 medlemmar och ca 157 ledare är medlemmar i Stockholms lokalavdelning. Vårt fokus sedan starten år 1892 är att genom friluftsliv verka för folkhälsa, livsglädje och en tillgänglig friluftsmiljö för alla. Vi skapar roliga, trygga och lärorika äventyr - på fjället, på vattnet, på snön, på isen, i skogen och i gläntan runt hörnet, året runt och för alla.

Friluftsförbundet är en rikstäckande, ideell organisation som bygger sin 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.

Friluftsförbundets verksamhet leds av riksstyrelsen och generalsekreteraren i enlighet med organisationens stadgar, beslut tagna på stämmor, gällande strategiska riktningsskildringar och andra styrdokument. På regional nivå, är det regionstyrelsen som ansvarar för ledarutbildning, tillser att verksamheten bedrivs enligt stadgarna och stöttar regionens lokalavdelningar och ledare, i samverkan med det regionkansli som regionstyrelsen är arbetsgivare för.

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 i varje lokalavdelning, utgör kärnan i vår verksamhet.

STYRELSENS UPPDRAG OCH ANSVAR

Lokalavdelningen leds av styrelsen och styrelsens arbete leds av dess ordförande. Varje lokalavdelningsstyrelse ska leda, driva och utveckla verksamheten så att ändamålsparagrafen i Friluftsförbundets stadgar uppfylls långsiktigt och på ett för lokalavdelningen lämpligt och ändamålsenligt sätt. Styrelsen skall alltid verka i enlighet med Friluftsförbundets gemensamma stadgar och styrelsens interna arbetsordning.



ÅRSMÖTE OCH STYRELSEMÖTEN

Årsmötet för Stockholms lokalavdelning hölls den 12 mars 2024, med direkt efterföljande konstituerande styrelsemöte. Styrelsen har under verksamhetsåret 2024 totalt bestått utav 10 ledamöter, varav tre suppleanter. Den styrelse som valdes på årsmötet har under året haft totalt 8 protokollförda möten, inklusive konstituerande möte efter årsmötet, varav 4 fysiska möten och 4 digitala möten. Tre styrelseledamöter avgick under året.



STYRELSENS SAMMANSÄTTNING UNDER VERKSAMHETSÅRET 2024

Ordförande	Matteus M. Furemalm
Vice Ordförande	Helen Hellströmer
Kassör	Sören Svensson
Sekreterare	Gabriella Finnborg
Ledamot	Per Snellman
Ledamot	Per Gyllenhammar Hoppe
Ledamot	Joanna Daugaard
Ledamot	Peter Frostulv

ÖVRIGA FÖRTROENDEVALADA OCH FUNKTIONÄRER

Valberedning	Rickard Åström (sammankallande) Sara Paltschik Stefan Thorell
Revisor	Johan Söderholm





VÅRA GRENLEDARE

Barn	Peter Frostuly, Desirée Frostuly, Marie Norstedt, Alejandra Fuentes Caicedo
Äventyrliga Familjen	Joanna Daugaard
Mountainbike	Paul Vieringa
Paddling/Kajak	Eric Groenewoud, Lena Kvist
Låglandsvandring	Matteus M Furemalm
Fjäll sommar/vinter	Peter Westöö
Skidresor	Sören Svensson
Långfärdsskridsko	Lars Sjöström
Skid- och Snowboardskola	Irene Maanja, Johan Lilja, Per Gyllenhammar Hoppe
NaturBalans	Matteus M. Furemalm

VÅRA LEDARE

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

Friluftsförbundets sammansättning av ledare och medlemmar speglar dock inte samhället av idag. Vi har därmed en stor mångfalds- och integrationsutmaning, och möjligen är detta den viktigaste framtidsfrågan för Friluftsförbundets fortlevnad och fortsatta verksamhet. Utmaningen är störst när det gäller etnisk och kulturell mångfald, samt att alltför få barn fortsätter som ungdomar, och med tiden ledare, i organisationen. Vi vill därför underlätta nyrekrytering av både ledare, utbildningsledare och förtroendevalda, och detta med ett mångfaldsperspektiv för ögonen.

Vi är nu totalt 157 ledare i Stockholms lokalavdelning och under 2024 har 9 nya ledare utbildats.



GRENLEDAR- OCH LEDARTRÄFFAR

Under året har en större ledarträff och workshop för samtliga lokalavdelningens ledare hållits. Även ett "januaribord" (i stället för julbord) bjöd lokalavdelningen alla ledare på som tack för ett fint verksamhetsår. Ledarträffarna har glädjande nog kännetecknats av stor närvaro, de har varit enormt uppskattade.

Under året har Region Mälardalen anordnat grenspecifika ledarträffar, där flera av våra ledare deltagit.

Under året har Region Mälardalen även anordnat lokalavdelningsträffar, där flera av våra ledare, grenledare och förtroendevalda deltagit.

UTBILDNING

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 utbildningsledare med ledning och stöd av samordningsgrupper, utbildningsteam och tjänstemän på nationell och regional nivå.

Under verksamhetsåret 2024 har, genom såväl Region Mälardalens grundutbildningar och fortbildningar, som Riksorganisationens utbildningar, flera nya ledare i vår lokalavdelning grundutbildats och/eller gått påbyggnadsutbildningar, men ytterligare behov av detta föreligger.



VÅR VERKSAMHET

Totalt har vår lokalavdelning skapat 85 äventyr under 2024, med totalt 3888 aktivitetstimmar. Dessa båda siffror är en minskning jämfört med åren 2021–2022, men en klar ökning jämfört åren dessförinnan.



VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2024 BARN, SKOGSMULLE OCH SKOGENS VÄRLD SAMT VILDMARKSÄVENTYR



Utfall för	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
Antal ledare och funktionärer	24	32	50	58	64	49	40

KORT BESKRIVNING AV VERKSAMHETEN

I barnverksamheten får barnen upptäcka sin närmiljö tillsammans med ledare, och ibland medföljande föräldrar för barn i de yngre åldrarna. Genom att upptäcka närmiljön utvecklas intresse och kunskap för naturen, liksom ett ansvarstagande förhållningssätt. Friluftsförbundet har två grenar med koppling barnverksamheten: Skogsmulle och skogens värld samt Vildmarksäventyr.

Våra grupper är uppdelade efter ålder och har olika inriktningar. De grupper som ingår i grenen Skogsmulle och skogens värld är:

Öppna skogsgläntan naturäventyr för de allra minsta (0–2 år) och föräldralediga eller annan vuxen som är hemma dagtid.

Skogsknopp för barn som fyllt två där de upptäcker naturen i närområdet tillsammans med mamma, pappa eller annan vuxen.

Skogsknytte för 3–4 åringar där vi tillsammans med mamma, pappa eller annan vuxen är aktiva i våra utomhusäventyr.

Skogsmulle för 5–7 åringar. Tillsammans med Skogsmulle förstår vi sambanden i naturen.

Familjemulle är för aktiva familjer med yngre barn som vill uppleva äventyr tillsammans.

De grupper som ingår i grenen Vildmarksäventyr är:

Strövare för 8–10 åringar. Här är alla välkomna att ta del av skogens äventyr.

Friluf sare för 11–13 åringar. Här fortsätter vi utveckla kunskap om naturen och friluftsliv tillsammans med engagerade ledare.

I barnverksamheten ingår också TVM vilket står för tre vildmarks mål. TVM redovisas under separat rubrik nedan.



VÅRA AKTIVITETER 2024

Stockholms lokalavdelning har under året haft 15 fria barngrupper runt om i Stockholm. Grupperna har haft sin verksamhet i Stora skuggan, Hellasgården, Vinterviken, Liljansskogen, Stora Essingen, Årstaskogen, Nackareservatet, Liljeholmen samt TVM har vart på blandade ställen i Stockholmsområdet.

Verksamheten har under 2024 haft en Skogsknopp-grupp, en Skogsknytte-grupp, sex Skogsmulle-grupper varav en Familjemulle, fyra Strövar-grupper, tre Frilufsar-grupper. Och en TVM-grupp. Grupperna träffas cirka sex gånger per termin, vissa träffas fler gånger och i undantagsfall endast fem gånger. Storleken på grupperna varierar mellan 10–15 barn per grupp.

Flera grupper har under året utvecklats vidare tillsammans med barnen och bytt stadium inom Barnverksamheten.

Under 2024 har det varit totalt 40 personer som har varit ledare, hjälpledare eller funktionärer. Fokus under året har varit på att uppdatera listor och administration, varför också flera ledare som har slutat eller pausat nu inte heller anges som aktiva. Att ledare eller funktionärer slutar är naturligt då ledarnas aktivitet hänger tätt samman med barnens deltagande i aktiviteten. Fokus för verksamheten har varit att stötta och vidareutbilda befintliga ledare, för att behålla, befästa och utveckla innevarande verksamhet.

VAD HÄNDE UNDER 2024?

Målsättningen för året har varit att utveckla Grenledarstaben och att få till flera ledarträffar, särskilt eftersom det var endast några enstaka fysiska träffar under pandemin. Fokus har också varit att strukturera verksamheten samt att ta hand om befintliga ledare. Dessa mål och fokusområden har uppnåtts under året. Vi har haft ledarträffar, administration har utvecklats och fungerar nu mycket väl, det har dessutom varit flera ledare inom verksamheten som har vidareutbildat sig. Vi tappade en av våra grenledare och är nu fyra.

Fortsatt har barnverksamheten inom lokalavdelningen en timvis anställd person, via regionen, som hjälper barnverksamheten med administrationen

VERKSAMHETSPLAN 2025 BARN, SKOGSMULLE OCH SKOGENS VÄRLD SAMT VILDMARKSÄVENTYR

BARNVERKSAMHETEN I STOCKHOLM LA

I barnverksamheten får barnen upptäcka sin närmiljö tillsammans med ledare, och ibland medföljande föräldrar för barn i de yngre åldrarna. Genom att upptäcka närmiljön utvecklas intresse och kunskap för naturen, liksom ett ansvarstagande förhållningssätt.

Friluftsrådet Riks brukar dela upp barnverksamheten i två grenar: Skogsmulle och skogens värld (till och med 7 år) samt Vildmarksäventyr (från 8 år och uppåt). I Stockholms lokalavdelning har alla barngrupper samlats inom grenen "Barnverksamheten" inklusive TVM.

