



## VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2024

FRILUFTSFRÄMJANDET LOKALAVDELNING VÄSTERORT

## INNEHÅLL

.....	0
<b>ORDFÖRANDEN HAR ORDET .....</b>	<b>1</b>
<b>VÅRA VERKSAMHETER .....</b>	<b>2</b>
Barn .....	2
Friluftsäventyr .....	2
Förskoleverksamhet – I Ur och Skur samt Skogsmulle i förskolan - Skogshjältarna .....	2
Ung .....	1
Vinter – Skridskor och längdskidor .....	1
Vandring Lågländ.....	1
Fjäll.....	1
Andra aktiviteter inom Friluftsförbundet Västerort.....	2
Västerort en del av en pilotsatsning för att nå bredare .....	2
Öppen medlemsökning i Grimsta ishall .....	2
Naturreservatens dag 8 september .....	3
Familjedag på Parkleken Gulsippan 28 september .....	3
<b>BERÄTTELSE FRÅN 2024 .....</b>	<b>4</b>
Vandring sommarfjäll .....	4
Vandring.....	4
Kvällsvandring på vårdagsjämningen 20 mars .....	4
Vandring på Brevikshalvön, Telegrafberget, 20 april och 19 oktober .....	4
Vandring Gåseborg 18 maj 2024.....	5
Gotska sandön 21 maj-2 juni.....	6
Örtvandring och Örtkurs i Hässelby .....	8
Familjeaktiviteter för friluftsnätknarna .....	8
Friluftslördag för familjen 10 juni .....	8
Vandring Fornstigen på Lovön 7 sept.....	9
Luciavandring 13 dec i Judarskogen.....	9
Barn – Friluftsäventyr .....	9
Öppna Skogsgläntan i VÄSTERORT VID JUDARÄNGEN .....	9
Skogsknytte i Ålstensskogen för barn födda 2021.....	10
Skogsknytte i Judarskogen för barn födda 2019–2020 .....	10
Grimstaskogens Skogsknytte (födda 2019–2021) och Skogsmulle (födda 2018–2019) .....	11
Skogsmulle (VT) och Strövare (HT) i Grimsta för barn födda 2017.....	12
<b>VÅRA LEDARE .....</b>	<b>12</b>
<b>VÅRA MEDLEMMAR.....</b>	<b>14</b>
<b>KOMMUNIKATION OCH SAMHÄLLSPÅVERKAN .....</b>	<b>15</b>
<b>DEMOKRATI OCH ORGANISATION .....</b>	<b>16</b>
Årsmötet 2024 .....	16
Styrelsens Uppdrag och ansvar.....	17

Omslagsbild: Västerortsmugg på Gotska sandön 2024.

## ORDFÖRANDE HAR ORDET

Då har vi avslutat ännu ett härligt verksamhetsår i Västerort, 2024, och vad minns vi nu om detta när man blickar tillbaka?

Så som under flera år nu startas året upp med vår fina skridskoskola. Vintern 2024 var det nog rekord på både ledare och deltagare. Härlig aktivitet, motivation och engagemang skapade skridskogslädje hos både nya och återkommande deltagare. Kul var också att det bildades en vuxengrupp, där ett par av deltagarna återkom till höstens termin och ville vara hjälpledare och sen nu under kommande vinter gå ledarutbildning. Då känner man ju att vi lyckats ta emot dem väl från början. 😊

Årsmötet hade vi i mitten av februari, återigen i fina Hässelby Villastads Folkets hus. Gästtalare och föreläsare var ActionLinda från Hässelby. Intressant och inspirerande föredrag om "Kan jag så Kan du". Trevligt inslag var också utdelningen av förtjänstmärken som legat i dvala i många år.

Terminsverksamheten för barn och ungdomar i skogen startar upp under mars-april. Både barn och föräldrar brukar längta efter detta. Kul var att en förälder i en Knyttegrupp blev peppad att gå Öppna Skogsgläntan kurs under senvåren, så hon kunde sen starta upp träffar under hösten. Just Öppna Skogsgläntan är en sådan bra, enkel introduktion främst för föräldrarna till Friluftsförbundet. Är glad varje termin vi lyckas få i gång dessa träffar. Vi kämpar dock kontinuerligt med att få i gång ändå flera ledare så att befintliga grupper stärks och vi även kan starta fler grupper.

Inom Vandringssektionen planerades det i år för nya spännande större äventyr, Resa till Gotska Sandön samt fjälltur för nybörjare till Jämtlandsfjällen. Båda dessa arrangemang var nya för oss i Västerort. För Gotska Sandön resan behövde vi lära oss och ansöka om Resegaranti hos Kammarkollegiet. Fick bra info och guidning kring båda dessa från Järfälla LA. Krävs en del mod och kraft att både dra i gång, planera upp och sen ta med sig och ansvara för deltagarna under flera dagar långt hemifrån. Blev lyckade och fick mycket positiv feedback tillbaka från deltagarna. Stolt över er och tack! Läs mer om dessa två äventyr inne i verksamhetsberättelsen.

