

# HÖST/VINTER 2017

Aktiviteter för alla!



ENKÖPING

1892 – 2017



**Söndagen den 8 oktober har vi födelsedagskalas för Mulle i Främjarstugan, Bredsand.**

Vi kommer att ha många olika aktiviteter för alla åldrar från kl. 10 – 13.

Främjarstugan har öppet till kl. 14 som vanligt.

Alla medlemmar i Enköpings Lokalavdelning bjuds på tårta!

Mer information kommer på hemsidan [www.friluftsfremjandet.se/enkoping](http://www.friluftsfremjandet.se/enkoping) och annons i Enköpingsposten.

**Friluftsförbundet 125 år och Mulle 60 år!**



## Ordförande har ordet

**Kollikok alla!** 2017 är ett storslaget jubileumsår då Friluftsförbundet firar 125 år och Skogsmulle 60 år. Tänk vad många äventyr vi tillsammans har varit med om sedan starten 1892. Hundratjugofem år av äventyr och miljontals minnen för livet. Generation efter generation som tillsammans njutit av friluftslivet, men också gjort skillnad i samhället. Tillgängliggjort naturen för ännu fler, försvarat allemansrätten och verkat för ökad folkhälsa och livsglädje. Det är verkligen värt att fira och vi vill gärna fira detta tillsammans med alla! **Välkomna ut till främjarstugan söndagen den 8 oktober! Stort grattis Friluftsförbundet och Skogsmulle. Vi ser fram emot att fira tillsammans!**

## INNEHÅLL

<b>Information</b> .....	<b>3</b>
Styrelse .....	3
Främjarstugan .....	3
<b>För barn och ungdomar</b> .....	<b>4</b>
Skogsknopp (1,5-3år) .....	4
Skogsknytte (3-4år) .....	4
Skogsmulle (5-6år) .....	4
Strövare (7-9år) .....	5
Frilufare (10-13år) .....	5
TVM (14-25år) .....	5
Barnskridskoskola (5år→) .....	6
Barnvagnsvandring .....	6
Den Svenska naturen (Nyanlända) .....	6
NaturParkour .....	6
<b>För vuxna och ungdomar</b> .....	<b>7</b>
Cykel .....	7
MTB .....	7
Motionsgympa .....	7
Vatten & Paddling .....	8
Natur och Kulturvandringar .....	8
Fjällvandringar .....	9
<b>Övriga arrangemang</b> .....	<b>9</b>
Enköpingsklassikern .....	9
Mulle 60år .....	9
Ärtsoppekväll .....	10
Stugvärdssavslutning .....	10
Julgransplundring .....	10
Lyktloppet .....	10
<b>Studieförbundet</b> .....	<b>11</b>

## KONTAKT

### Adress:

Friluftsförbundet  
Enköpings lokalavd.  
Bredsandsvägen 32  
749 48 ENKÖPING

[enkoping@friluftsfremjandet.se](mailto:enkoping@friluftsfremjandet.se)

### Telefon och expeditionstid

0171-243 02 - Torsdagar 18.00-20.00

Facebookgrupp: *Friluftsförbundet Enköping*

Bankgiro: 5689-5691

Org.nr: 817000-6053

*Medlemskort går att skriva ut från hemsidan. De medlemmar som vill ha hjälp med att skriva ut det digitala medlemskortet är välkomna till Främjarstugan på torsdagar mellan kl. 18 -20 då kansliet är öppet. Ta med uppgifter om medlemsnummer och lösenord.*

### STYRELSE

Christian Dahlgren (Ordf.)	cdgn@telia.com	0723-256069
Sara Måwe (Sekr.)	sara.mawe@gmail.com	0702-261183
Anne-Marie Clefberg (Kassör)	annamaria.clefberg@gmail.com	0705-173054
Susanne Lundgren (Info.)	susanne-lundgren@hotmail.se	0702-908229
Daniel Eriksson (Stugan)	daniel.eriksson7719@gmail.com	0703-449040
Tomas Glatz (Barn)	tomas.glatz@enkoping.se	0730-835259
Christina Gustavsson (Barn)	acs.andersson@hotmail.com	0730-320828
Christer Toresäter (Vuxen)	toresater@hotmail.com	0737-717332
Margareta Bergquist (Vuxen)	baramaggan64@gmail.com	0736-464142
Leif-Åke Wiström (Valber.)		0702-371238
Kerstin Saveros (Valber.)	kersaveros@tele2.se	
Gudrun Lundholm (Valber.)	gudrun.lundholm@tele2.se	0704-312070

### FRÄMJARSTUGAN

*Vår underbara samlingsplats för aktiviteter, samlingar, kansli och kanotturer!*

#### Söndagsöppet för alla!

Främjarstugan håller öppet söndagar (3 sept-19 nov) med servering, motionsbingo och naturstig.

Motionsbingo och naturstig för barn och vuxna:  
10.00 – 13.00, servering till 14.00.