Grupperna i Barnverksamheten är uppdelade efter ålder och har olika inriktningar. De grupper som kategoriseras som Skogsmulle och skogens värld är: Öppna skogsgläntan (0–2 år), Skogsknopp (2–3 år), Skogsknytte (3–4 år), Skogsmulle (5–7 år) och Familjemulle (barn upp till och med 7 år tillsammans med deras föräldrar och syskon). De grupper som kategoriseras som Vildmarksäventyr är: Strövare (8–10 år) och Frilufsare (11–13 år). Inom kategorin Vildmarksäventyr finns även TVM (13–18 år). Äventyrliga familjen är sedan 2023 en egen gren i Stockholms lokalavdelning



KORT BESKRIVNING AV VERKSAMHETEN

Stockholms lokalavdelning har i nuläget 15 fria barngrupper runt om i Stockholm och över 150 barn har deltagit i verksamheten under 2024, drivet av cirka 40 ledare och funktionärer. Grupperna planerar att fortsätta verksamheten under 2024. I takt med att de deltagande barnen i grupperna blir äldre som byter grupperna stadi, exempelvis går från Skogsmulle till Strövarna eller från Strövarna till Frilufsare, och så vidare. Intresset för barnverksamheten är fortsatt mycket stort och vi har fortsatt många barn i kön.

MÅL FÖR 2024

Vår huvudsakliga målsättning för verksamheten är att se till att de ledare vi har trivs och därmed stannar i verksamheten. Sedan 2015 har barnverksamheten fördubblats flera gånger och därför har barnverksamheten delvis haft växtvärk. Tack vare att Grenledarstaben nu består av fyra engagerade personer finns god grund för att kunna utveckla verksamheten under 2025 genom att fortsätta vidareutbilda befintliga ledare, utbilda nya ledare och starta nya grupper. Det konkreta målet under 2025 är därför att fortsätta att utveckla den utökade Grenledarstaben för att därigenom kunna utveckla ledare och verksamhet. Utvecklingen av ledare och funktionärer sker genom att erbjuda vidareutbildning samt att fånga upp andra behov som finns i verksamheten.

VERKSAMHETSBERÄTTELSE TVM



UTFALL 2024

Antal ledare och funktionärer: 5 st.

KORT BESKRIVNING

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, vattnet och fjällen, de tre arenorna för verksamheten. Ungdomarna är mellan 13 och 25 år gamla och hjälper ibland till att planera träffarna själva.

VERKSAMHET DET GÅNGNA ÅRET

Under 2024 har vi haft en TVM grupp som bland annat har vart med på Camp Vår.

VERKSAMHETSPLAN TVM

Mål för 2024	2023	2024	2025
Antal ledare och funktionärer	3	5	5

KORT BESKRIVNING AV VERKSAMHETEN

TVM startade våren 2021 och är alltså en relativt nystartad verksamhet. Det var först under hösten 2021 som en första grupp blev fullbokad. Fokus för verksamheten är att komma ut i naturen och vandra, elda och laga mat. Gruppens träffar utförs på olika platser i Stockholms län. Detta eftersom ungdomarna är lite äldre och orkar gå längre sträckor samt att de bor utspridda över hela Stockholmsregionen.

MÅL FÖR VERKSAMHETEN 2025

Verksamheten är mycket skör eftersom den är relativt nystartad. Eftersom grenen endast har en grupp står hela grenen och faller med den gruppens existens. Ett stort problem för grenen har dock inte bara varit brist på ledare, utan även brist på deltagare. Många av ungdomarna har svårt att avsätta 5–6 tillfällen per termin för att träffas, vilket har gjort att närvaron på träffarna har varit låg. Detta gör det svårt att skapa en sammanhållning i gruppen.

FRAMTIDA VERKSAMHET

På sikt, från år 2025 och framåt, behöver verksamheten byggas underifrån. Detta kan göras genom att exempelvis starta grupper med äldre barn i 10–12 år åldern med hjälp av barnverksamhetens kölista. Då hinner grupperna formas innan barnen blir tonåringar, vilket kan öka chansen att de stannar kvar i verksamheten när de blir TVM-grupper. Genom att erbjuda förtur till barn i kölistan vars föräldrar kan tänka sig att bli ledare finns även möjlighet att hitta nya ledare till grupperna.

VERKSAMHETSBERÄTTELSE ÄVENTYRLIGA FAMILJEN 2024

ÄVENTYRLIGA FAMILJEN I STOCKHOLM LA

Äventyrliga familjen är sedan 2023 en egen gren inom Friluftsförbundet Stockholm trots att det på regional nivå är en del av grenen Vildmarksäventyr. Äventyrliga familjen skapar äventyr där familjer spenderar tid tillsammans i naturen tillsammans med andra familjer. Vi har en stor efterfrågan på aktiviteter för familjer med barn och kan inte erbjuda alla intresserade plats i någon grupp.

KORT VERKSAMHETSBERÄTTELSE

Vi har totalt 4 utbildade ledare och en hjälpledare.

Vi har genomfört följande aktiviteter under året.

Terminsaktivitet höst: omvandlad från familjemulle till äventyrliga familjen HT2024 på grund av barnens ålder.

Terminsaktivitet vår och höst: Hela familjen tältar där familjer träffas och tältar en natt per månad.

En aktivitet med svamplockning, där en svampkonsulent undervisade barn och vuxna som hölls en dag i september.

VERKSAMHETSPLAN ÄVENTYRLIGA FAMILJEN 2025

Vi skulle behövs fler ledare för att kunna möta intresset av familjeaktiviteter.

PLANERADE AKTIVITETER

Terminsaktiviteterna planeras fortsätta under 2025, men äventyrliga familjen kan behöva få förstärkning på ledarfronten pga. barnens ålder.

Ingen svampaktivitet är inbokad under 2025.