Vi har haft som ett återkommande mål att synas mer i Västerort och nå ut till fler. Att vara en naturlig del i arrangemang med andra föreningar och stadsdelarna. Sakta går vi framåt med detta och blev i år inbjudna till två olika event där vi syntes och visade upp oss i lokalområdet tillsammans med andra aktörer. Läs också om det nya spännande After School, som riks har stöttat med och haft pilotprojekt hos oss i Hässelby



Återigen stort Tack till alla våra engagerade ledare och förtroendevalda, samt till alla medlemmar och deltagare vi mött på våra olika aktiviteter. Båda sidor behövs och vi ger ju energi till varandra. 😊

Anna Åkerlund, Ordförande i Friluftsförbundet Västerort 2024

## VÅRA VERKSAMHETER

Friluftsförbundet är Sveriges största och bredaste friluftsförbundet med 110 000 medlemmar och över 8500 ideella ledare, varav 1678 medlemmar och cirka 25 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 erbjuder vi Vandring för både vuxna och familjer och så vår traditionella barn- och ungdomsverksamhet. Denna finns både i fria grupper och i vår stora förskoleverksamhet I Ur och Skur där vi har lite drygt 40 förskolepedagoger. Vi har ett brett spann i vår fria verksamhet, från de allra minsta i Öppna Skogsgläntan och Knopp, sen via Knytte, Mulle, Strövare, Friluf sare, TVM samt även skridskoskola. Dessa grupper leds av föräldrar som ställer upp ideellt som ledare och hjälpledare.

Totalt under 2024 har vår lokalavdelnings verksamhet skapat över 3500 aktivitetstimmar och genomfört 35 aktiviteter (varav en del är engångs, men flertalet sträcker sig över en hel termin).

### BARN

Friluftsförbundet har ca 34 000 barnmedlemmar varav 644 barn finns i vår lokalavdelning. Friluftsförbundet 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 inkörsport till ett livslångt medlemskap och engagemang för naturen och friluftslivet. Vi möter barn och ungdomar både på fritiden, i fritidsverksamhet och i skolan/förskolan.

### FRILUFTSÄVENTYR

Friluftsäventyr är Friluftsförbundets barnverksamhet och består av två delar: Skogsmulle och skogens värld, vår verksamhet för barn 0–6 år, samt Vildmarksäventyr för barn 7–12 år. Totalt har vår lokalavdelnings ideella barnverksamhet under 2024 skapat cirka 1000 aktivitetstimmar. Under 2024 har vi haft träffar för Öppna Skogsgläntan under hösten, tre Skogsknyttgrupper, en Skogsmullegrupp och en Strövargrupp.

### FÖRSKOLEVERKSAMHET – I UR OCH SKUR SAMT SKOGSMULLE I FÖRSKOLAN - SKOGSHJÄLTARNA

I Västerort är vi stolta över våra 8 fina I Ur och Skur förskolor och familjedaghem

- I Ur och Skur Mullelyan, Bromma
- I Ur och Skur Vindivil, Hässelby
- I Ur och Skur Täppan, Bromma
- I Ur och Skur Västanvind, Bromma
- I Ur och Skur Havskatten, Bromma
- I Ur och Skur Blåsippbacken, Vällingby
- I Ur och Skur Trollsländan, Annedal
- I Ur och Skur Ellas Små Gryn, Vällingby

<https://www.friluftsförbundet.se/regioner/malardalen/lokalavdelningar/vasterort/iurochskur/>

Två av parklekarna i Västerort har verksamhet för Skogsmulle i förskolan samt Skogshjältarna, Gulsippan i Hässelby och Ådalen i Vällingby.

## UNG

Det finns över 15 000 ungdomsmedlemmar i Friluftsförbundet (13–25 år) och 588 unga ledare. Ungdomsperspektivet behöver förstärkas inom Friluftsförbundet. Idag är TVM, Skidåkning, Skidlärarutbildning, Fjäll och Naturparkour viktiga grenar för våra ungdomar inom Friluftsförbundet. Men vi strävar efter fler grenar och fler aktiviteter.

I vår Lokalavdelning har vi 153 unga medlemmar men under 2024 hade vi tyvärr inte några aktiva grupper i gång för Friluftsförbundet och TVM. En ny ung ledare åkte på Ungdomsforum i Linköping i början av november.

## VINTER – SKRIDSKOR OCH LÄNGDSKIDOR

För våra vinteraktiviteter är det ju skridskoskolan som är vårt fokusområde. Under kalenderåret är det en vintertermin jan-mars och höst nov-dec. Dock blir det för grupperna och deltagarna mera höst – vinter. Flera deltagare är återkommande, men också en hel del nya. Två terminer med ca 5–8 träffar gav 240 aktivitetstimmar under 2024. Längdskidor för barn och vuxna tog lite paus detta år. Vi har dock möjlighet att delta på aktiviteter ordnade av närliggande lokalavdelningar. Vi har dock en stark önskan om att ha egen verksamhet för detta. Långfärdsskridskor har vi för tillfället inga aktiva egna ledare i Västerort, men samarbetet med Mälareörarna i Västerskrinnarna möjliggör tillgång till turer och Skridskonätet även för Västerorts medlemmar.