#### Hyra Främjarstugan

Främjarstugan är naturskönt belägen i Bredsand med sjöutsikt utöver Mälaren ca 6 km utanför Enköping. Främjarstugan är en lämplig lokal för privata eller företagsfester, bröllop, kalas, dop mm. Stor altan mot Mälaren där ni kan se solen gå ner en fin sommarkväll.

Hyr främjarstugan, och självklart har du som medlem i Friluftsförbundet Enköping rabatt!

För mer information och aktuella hyrespriser se [www.friluftsförbundet.se/enkoping/](http://www.friluftsförbundet.se/enkoping/)

#### Stugkommittén

Leif-Åke Wiström	0702-371238
Gudrun Lundholm	0704-312070
Lennart Nordqvist	0171-86009
Lars Widgar	0739-779775
Tor Enger	0767-864839



Anmälan till de flesta av våra aktiviteter görs via [www.friluftsförbundet.se](http://www.friluftsförbundet.se)

## SKOGSKNOPP (1,5-3ÅR)



Skogsknopp handlar om att upptäcka och lära känna naturen på ett lekfullt sätt. Mamma och pappa eller någon annan vuxen är med och ger trygghet när det behövs. Under 1,5 timme utforskar vi naturen, leker och sjunger samt äter den matsäck var och en har med sig. Vi träffas fem gånger under hösten och fem gånger under våren.

**SKOGSKNOPP**  
FRILUFTSFRÄMJANDET

### Ledare och information (Skogsknopp):

Örsundsbro

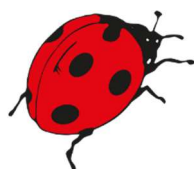
Mats Norberg

[matsnorberg@outlook.com](mailto:matsnorberg@outlook.com)

Lina Nolin

Enköping (Bredsand):

## SKOGSKNYTTE (3-4ÅR)



Vi fikar, upptäcker naturen, leker och sjunger tillsammans. Mamma, pappa eller någon annan vuxen är med barnen i skogen. Vill du vara med när ditt barn smakar på ett harsyreblad för första gången? Klättrar på en trädstam? Luktas på en sten? Letar efter småkryp?

**SKOGSKNYTTE**  
FRILUFTSFRÄMJANDET

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

### Ledare och information (Skogsknytte):

Örsundsbro

Olof Dahl

0704-404955 [olof\\_86@hotmail.com](mailto:olof_86@hotmail.com)

Robert Olsson

Enköping (Bredsand):

Christina Bringfors Dahlgren 0171- 800 88

Caroline Westerberg

## SKOGSMULLE (5-6ÅR)



Vi är ute i naturen och ibland träffar vi Mulle. Vi lär oss om naturen bland annat genom lek, upptäckande och skapande. Barnen har med sig matsäck. Föräldrar behöver inte följa med, men den som vill följa med är välkommen.

**SKOGSMULLE**

### Ledare och information (Mulle):

Örsundsbro

Sara Måwe

0702-261183 [sara.mawe@gmail.com](mailto:sara.mawe@gmail.com)

Christina Gustavsson

0730-320828 [acs.andersson@hotmail.com](mailto:acs.andersson@hotmail.com)

Enköping (Bredsand):

## STRÖVARE (7-9ÅR)



I strövargrupperna tar vi de första stegen mot att klara sig själv i naturen. Vi lär oss att göra upp eld med eldstål. Med elden lagar vi maten. Med kniven ordnar vi våra grillpinnar och späntar tändveden till elden. Vi lägger stor vikt vid säkerheten, framförallt vid knivhanteringen. Vi lagar också vår mat på friluftsköket. De första stegen mot att klara sig själv omfattar också att förstå vad en karta är, och vad man kan ha för nytta av den. Med kartans hjälp kan man till exempel ha roliga skattjakter. Viktiga saker är att vi lär oss ha roligt, ha god ordning på utrustning samt att respektera och hjälpa varandra- att vara en god kamrat.

### Ledare och information (Strövare):

<i>Fjärdhundra</i>	<i>Gudrun Kraft</i>	<i>0706-675038</i>
	<i>Urban Holopainen</i>	
<i>Enköping (Bredsand)</i>	<i>Christian Dahlgren</i>	<i>0723-256069 cdgn@telia.com</i>
	<i>Pia Gunnarsson</i>	<i>0702-648065</i>
	<i>Henrik Tullberg</i>	<i>0707-838703</i>
<i>Örsundsbro (äldre)</i>	<i>Per Måwe</i>	<i>0706-703423 p.mawe@yahoo.se</i>
	<i>Mattias Thurfjell</i>	<i>0707-357115</i>
<i>Örsundsbro (yngre)</i>	<i>Sofia Åberg</i>	<i>0739-590608 sofiaabergare@gmail.com</i>
	<i>Sofie Persson</i>	

## FRILUFSARE (10-13ÅR)



I Frilufsarna drar vi ut på längre turer i skog och mark. Här kan du uppleva ett annorlunda äventyr-paddla kanot i gryningen, cykla mountainbike, prova på klättring, göra, nattvandringar och ha roligt tillsammans med kompisar runt lägerelden.