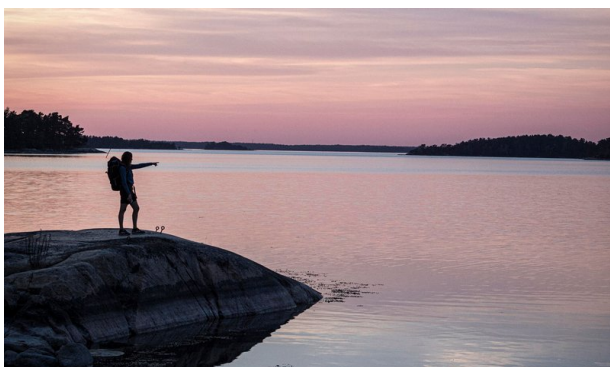


Vi funderar på en familjeaktivitet med inriktning på överlevnadskunskap för familjer med barn födda mellan 2013–2015 med start under 2015, samt föräldrarledda grupper med tydlig aktivitetsbeskrivning och behovsstyrd ledarutbildning. Vi tittar också på möjligheten till en fjällupplevelse för familjer under sommaren

LEDARSTATUS

Vi har fortsatt fyra utbildade ledare och under 2025 två hjälpledare. En av hjälpledarna är bokad till ledarutbildning i vår och den andra hjälpledaren vill gärna gå en utbildning men har svårt att hinna med ledarutbildningen. En ledare vill fortbilda sig som naturparkourledare.

VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2024 LÅGLANDSVANDRING



Utfall	2023	2024
Ledare och funktionärer	12	13

KORT BESKRIVNING AV VERKSAMHETEN SAMT GENOMFÖRDA AKTIVITETER

Under verksamhetsåret 2024 har det tyvärr varit något lägre verksamhet än planerat i grenen Låglandsvandring, även om vi ökat antalet aktivitetstimmar från förra året. Det vi kämpat med, har dels varit en långtidssjuk och temporärt funktionshindrad grenledare i början av året, dels att det varit svårt att rekrytera ledare, och de utbildningar som genomförts har inte fungerat för de ledaraspiranter som funnits. Någon ledare har försvunnit p g a flytt, medan vi fått ett litet internt tillflöde av ytterligare någon ledare och dessutom en helt ny ledare externt, medan samtal pågår med tre-fyra presumtiva nya ledare, vilket får ses som hoppfullt i vår situation. Dock har vi problem med att aktivera alla ledare fullt ut, och det är i dagsläget några få ledare som bär upp grenen.

I Stockholmsområdet finns det många aktörer som bedriver vandringsverksamhet, framför allt är det Svenska Turistföreningen och Stockholms Vandrarförening, där man är mycket aktiv med flera vandringar varje vecka för stora grupper och där man inte har samma krav på ledarutbildning som Friluftsrådet, så det kan med fog sägas att grenen är extra "konkurrensutsatt" just i Stockholm, och är man intresserad av att bli vandringsledare, är det i dagsläget alltså mycket enklare att gå till någon av de andra aktörerna.

En ytterligare omständighet som försvårar läget, är att Friluftsrådet måste ta ut lite högre avgifter för att få täckning för ledarutbildningar etc, medan andra aktörer och t o m många privatpersoner och Facebookgrupper som anordnar vandringar, tar ringa eller inga avgifter för sin verksamhet. Det pågår en diskussion i styrelsen om lämplig nivå på våra avgifter, men det står redan klart att grenen, liksom all vuxenverksamhet, måste bidra till sin egen budget på ett bättre sätt.

Det var vår målsättning att under 2024 genomföra en större ledarträff med övernattnig i skärgården, vandringar, social samvaro, gemensam planering, inspiration etc, men tyvärr gick inte logistiken att få ihop och istället genomfördes en mindre ledarträff en kväll på en restaurang under hösten, där vi ändå fick bolla idéer och planer med varandra under trivsamma former, och istället planerar vi för en längre ledarträff under 2025.

VERKSAMHETSPLAN 2025 LÅGLANDSVANDRING

Under 2025 kommer vi fortsätta satsningen på att rekrytera fler vandringsledare, och då måste vi kunna visa den behållning man har av att bli ledare i Friluftsförbundet, den gedigna utbildning och support man får etc. Men vi måste också kunna samla våra ledare till fler gemensamma planeringar och inspirationskvällar.

Vi planerar för den större ledarträff med övernattning som inte blev av 2024, vi planerar för ett event/en butikskväll med vandringstema i samverkan med Naturkompaniet eller Alewalds, och vi planerar för olika föredrag runt vandring för alla våra medlemmar, där vi kanske kan rekrytera fler ledare.

Det har länge funnits önskemål om fler längre vandringar, med övernattning i skärgården till exempel, och det konceptet fortsätter vi utveckla, men också olika temakvällar om tältkunskap, näringslära, lättviktsvandring och flera andra förslag, som vi efterhand kommer att anordna.

VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2024 FJÄLL SOMMAR/VINTER



Utfall	2023	2024
Antal ledare och funktionärer	11	6

UNDER 2024 HAR FÖLJANDE AKTIVITETER UTFÖRTS:

- Vinteräventyr för nybörjare i Jämtlandsfjällen
- Njutartur i Grövelsjön och Norge
- Tälttur i Padjelanta med Sarek-känsla
- Stugvandring i vackra Jämtlandsfjällen med matlagningstema

LEDARSTATUS:

Flertal ledare har genomgått Sjukvårdsutbildning
 En ledare har genomgått Steg II fjälledarutbildning
 Flertal ledare har utfört nödvändig praktik

VERKSAMHETSPLAN 2025 FJÄLL SOMMAR/VINTER

LEDARSTATUS 2025:

Jenny Önskog - certifierad fjälledare sommar & vinter. Flyttar 2025 till Umeå men fortsätter leda turer för Stockholm
 Karin Froste - certifierad fjälledare sommar (2024)
 Pierre Reldin - certifierad fjälledare sommar (2024)
 Joanna Daugaard - certifierad fjälledare sommar (2025)



Matteus Furemalm - under utbildning

Peter Westöö - certifierad fjälledare sommar, Grenledare

AKTIVITETER 2025

Vi räknar med försiktig ökning jämfört med 2024.