*Fältsippor på Gotska sandön.*

## VANDRING LÅGLAND

Vandring lågland är en vardags- och helgverksamhet, oftast dagsturer men också med övernattnig. Vandringsgrenen erbjuder otaliga variationer på inriktningar och teman såsom: barnvagnsvandring, vandring med meditation, veckodagsvandringar etc. I vår lokalavdelning har vi ca 200 medlemmar som markerat intresse för vandring. Dock brukar de flesta vandringsaktiviteter locka deltagare även från andra närliggande lokalavdelningar.

Under 2024 har vi bland annat genomfört en vandringsresa till Gotska sandön, en vandring med forntidstema till Gåseborg, och örtvandringar i Hässelby

Totalt har vår lokalavdelnings vandrings-verksamhet skapat dryga 2000 aktivitetstimmar.

## FJÄLL

Friluftsförbundets fjällverksamhet är som störst under sommaren med fjällvandringar. I Västerorts lokalavdelning har vi en examinerad fjälledare och en aspirerande fjälledare. Målsättningen är att ordna minst en fjällvandring per sommarsäsong.

## ANDRA AKTIVITETER INOM FRILUFTSFRÄMJANDET VÄSTERORT

### VÄSTERORT EN DEL AV EN PILOTSATSNING FÖR ATT NÅ BREDARE

Som en del av en större satsning på att etablera verksamhet i områden med socioekonomiska utmaningar har det i Västerort genomförts en pilotsatsning. En verksamhetsutvecklare med förankring och brett kontaktnät med barn och unga i Västerort har inom en anställning på Friluftsförbundet rikskontor verkat för att nå ut till barn och unga utan tidigare erfarenhet av friluftsliv. Pilotsatsningens syfte har varit att lära och förstå om det finns intresse för friluftsliv och vad vi som organisation kan göra för att fånga det engagemang som finns.

Under perioden september till december har Friluftsförbundets verksamhetsutvecklare utövat enklare friluftsliv med barn genom kommunens föreningssamordning "After School". Vi har här bland annat gått skogsbingo och pysslat med paracord.

Arenan "after school" har varit ett sätt att komma i kontakt med barn som tidigare inte känner till Friluftsförbundet. En kärngrupp av intresserade barn har också varit med på helgaktiviteter där de tillsammans har testat bland annat klättring och skridskoåkning.

Viktiga lärdomar som kommit ut av piloten är att det finns ett stort intresse för friluftsliv bland barn och unga men många känner inte sedan tidigare till Friluftsförbundet och vår verksamhet.



*Helgaktivitet på isen.*



*Testa på klättring.*

### ÖPPEN MEDLEMSÅKNING I GRIMSTA ISHALL



Västerort har tacksamt fått tillgång till tid i Grimsta ishall, från oktober till mars, lördagar mellan kl.8-10

De datum som vi inte använder till vår Skridskoskola, brukar vi erbjuda gratis öppen medlemsåkning. Fritt fram att komma för alla. Lördag innan jul var det lite tomtar med också.

## NATURRESERVATENS DAG 8 SEPTEMBER

Stockholms Naturskyddsförening ville uppmärksamma och "hylla" de vackra och tillgängliga naturreservaten i Stockholm med en egen dag. Två valdes ut att börja med; Flaten i söderort och Judarn i Västerort. Flera föreningar och organisationer bjöds in för att gemensamt kunna inspirera och guida besökare. Vid Judarn, på ängen bakom Åkeshovs slott, samlades förutom vi i Friluftsrämjandet Västerort, Ängby scouterna, Stockholms Ornitologiska förening, Vandrarföreningen, Stockholms svampvänner, samt ju Naturskyddsföreningen. Ett trevligt ide och koncept. Kul och bra att hjälpas åt att locka dit besökare och att lära känna varandra lite tvärs föreningar och eventulellt fortsatta samarbeten. Dock var nu denna 8:e septemberdag nog en av Stockholms varmaste soligaste dagar. Vilket betydde att i stort ett alla passade på att få en sista dag på stranden, och inte på en äng i ett Naturreservat, vilket tyvärr gav lite få besökare denna dag.



## FAMILJEDAG PÅ PARKLEKEN GULSIPPAN 28 SEPTEMBER

Redan under våren bjöd parkleken Gulsippan i Backlura in oss i Friluftsrämjandet till sin Familjedag i slutet av september. Vi erbjöd en del prova på aktiviteter; skogsmulles hinderbana, böcker, gosedjur, sätta ihop trangiakök, tipsrunda om allemansrätten, naturfrågor med mera. Precis som tidigare aktiviteter, så är ju bra för oss att vara med i större sammanhang tillsammans med andra organisationer. Att vi blir en tydligare naturlig, given kontaktyta, för stadsdelen och andra intressenter, gällande natur och friluftsliv.



## BERÄTTELSER FRÅN 2024

### VANDRING SOMMARFJÄLL

Vandring sommarfjäll är en verksamhet som bedrivs i den svenska fjällkedjan. Under 2024 har en 4-dagars fjällvandring genomförts i Jämtlandsfjällen med övernattnig i tält. Under sommaren 2024 genomfördes utbildning steg 1 för sommarfjäll där aspirerade fjälledare deltog. I höstas deltog båda ledarna på den nationella fjälledarträffen i Stockholm.