Prognos - 5 aktiviteter med totalt 35 deltagare och 3800 timmar

Målsättning för 2025

- Varierat och brett utbud av vandringar vad gäller tema, svårighetsgrad och typ tex tält eller stugvandring.
- Lärande moment får gärna inkluderas i event som ökar fjällsäkerheten hos våra medlemmar; tex övningar som vad av fors och navigation.
- Alla event ska upplevas som trygga och ha hög säkerhet med utbildade ledare med ett säkerhetstänk där Säkerhetsplan alltid görs före ett event och där ev. incidenter under ett event följs upp.
- Att behålla och vidareutveckla kompetensen hos vår fjälledare
- Vid behov samarbeta med andra lokalavdelningar
- Välkomna nya ledare intern och externt

VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2024 SKIDRESOR



Utfall	2023	2024
Antal ledare och funktionärer	8	8

KORT BESKRIVNING AV VERKSAMHETEN SAMT GENOMFÖRDA AKTIVITETER

Våra skidresor har genomförts sedan år 2011 och läggs upp som en "kom i gång-resa" i december på tre skiddagar och en veckolång resa under nästa vårvinter. Resorna vänder sig till vuxna medlemmar som vill utveckla sin skidåkning som utförsåkare eller som längdåkare.

VERKSAMHETSPLAN 2025 SKIDRESOR

Utfall	2025	2025
Antal ledare och funktionärer	8	9



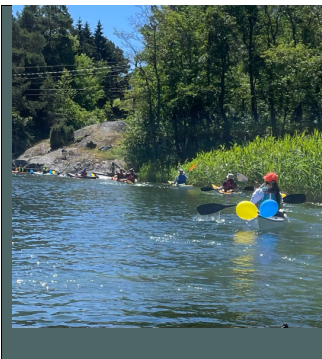
KORT BESKRIVNING AV VERKSAMHETEN SAMT GENOMFÖRDA AKTIVITETER

Våra skidresor har genomförts sedan år 2011 och läggs upp som en ”kom i gång-resa” i december på tre skiddagar och en veckolång resa under nästa vårvinter. Resorna vänder sig till vuxna medlemmar som vill utveckla sin skidåkning som utförsåkare eller som längdåkare. Våra ledare finns tillgängliga hela veckan för att hjälpa våra deltagare att utveckla sin skidåkning

MÅL FÖR 2025

Under 2025 fortsätter vi att genomföra skidresorna med det framgångsrika koncept vi hittills haft.

VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2024 KAJAK

	Mål för 2025	2024	2025
	Antal ledare och funktionärer	18	18
	Antal aktiviteter	19	22

BESKRIVNING AV VERKSAMHETEN

Kajaksektionen drivs för närvarande av 18 (hjälp)instruktörer. Vårt mål är att introducera både nya och relativt oerfarna paddlare till kajakpaddlingens underbara värld i Stockholm genom våra veckovisa kvällsturer med avgång från Långholmen i centrala Stockholm. Vårt mål är att hitta den rätta balansen mellan att ha roligt och att lära sig grunderna. Under juni och augusti erbjuder vi kvällsturer för nybörjare på måndagar för upp till 15 deltagare, samt resor för de mer erfarna paddlarna på onsdagar (upp till 12 deltagare), där vi (i allmänhet) paddlar runt Kungsholmen.

Sedan 2023 har vi även kvällsturer med teknikövningar där vi visar mindre grupper de grundläggande färdigheterna för paddling samt säkerhetsträning ”kamraträddning” som har varit populära.

Utöver det erbjuder vi även längre 2–3 dagsturer för att njuta och upptäcka Stockholms skärgård, med varierande svårighetsgrad, beroende på instruktörernas nivå.

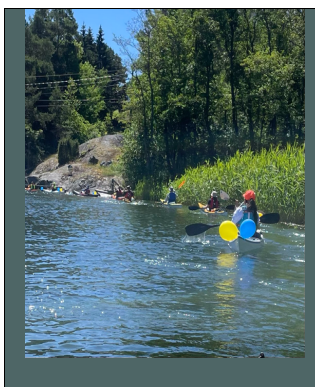
Under 2024 anordnade vi totalt 19 turer, varav 17 var kortare 2,5 timmars kvällsturer på måndagar/onsdagar samt 2 längre resor (en 1-dagars resa samt 1 2-dagars resor i Stockholms skärgård).

LEDARE

Vi har för närvarande 18 aktiva (hjälp)instruktörer, med varierande nivåer av erfarenhet och utbildning. Det är vårt mål i år att fler instruktörer ska genomgå intro, del 1 samt del 2-utbildning. I dagsläget har vi 3 instruktörer som har anmält sig och en som behöver säkerställa att han kan vara med på alla tillfällen.



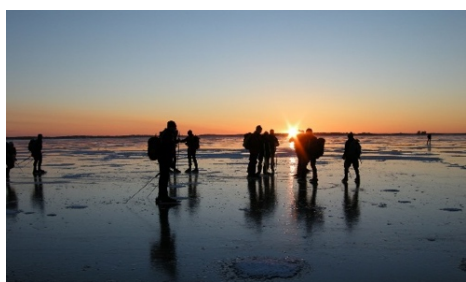
VERKSAMHETSPLAN 2025 KAJAK

	Mål för 2025	2024	2025
	Antal ledare och funktionärer	18	18
	Antal aktiviteter	19	22

PLANERING AV VERKSAMHET

Kajak-sektionen planerar att organisera kvällsturer på måndags- och onsdagskvällar under juni och augusti som

VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2024 LÅNGFÄRDSSKRIDSKOR



Utfall för 2023*	2023*	2024*
Antal ledare och funktionärer	6	6

*Aktiva ledare i LA Stockholm

KORT BESKRIVNING AV VERKSAMHETEN

Verksamhetens huvudinriktning är ledarledda långfärdsskridskoturer på naturisar, samt deltagande i nybörjarkurser för att bredda verksamheten med fler deltagare. De flesta aktiviteter sker i samverkan med de två övriga lokalavdelningarna Norrviken och Söderort inom ramen för *Stockholmsalliansen*. Vi får på detta sätt tillgång till fler ledare och kan ordna turer för fler deltagare och kan också använda abonnerad buss för turer på längre avstånd från Stockholm.

Det är självklart så att verksamheten styrs av tillgång till bra skridskoisar, vilket innebär att verksamhetens omfattning varierar relativt mycket från år till år.

GENOMFÖRDA AKTIVITETER OCH ANTAL UTBILDADE LEDARE

Året 2024 blev återigen ett bra långfärdsskridskoår. Säsongen 2024 genomförde Stockholmsalliansen hela 19 ledarledda *ordinarie* turer. Ledare från LA Stockholm deltog i huvuddelen av dessa turer.

Vi deltog också i Nybörjaraktiviteterna i form av två tillfällen med *teknikträning* på Östermalms IP samt 7 ledarledda *nybörjarturer* på sjöis.

Denna turverksamhet genererade (inkl. Nybörjaraktiviteterna) för LA Stockholms del totalt 560 aktivitetstimmar.

Vi har haft 6 ordinarie *ledare* från LA Stockholm som lett turer under säsongen. Antalet ledare är fortfarande lågt pga. att flera ledare har övergått till att vara passiva pga. skador eller att de bytt LA. Men glädjande nog har vi i år haft 3 *ledaraspiranter* som gått första delen av ledarutbildningen ("Steg 1").



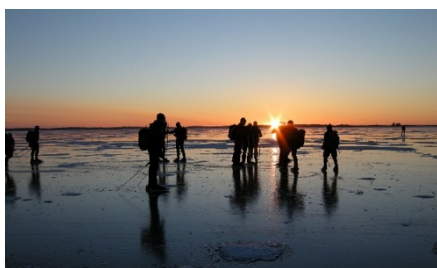
VERKSAMHETEN DET GÅNGNA ÅRET

Säsongen började redan före årsskiftet med en ledartur den 26 november på välkända skridskosjöar i Salatrakten. En kall period i Stockholmstrakten gav sedan fina, snöfria isar hela januari och en bit in i februari. Turer gjordes på t ex Stora Värtan och Askrikefjärden och på Mälaren på isar mellan Bålsta-Kallhäll och Hässelby strand. Säsongens höjdpunkter var ett antal turer i Stockholms innerstad! Hela Årstaviken och Riddarfjärden och angränsande vatten hade väl bäriga isar som frekventerades flitigt av stadens långfärdsskinnare.

Skärgårdsis blev det en helg i mitten på februari med turer i Vålarös innerskärgård öster om Oxelösund. Säsongen avslutades sedan den 9 mars med en tur i skärgården SO om Norrtälje.

Noterbart är att inga bussturer genomfördes denna säsong. Det fanns oftast bra isar på närhåll som man nådde med kommunala transportmedel.

VERKSAMHETSPLAN 2024 LÅNGFÄRDSSKRIDSKOR



Mål för 2025*	2024*	2025*
Antal ledare och funktionärer	6	9

*För LA Stockholm

KORT BESKRIVNING AV VERKSAMHETEN

Verksamhetens huvudinriktning är ledarledda långfärdsskridskoturer på naturisar, samt deltagande i nybörjarkurser för att bredda verksamheten med fler deltagare. De flesta aktiviteter sker i samverkan med de två övriga lokalavdelningarna Norrviken och Söderort inom ramen för *Stockholmsalliansen*. Vi får på detta sätt tillgång till fler ledare och kan ordna turer för fler deltagare och kan också använda abonnerad buss för turer på längre avstånd från Stockholm.

Det är självklart så att verksamheten styrs av tillgång till bra skridskoisar, vilket innebär att verksamhetens omfattning varierar relativt mycket från år till år.

PLANERADE AKTIVITETER

Vi avser att genomföra turer på naturisar, såväl på sjöisar som på skärgårdsisar.

Vi planerar att delta i den Grundkurs/Säkerhetskurs för nybörjare, som normalt ges inom ramen för Stockholmsalliansen.

Öka ledarnas motivation genom ledarvård i form av utbildning och ledarutfärder.

Värva fler ledare speciellt för de lite långsammare grupperna.

Målsättning för aktiviteterna

SKRIDSKOTURER

Målet är att genomföra turer lördag och söndag varje helg under vintersäsongen. Målet är då att kunna erbjuda deltagarna flera olika grupper så att deltagarna kan välja den turlängd och det tempo som passar bäst. Huvuddelen av turerna genomförs tillsammans med *Stockholmsalliansen*.