Hälsningar från Susanna Holmsten, examinerad fjälledare enligt Fjällsäkerhetsrådets norm.



*Bild från fjällvandring i Jämtlandsfjällen sommaren 2024.*

### VANDRING

Under 2024 ordnade Västerort sina två första vandringsresor. En nybörjartur i fjällen och en långhelg på Gotska sandön. Vi hade också sju vandringar i Stockholmsområdet, inklusive två familjeaktiviteter. Sälar, havsörn och bäver har skådats under året. Vi har varit sju aktiva vandringsledare under 2024, varav två är grenledare, Maria Jacobsson och Erika Grehn.

### KVÄLLSVANDRING PÅ VÅRDAGSJÄMNINGEN 20 MARS

Vi startade vandrings säsongen med en kvällstur som till stor del gick i mörker. Många deltagare avanmälde sig med kort varsel på grund av snöslask på eftermiddagen och till slut blev vi tre deltagare och två ledare, Erika och Maria. Vi pausade och gjorde upp eld vid en rastplats med utsikt över vattnet mellan Maltesholm och Kanaanbadet. Det var en fin och vindstilla kväll. På väg tillbaka hörde och såg vi en bäver precis innan den dök i vattnet vid Kanaan.

### VANDRING PÅ BREVIKSHALVÖN, TELEGRAFBERGET, 20 APRIL OCH 19 OKTOBER

Vid två tillfällen under 2024 höll vi vandringar på Brevikshalvön som gick genom naturreservaten Telegrafberget och Klöverberget. På vårens vandring var vi 14 anmälda deltagare och två ledare, Maria och Erika. Vid höstens tillfälle var det sju deltagare och två ledare, Maria och Anna K Nyström. Båda vandringarna





var väldigt uppskattade av deltagarna. Vårens gäng bestod av erfarna vandrare vilket gjorde att vi kunde hålla ett jämnt och högt tempo. Höstens vandring genomfördes i fantastiskt höstväder men trots färre deltagare var vi tvungna att hålla lägre fart på grund av halkig höstterräng. Vid båda tillfällena siktades havsörn.



*Utsikt från Brevikshalvön.*

#### **VANDRING GÅSEBORG 18 MAJ 2024**

På en av försommarens varmaste dagar var vi 2 ledare och 10 deltagare som gjorde en vandring på 8 kilometer i Järfälla. Vi utgick från Kyrkhamn och vandrade längs promenadvägar och stigar utmed klippor upp till Gåseborg fornborg.

Vandringen hade ett forntidstema och den kunniga vandringsledaren Susanne Selling berättade om några av de fornlämningar som vi passerade och om den storslagna fornborgen. Uppe på fornborgen passade vi på att ta en längre lunchrast, lapa in solen och beundra utsikten. Eftersom vägen upp mot borgen var lite mer utmanande, så valde vi att promenera på skogsstigar och följa kanten av Lövsta golfbana i en slinga tillbaka till Kyrkhamn. Vandringen gick i ett lugnt tempo och vi hade gott om tid för trevliga samtal längs vägen. Några av deltagarna hade varit med på våra vandringar med forntidstema tidigare, alla verkade väldigt nöjda, och de uppskattade upplägg med olika vandringsteman.



*Vackert väder under vandringen till Gåseborg.*

## GOTSKA SANDÖN 21 MAJ-2 JUNI

Båten gick tidigt sista fredagen i maj från Nynäshamn till Gotska sandön. Vi var 19 deltagare och två ledare, Maria och Erika. De allra flesta var väldigt vana vandrare och åldern var från 40-strecket upp till äldsta deltagaren på 81 år. En del reste till Sandön för första gången, medan andra varit där tidigare. Vi hade tre jättefina dagar med lagom varmt väder och fina turer.



*Gotska Sandön*

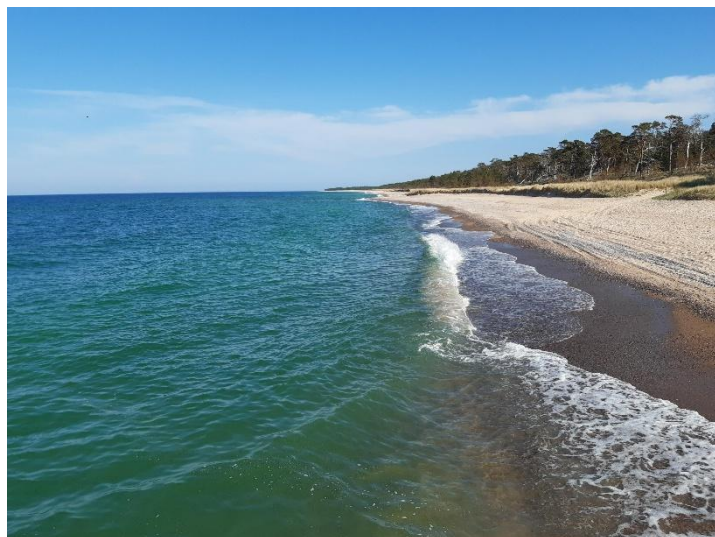


*Utsikt västra sandön*

Första dagen gick gruppen för att skåda sälar, direkt när vi kommit i land från båten. Det var en gynnsam dag och glada vandrare som fick se många sälar. Andra dagen var den längsta vandringsdagen, då vi gick tvärs genom öns tallklädda moar mot sydvästra delen av ön, där gammal bebyggelse finns kvar. Vi hade tur att en kunnig person från Länsstyrelsen hade en guidning och berättade om öns historia. Vi njöt sedan av fantastiska vyer när vi gick på de höga sandåsarna längs västra stranden söderut.