Om vi har tillgängliga ledare avser vi att ordna turer mitt i veckan, till exempel kortare lokala turer.

Vissa av turerna kan komma att genomföras genom bussutfärder till isar på längre avstånd från Stockholm.



KURSER

Skridskopraktik på Östermalms IP med instruktion till nybörjare och andra intresserade genomförs varje år. Målet är att delta vid åtminstone två tillfällen.

Nybörjarturer på lämpliga sjöisar genomförs varje år. På turerna får deltagarna praktiska kunskaper och kunskaper om säkerhet på is. Avsikten är att de därefter ska kunna hänga med på ordinarie turer. Målet är att delta i 3–4 turer.

LEDARUTVECKLING

Deltagande i aktiviteter som ger ny kunskap eller nya erfarenheter uppmuntras fortlöpande. Exempel på sådana är Iskongress/Israpportörmöten och utvecklande åkteknikkurser.

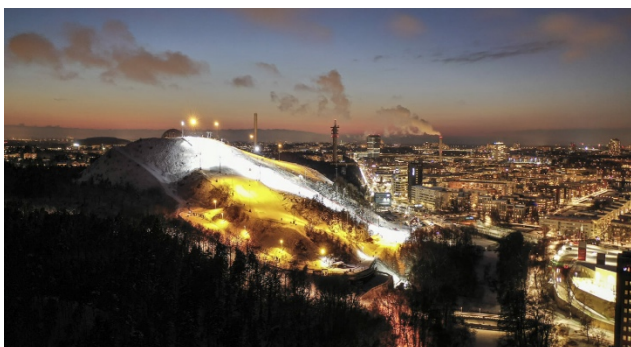
Det finns fortlöpande ett behov av nya ledare. Flera av våra ledare har övergått till att vara passiva eller slutat. Några på grund av övergång till annan LA och några på grund av skador. Under 2025 räknar vi med att få 3 nya ledare. Vi har nu 3 ledaraspiranter som fortsätter sin ledarutbildning med ledarpraktiken på is "Steg 2" under vintern/våren 2025. Ledarutbildningen avslutas sedan med "Steg 3".

Verksamheten Långfärdsskridskor bedrivs i samarbete med lokalavdelningarna i Norrviken och Söderort. Därför redovisas endast nettoresultatet i budget.

MOUNTAINBIKE 2024

Ingen verksamhetsberättelse eller verksamhetsplan har rapporterats från MTB.

VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2024 STOCKHOLMS SKID- OCH SNOWBOARDSKOLA



KORT BESKRIVNING AV VERKSAMHETEN

Stockholms skid- och snowboardskola bedriver verksamhet i Hammarbybacken. Verksamheten bedrivs dels genom gruppskidskola, dels genom privatlektioner. Gruppskidskolan är inriktad på alla åldrar och nivåer och bedriver sin verksamhet under en under en fyra veckor lång period på onsdagskvällar, lördagar och söndagar.

Säsongen 2024

Hammarbybacken öppnade tidigt även denna säsong (annandag jul) och det kom att bli en lång säsong där backen först stängde i mitten av v 10.



DELTAGARE

Under 2024 hade vi 529 intresseanmälningar till gruppskidskolan. Dessa resulterade i 491 betalda platser.

Privatlektioner gavs under kvällar och helger i mån av tillgängliga ledare. Totalt genomfördes 143 privatlektioner med till ett drygt 100-tal deltagare. Vi har större efterfrågan på privatlektioner än vad vi har tillgängliga ledare.

LEDARE

Vi hade knappt 50 skidlärare och snowboardlärare som var aktiva denna säsong. Under året tillkom sex nya ledare.

Aktiviteter

Under 2024 genomförde vi två resor med våra ledare, en uppstartsdag i Romme samt en nedtaksresa till Tännaldalen. Uppstartsdagen till Romme är ett populärt inslag och en bra start på snösäsongen. Nya ledare tycker också att det är ett bra tillfälle att komma in i gemenskapen. Cirka 25 ledare var med detta år.

Strax efter uppstartsdagen i Romme hade vi ett backmöte i caféet vid Hammarbybacken för våra ledare. Där gick vi som vanligt igenom hur en dag i gruppskidskolan ser ut, viktiga datum för säsongen med mera.

Nedtakten arrangerades av Friluftsrådets Riksorganisation och var öppen för alla lokalavdelningar. Riks och de deltagande lokalavdelningarna hade ordnat ett program med ett antal olika clinics för deltagarna. Denna gemensamma nedtakt var mycket uppskattad bland ledarna. Förhoppningsvis kommer det gå att genomföra fler gemensamma nedtakter framöver med möjlighet att träffa ledare från hela landet. Drygt 20 ledare från Stockholms LA deltog

I juni samlades vi hos Hammarby IF Roddklubb för en duvning i roddens ädla konst följt av en måltid.

I oktober samlades vi för en ledarträff/kick-off för en ledarträff inför 2025 med fäktning på programmet. Träffen ägde rum i Fäktsalen i Hjorthagen och instruerades av instruktörer från Fäktförbundet Ca Va. Därefter en gemensam måltid.

Utbildningar

Under 2024 hölls inga certifieringstillfällen. Vi skickade fyra ledare på olika stegutbildningar på skidor.

I samband med nedtakten hölls en internt arrangerad utbildning rörande första hjälpen och omhändertagande av skadad person i skidbacke.

DET NYA/UTMÄRKANDE FÖR DET GÅNGNA ÅRET

Skistar

Hammarbybacken drivs av Skistar och dialogen med Skistar kring verksamheten i Hammarbybacken har fortsatt under året. Styrelsen har utsett en särskild grupp för de fortsatta kontakterna.