På en av kvällarna fick vi en guidning av det gamla fyrtornet inklusive möjlighet att gå upp och titta på utsikten. Förutom de ledarledda vandringarna fanns det tid att upptäcka öns stränder på egen hand, bada och skåda fåglar.

Sista dagen, innan hemresan på aftonen, gick vi en tur längs de höga sandåsarna i mitten av ön. Vandrigen slutade vid stranden med det passande namnet Las Palmas, där båten lägger till.



*Las palmas-stranden, utsikt från båten*

Vi gjorde många lärdomar inför och under resan. Bland annat hur reseförsäkringen med Kammarkollegiet fungerar, att det är bra att vara mer än två ledare som ansvarar då det kan bli sårbart om den ene blir okry, hur vi ska planera säkerhetsmässigt då det var ojämn telefontäckning – vi hyrde en GPS-telefon. Vi hade kontakt med Huddinge som gjort en sådan resa i aug 2023 och fick lite inspiration. Bland annat tipsade de om att ha ett förmöte, för att ge information och lära känna varandra lite. Vi hade ett sådant digitalt i april.



*Förväntansfulla ledare på båten mot Gotska sandön*

## ÖRTVANDRING OCH ÖRTKURS I HÄSSELBY



För tredje året i rad har vi erbjudit Örtvandringar i Hässelby Strand med duktiga Ulla Jansson.

I år blev det både två fristående vandringar;

23/4 Naturens Skafferi-upptäck-lär och smaka och

22/5 Fira Biologiska mångfaldens dag med naturens ätbara växter.



På önskemål från tidigare års deltagare satte Ulla också ihop en Örtkurs på två gånger tre timmar.

6/5 och 27/5 träffades gruppen på fyra deltagare, vandrade för att se vad som fanns tillgängligt, sen mera fördjupad information om växterna, provsmakningar, recept. Det var uppskattat

## FAMILJEAKTIVITETER FÖR FRILUFTSNYFIKNA

Under våren 2024 har två familjeaktiviteter ordnats med fokus på att välkomna familjer utan tidigare friluftsvana. Det var Josefiina Ben Azzouz som höll i detta.

Hike och fika i Grimstaskogen 27 april. Inbjudan till äventyret skickades ut i lokala Facebook grupper, i skolklasser i ledarnas nätverk samt fanns på äventyrshanteraren. Äventyret bjöd på kortare vandring, skogsbingo och eldkunskap. Antal deltagare: 8.

## FRILUFTSLÖRDAG FÖR FAMILJEN 10 JUNI

Inbjudan skickades till deltagarna på det förra äventyret samt de som då uttryckt intresse för att vara med och fanns i äventyrshanteraren. Enligt deltagarnas intressen så arbetade vi med enklare friluftsteknik så som tändstål, enklare matlagning och att sätta upp tält. Antal deltagare: 12.

### VANDRING FORNSTIGEN PÅ LOVÖN 7 SEPT

I september höll vi en 10 km lång vandring längs Fornstigen på Lovön med Anna KN och Erika G som ledare. På vägen pausade vi bland annat vid Ralph Erskines "låda" som är en rekonstruktion av arkitektens egen bostad, compact living, som ursprungligen uppfördes på 1940-talet. Vi lunchade med utsikt över odlingslandskapet och tog en fika vid Mörbyfjärden. Det blev en varm och fin dag med nio deltagare, i blandade åldrar och med olika mycket erfarenhet av vandring.

### LUCIAVANDRING 13 DEC I JUDARSKOGEN

Det börjar nu bli lite av en tradition att vi går på lucia runt Judarsjön. Vi hade en mysig kväll med paus vid en lägereld. Förutom medhavt fika så bjöds deltagarna på varm saftglögg och pepparkakor. Tolv deltagare i blandad ålder och med olika vandringsvana deltog. Det var Erika G och My D som höll i vandrigen som blev ca 6 km.



Vandring Fornstigen.

### BARN – FRILUFTSÄVENTYR

#### ÖPPNA SKOGSGLÄNTAN I VÄSTERORT VID JUDARÄNGEN



Öppna Skogsgläntan det blev 4 träffar i augusti-oktober med som mest ca 15 barn med föräldrar, vädret var fint förutom sista gången då det regnade jättemycket och då satt vi under en stor gran och sjöng våra sånger. Barnens höjdpunkt var att leta efter gosedyren i skogen, sjunga sångerna och att fingra på kottar och barr. Föräldrarna var glada att vara utomhus och träffa andra föräldralediga och fika ute.

**Hälsning från ledaren Camilla Löfqvist.**

## SKOGSKNYTTE I ÅLSTENSSKOGEN FÖR BARN FÖDDA 2021



Skogsknyttar i Ålsten Höstterminen 2024 fylldes av glada skogsknyttar som träffades 6 gånger för att utforska skogen runt Solviksängen. Vi sjöng och lekte lekar. Vi hade rönnbärsdag och gjorde gins hjärta och armband. Vi besteg skidbacken där vi provade att sätta upp tältet och funderade över som egentligen bodde i tältet. Vi trodde att det kanske Mulle. Så lagade vi varm nyponsoppa och smög ner för backen. Barnen fick i uppdrag att hitta och samla ihop både kor och hundvalpar som smitit.

En annan dag samlade vi fina saker i naturen med olika färg. En fin höstlördag utmanades barnen i en spännande hinderbana med hopp, spring och balans. Gillades av alla. Hösten avslutades med slalomspring till korvgrillning och pinnbröd där vi njöt av utsikten vid Solvik.

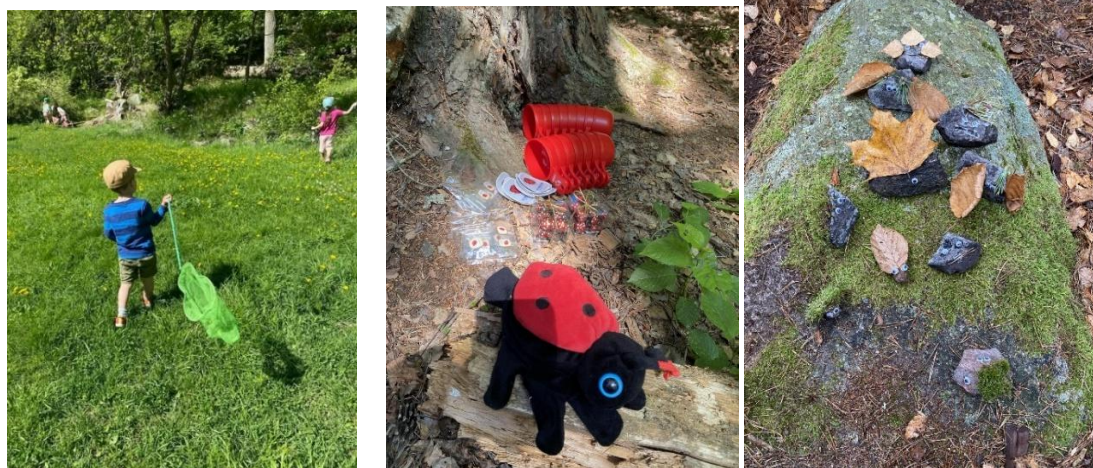


En annan dag samlade vi fina saker i naturen med olika färg. En fin höstlördag utmanades barnen i en spännande hinderbana med hopp, spring och balans. Gillades av alla. Hösten avslutades med slalomspring till korvgrillning och pinnbröd där vi njöt av utsikten vid Solvik.  
**Hälsningar ledarna Annika och Joanna.**

## SKOGSKNYTTE I JUDARSKOGEN FÖR BARN FÖDDA 2019–2020

Vår knytte-grupp har under våren och hösten 2024 haft olika teman som flyttfåglar, ängen, fjärilen, äpple, vilda djur, hösten och skogstroll. Våren började med att vi pratade och lekte hur djuren vaknar igen. Vi hade lappar och fjärlshåvar, utforskade ängens djur och blommor och pratade om förändringen ägg—larv-puppa-fjäril. Som avslutning blev det korvgrillning och hinderbana. I början av hösten gjorde vi äppelkaka på trangia, ramsade om äpplen och lekte lekar. Vi har letat hösttecken och pratat om hur djuren sover. Under temat troll så skapade vi stentroll, lekte och gick på sago-skattjakt. En härlig vår och höst i Judarskogen blev det!





*Från ledarna Amelie, Mathilda och Petra.*

#### GRIMSTASKOGENS SKOGSKNYTTE (FÖDDA 2019–2021) OCH SKOGSMULLE (FÖDDA 2018–2019)



En av vårens höjdpunkter var den fantastiska rörelse-rep banan som My hade skapat. Det skulle balanseras, följa rep utan att släppa taget, krypa under. Utmaningar, iver, glädje och massor med härlig nyttig rörelse i naturmiljö. Kan det bli bättre!

En gång var hela skogen full med skräp! Knytte och Mullebarnen hjälpte till att samla ihop skräpet, och sortera det. Pratade om vart det ska ta vägen. En del passade vi på att använda till en skräpbräda som vi gömde under en gran nära vår plats. Det var ett återkommande intresse från flera att titta och se vad som händer med det på brädan. Vad är kvar och vad försvinner.