Det ska också nämnas att Skistar sponsrade verksamheten för både barnen med Downs syndrom och Frostfruar genom lån av utrustning och genom att tillhandahålla liftkort.

Skidskola för barn med Downs syndrom

Skidskolegruppen för barn med Downs syndrom genomfördes även 2024. Projektet genomfördes i samarbete med Svenska Down föreningens Stockholmsavdelning. Totalt deltog 8 barn i gruppen och sammanlagt deltog ungefär lika många ledare (vid olika tillfällen) för att åka skidor med barnen. Skidglädjen var i allra högsta grad närvarande bland barnen!



Frostfruar

Verksamheten startade under året och drevs av ett antal engagerade skidlärare. Syftet med Frostfruar var att kvinnor som inte har någon koppling till skidåkning via till exempel familj eller vänner ska få en möjlighet att åka skidor, en naturlig koppling till skidåkning och att börja åka. Under det första året lockade verksamheten drygt tio deltagare.

Stockholmsskidskola.se

Under året utgjorde vår hemsida, byggd av Marcus Hoverby, ett viktigt nav i vår verksamhet. Under säsongen hanterade hemsidan bokningar, betalningar, ledarplanering med mera. Vi gjorde även mindre textändringar på ett flertal informationssidor, både till deltagare och ledare.

För bokningar till privatlektioner används systemet BokaDirekt.

VERKSAMHETSPLAN 2025 STOCKHOLMS SKID OCH SNOWBOARDSKOLA

KORT BESKRIVNING AV VERKSAMHETEN

Stockholms skid- och snowboardskola håller till i Hammarbybacken.

Vi erbjuder skid- och snowboardskola i grupper och privatlektioner för alla åldrar och i alla nivåer till våra medlemmar och intresserade.

Vi rekryterar hjälpledare och ledare som åker alpint, snowboard och telemark och alla utbildas inom Friluftsförbundet skid- och snowboardläroutbildningar.

Vädret i Stockholm medförde att Skistar tvingades stänga den blå och röda pisten i Hammarbybacken på grund av snöbrist dagen innan första skidskoletillfället skulle genomföras. Verksamheten har därför planerats om så att de kurser som vänder sig till åkare på grön och blå nivå (barn) respektive steg 1 (vuxna) kommer genomföras och då uteslutande i barnbacken. Däremot har de kurser som vänder sig till åkare på en mer avancerad nivå har tyvärr fått utgå inför denna säsong.

De minskade intäkterna från gruppundervisning och privatlektioner som blir en följd av detta bedöms komma att få en betydande påverkan på ekonomin.

PLANERADE AKTIVITETER OCH ANTAL UTBILDADE LEDARE

Säsongen i år planerar vi för grupper om 6–12 deltagare med två till tre ledare per ledarteam. Åtta ledarteam med fyra till fem grupper i varje omgång kommer jobba på lördagar och fem ledarteam söndagar då även snowboardgrupper genomförs.

Vi räknar med färre privatlektioner med hänsyn till att endast barnbacken varit öppen under större delen av säsongen före sportlovet.

Vi räknar med att landa på ungefär 43 aktiva ledare. Vi planerar att skicka 4–5 ledare på utbildningssteg i vinter.

Verksamheten kommer inledas i januari med en upptaktsresa över dagen för våra ledare till Romme samt en backträff innan skidskolan startar.

Vi har i dagsläget inte planerat några clinics, då intresset för dessa var svalt förra säsongen. Vi tänker att vi får fortsätta vår dialog med våra ledare kring vad de vill ha för clinics och utforma ett utbud efter det.



VERKSAMHETSPLAN 2025 NATURBALANS

KORT BESKRIVNING AV VERKSAMHETEN

Naturbalans är en ny gren inom Friluftsförbundet Stockholm som siktar in sig både på fysisk och mental balans, och som till att börja med kommer att innefatta sådant som till exempel naturparkour, friluftsyoga, skogsbad, naturterapi och allt annat som vi tillsammans formar och som handlar om den läkande kraft för både kropp och själ som vistelser i naturen visat sig ha för alla åldrar.

PLANERADE AKTIVITETER

Ett uppstartsmöte för att skapa en verksamhetsplan och strategi är planerat för april/maj. Ledarrekrutering är påbörjad. Vi hoppas komma igång med aktiviteter under 2025.

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 framför allt 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 friluftsförbundet levererade av Sveriges mest eftertraktade ledare.

Friluftsförbundet har de senaste åren haft ett relativt stadigt medlemsantal.

Medlemsutveckling Stockholms Lokalavdelning 2015–2024

2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022	2023	2024
2610	2979	3179	3586	4027	4123	4057	4008	3932	4023





**VI TACKAR ALLA MEDLEMMAR, FUNKTIONÄRER, LEDARE, GRENLEDARE OCH
FÖRTROENDEVALDA FÖR VERKSAMHETSÅRET 2024**

LÅT ÄVENTYRET BÖRJA



STOCKHOLMS LOKALAVDELNING

org. nr.: 802010-0858 stockholm@friluftsframjandet.se

Adress (Ordf.): Friluftsförbundet Stockholms LA, c/o Furemalm, Upplandsg. 81, 113 44 Stockholm

Adress (Kassör): Friluftsförbundet Stockholms LA, c/o Svensson, Jutas Backe 1, 111 37 Stockholm

FRILUFTS
FRÄMJANDET