**Hälsningar från ledarna Anna och My.**

### SKOGSMULLE (VT) OCH STRÖVARE (HT) I GRIMSTA FÖR BARN FÖDDA 2017

Gruppen hade under flera olika teman med djur, natur, allemansrätt. Ofta var det ett aktivt lärande under vandringen upp till platsen en bit in i skogen. Väl där vart det mera fokus på mat, fika, och en hel del fri lek. Härligt att se hur naturens miljö skapar rörelseglädje och fantasi

Efter sommaren så blev gruppen efterlängtad Strövare 😊 Nu kom det in lite mera friluftskunskap under aktiviteterna; eld, tälja, laga mat, sätta upp tarp, samt att röra sig runt lite mera i omgivningarna. Vid en längre vandring från Kvarnen ända bort till brandområdet mellan Kanaan och Maltesholm, fick gruppen se effekten av en skogsbrand och hur naturen långsamt återhämtar sig. En annan gång träffades gruppen vid Åkeshov och lärde sig om träd på Arboretum **Hälsningar ledare Fredrik och Anette.**



## VÅRA LEDARE

Ledare och förtroendevalda är grunden för all vår verksamhet. Varje år utbildar Friluftsförbundet 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.

### Ledarkompetenser och fortbildningar

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.

I Västerort värnar vi om våra ledares kompetens och utbildning. Eftersom aktiva kompetenta och inspirerade ledare är kärnan i vår verksamhet och vi har våra ekonomiska förutsättningar så står vi för ledarnas grundutbildning. Vi ser gärna också att ledarna kontinuerligt fortbildar sig. Det finns nu också mycket bra digitala utbildningar hos Friluftsrådet som vi uppmanar våra ledare att gå, förutom att regelbundet repetera Värdegrundsutbildningen; Anpassat ledarskap, Allergisäkra äventyr, Äventyr på barns villkor.

Alla ledare som har relation till barn visar också upp ett begränsat registerutdrag från polisen.

I Västerort har vi under 2024 haft totalt 25 ledare och har under året utbildat 4 nya ledare.

**Fördelat på varje gren** (Notera att här kan dock samma person ha flera ledarkompetenser och då räknas flera in för varje gren):

11 ledare varav 3 nya (Camilla, Joanna, och My),	inom Barn – Friluftsäventyr
4 ledare	inom Barnskridskor
1 ledare	inom Längdskidåkning
2 ledare	inom Naturparkour
1 ledare varav 1 ny (Anders påbörjat utbildning)	inom Fjäll
10 ledare	inom Vandring
4 ledare varav 1 ny (Nell)	inom Ung

### Ledarvård och ledarträffar

I Västerort får våra ledare en jacka, buff och mössa och ev. annat material de kan ha behov av. Vi uppmuntrar och stöttar att delta på nätverksträffar och regionens ledarträffar.

Grenledarna närvarar på regionens grenledarträffar där man får information och utbyter tips, erfarenheter, råd, stöd och pep tvärs lokalavdelningarna.

Ledarna har per termin träffats både digitalt och fysiskt inom de olika verksamhetsgrenarna. När vi ses ute i naturen har vi ofta våra beachflaggor med. Vi syns och det väcker alltid lite intresse av förbipasserande



25 augusti hade vi gemensam terminsuppstart med representanter från styrelsen och från våra barn och vandringsledare.

Under en tarp i Åkeshovs slottspark fikade vi och planerade vi för höstens aktiviteter.

från Riks kom och berättade om sitt nya projekt med After School.

8 december på Andra advent, så hade vi terminsavslutning. Något gråmulet och fuktigt, men vi värmdes oss kring elden med grillad korv, varm saft, glögg och pepparkakor.

Både barn och vandringsledare utbytte erfarenheter från året och planerade framåt.

Årets julklapp, ett Naturquiz frågespel delades ut.



## Grenledare och ledare Under 2024

<b>Vandring</b>	<b>Grenledare Erika Grehn, Maria Jakobsson</b>
låglandsvandring	Erika, Maria, Anna KN, Susanne S, Maria H, Malin, Anna S, Josefiina, My
fjäll	Susanna Holmsten, Anders Holmsten (under utb.)
<b>Friluftsäventyr</b>	<b>Grenledare Anna Åkerlund, My Dannersten</b>
Skogsmulle och skogens värld	Camilla, Annika, Joanna, Mathilda, Amelie, Petra, Anna, My, Fredrik, Anette
Barnskridskor	Håkan, Anders, Mathilda, Anna,
Vildmarksäventyr	My, Anna
Ung Ledare	Nell, Pontus, Edwin, Mathida

## 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 friluftaktiviteter levererade av Sveriges mest eftertraktade ledare.

## 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:

**Västerorts hemsida** på friluftsförbundet.se; [www.friluftsförbundet.se/vasterort/](http://www.friluftsförbundet.se/vasterort/) Alla våra äventyr både för barn och vuxna läggs upp som aktiviteter på vår hemsida. Det är viktigt att vi är aktiva och uppdaterade här, så att vår verksamhet syns och lockar nya deltagare, och även nya ledare. Från hemsidan kan och gör vi också mailutskick till våra medlemmar. Både allmän information inom lokalavdelningen och även riktade utskick per intresseområde.

Vår **lokalavdelnings egen Facebooksida**; <https://www.facebook.com/friluftsförbundet.vasterort> Här på Facebook tipsar vi om kommande aktiviteter, återskildrar från de som varit, samt länkar vidare och informerar om lite annat som händer i vårt närområde och friluftstips. Vi har nu 976 (940 förra året) följare.

**Öppna Skogsgläntans egen Facebookgrupp** som har hela 309 (320 förra året) medlemmar; <https://www.facebook.com/groups/959137647495924/>

**Instagramkonto** för Västerort, där vi i år varit mera aktiva och lyckats lockat in fler följare. Nu har vi 182 följare (förra året 159), och vi skapade 159 inlägg (förra året 142): [www.instagram.com/friluftsförbundet\\_vasterort/](http://www.instagram.com/friluftsförbundet_vasterort/)

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. Vi kommunicerar kontinuerligt Allemansrättens budskap under våra olika aktiviteter. Både i samtal och hur vi betar oss som ledare och deltagare. Under våren kom Naturvårdsverket ut med en ny kommunikation om Allemansrätten. Man ville vinkla det från "pekpinna" till att vis på allt man får göra; **"det ska vara lätt att göra allemansrätt"**. Fin liten folder och samtalskort har delats ut till våra ledare och deltagare, samt även till intresserade vi mött på våra publika arrangemang, som Naturreservatens dag och familjedag.



## DEMOKRATI OCH ORGANISATION

Friluftsförbundet 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.

Friluftsförbundets 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.

### ÅRSMÖTET 2024

Genomfördes 18 februari 2024 mellan kl. 13-16. Vi kopierade förra årets upplägg med att ha årsmötet på en söndag efter lunch och återigen nyttjade vi fina Hässelby Villastads Folkets Hus. Börjar med mingel utomhus med wraps och varm dryck. Därefter gick vi in för att genomföra årsmöte. Vår mötesordförande var Maria Herrault, ordförande i Haninge Lokalavdelning. Hon tyckte att det var kul och givande att komma på besök till oss.

Avtackning av avgående styrelseledamöter innan vi sen delade ut Friluftsförbundets Förtjänstmärken, som inte gjorts på många år. Det var ett uppskattat inslag. Som avslutning så hade vi i år bjudit in Hässelbybon Linda Lindgren, ActionLinda som föreläste om: Kan jag, kan vem som helst! En föreläsning om Mod, Utmaningar och Personlig Utveckling.



## Styrelsen konstituerad efter årsmötet 2024

Ordförande	Anna Åkerlund
Kassör	Jonas Holmström
Sekreterare	Julia Axman
Ledamot	Susanna Holmsten
Ledamot	My Dannersten

## Övriga Roller och förtroendevalda

Revisor och suppleant	Anna Olofsson, Cia Bygden
Valberedning	Carina Andersson, Pontus Landberger Åkerlund, Erika Grehn
Ekonomisk admin och bokföring	Bengt Gustafsson
Webbansvarig	Susanna Holmsten, My Dannersten

## STYRELSENS UPPDRAG OCH ANSVAR

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

### Styrelsemöten och arbete

Under året har vi genomfört 7 styrelsemöten. Då vi fick in två nya ledamöter i styrelsen så startade vi upp efter konstituerande mötet med att en första social träff med styrelsen för att lära känna varandra. Det var bra och trevligt. Det blev sen dock en hel del digitala möten under våren, men en skön försommarekväll träffades vi i kvällssolen vid Räcksta Träsk, åt lite gott och hade ett soligt vattenglittrande styrelsemöte.



En lite gråmulnare oktober söndag träffades vi under ett par produktiva timmar på övervåningen på Kanaan's trädgårdscafé. Trevlig miljö och god mat och fika. Vi jobbade med styrelsens uppdrag och tog fram ett bra förslag för Västerorts verksamhetsplan och fokus för de kommande tre åren. (läs mer om detta i dokumentet för verksamhetsplan)

## Representation och deltagande i olika forum

Förutom våra egna styrelsemöten, så deltar vi även på fortbildningar och tematräffar ordnade av regionen och riks. I år var det styrelseutbildning och workshop om det ideella ledarskapet, om verksamhetsplanering, tematräff för kassörer samt ordförandeträffar, och deltagande på Regionsstämman i april



Anna och My representerade sen Region Mälardalen vid den stora Riksstämman i Jönköping en helg i slutet av maj.

Presentation av kommande treårsplan 2025-2027, uppdaterade stadgar, ny ordförande i Riksstyrelsen, och mycket mer.



Mycket trevligt umgänge och erfarenhetsutbyte under helgen hanns också med. Workshops om ledarskap, vad driver det ideella engagemanget, vandringar i stadsnära naturen, och fantastisk solnedgång efter middagen med god mat, avtackningar och musikunderhållning.



Avslutningsvis vill styrelsen återigen tacka alla ledare och övriga funktionärer för era fina insatser och stora, viktiga engagemang under 2024!

## Styrelsen för Västerort Lokalavdelning februari 2025

Anna Åkerlund   Susanna Holmsten   Jonas Hagström   Julia Axman   My Dannersten



## 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.