Vi lär oss matlagning på stormkök och över öppen eld, att hitta i naturen med karta och kompass, geocacha och ha spännande övernattningar. Du kan också få hjälpa de yngre strövarna. Målet är som alltid att ha roligt tillsammans. I Lufsarna tar vi oss ut på äventyr 5-6 gånger per termin.

### Ledare och information (Frilufsare):

<i>Enköping (Bredsand)</i>	<i>Eva Larsson</i>	<i>0702-491958</i>
	<i>Ida Holmberg</i>	<i>0736-511787</i>
	<i>Rickard Sjödin</i>	

## TVM (14-25ÅR)



(Tre VildmarksMål – skogen, vattnet, fjället.) TVM är ett nätverk med Friluftsförbundet's äventyrsgupper för ungdomar i hela Sverige Ålder 14-25 år. Vill Du prova på? Tag kontakt med Malin som planerar gemensamma aktiviteter med annan förening. En annan spännande upplevelse är att åka på Rikstinget. Mer detaljer-se hemsidan.

### Ledare och information (TVM):

<i>Malin Orell</i>	<i>0706-675085 malinorell.friluftsförbundet@gmail.com</i>
<i>Christian Dahlgren</i>	<i>0723-256069 cdgn@telia.com</i>

## BARNSKRIDSKOSKOLA (5ÅR→)



**BARNSKRIDSKO**  
FRILUFTSFRÄMJANDET

Friluftsförbundet i Enköping har bedrivit skridskoskola i många år och genom åren har många barn passerat denna verksamhet på vägen mot hockeyskolor, konståkning eller bara för att det har varit så jätteroligt att åka skridskor. Skridskoskolan vänder sig till barn från 5 år och uppåt.

Vi söker flera ledare!

### Information (Barnskridskoskola):

*Pia Gunnarsson*

*pia.gunnarsson72@gmail.com*

## BARNVAGNSVANDRING

Vill du komma ut och vandra tillsammans med andra småbarnsföräldrar?

Konceptet "Öppna Skogsglantan" är framtaget av pedagoger och ska främja barnens utveckling i utomhusmiljö. Grupp(er) skapas utifrån intresseanmälningar. Möjlighet finns också att gå utbildning för dig som är intresserad.

### Information (Barnvagnsvandring):

*Christina Gustavsson*

*0730-320828 acs.andersson@hotmail.com*

*Tomas Glatz*

*0730-835259 tomas.glatz@enkoping.se*

## DEN SVENSKA NATUREN (NYANLÄNDA)

Lär känna den svenska naturen tillsammans med dina barn.

Friluftsförbundet och Rädda barnen har ett projekt att få ut nyanlända ut i naturen. Vi träffas på Gånsta parkering söndagar (3,10,17 september och 1 oktober) kl 11 till 13.

Vill din familj vara med så är ni välkomna.

### Ledare och information (Nyanlända):

*Enköping (Gånsta)*

*Gudrun Lundholm*

*0704-312070 gudrun.lundholm@tele2.se*

## NATURPARKOUR

**Testa att hoppa** över stock och sten eller göra en volt i skogsglantan. Naturparkour är ett spännande sätt att upptäcka naturen och samtidigt träna kroppen fysiskt och mentalt.

Parkour är en av världens snabbast växande ungdomssporter och handlar om att förflytta sig från punkt A till punkt B på ett så snabbt, smidigt och effektivt sätt som möjligt. Grundfilosofin inom parkour är att se varje hinder som en möjlighet till utveckling. Parkour innehåller rörelser som hopp och landningar, olika tekniker för att forcera hinder, och även övningar för att testa fysisk och mental styrka. Parkour utövas historiskt sett i urbana miljöer men i Naturparkour byts den urbana miljön mot naturen. Man tränar tillsammans!

Naturparkour är en av friluftsförbundet nyare verksamheter och lockar människor i alla åldrar, men främst barn och unga. Upplevelsen förstärks genom att man tränar tillsammans och under våra aktiviteter är det lätt att lära känna likasinnade.

I Enköping vill vi starta upp Naturparkour och söker dig som tycker detta verkar intressant.

#### Information (Naturparkour):

*Christina Gustavsson*

*0730-320828 acs.andersson@hotmail.com*

*Tomas Glatz*

*0730-835259 tomas.glatz@enkoping.se*

## FÖR VUXNA OCH UNGDOMAR

### CYKEL

#### Tisdagsturer på cykel

Tycker du om att cykla? Följ med oss då vi motionscyklar (c:a 2 mil) en kväll i veckan (tisdagar) under augusti månad och avslutning den 5 september. Vi utgår från Idrottshusets parkering kl 18.30.

#### Ledare och information (Cykel):

*Enköping*

*Gudrun Lundholm*

*0704-312070 gudrun.lundholm@tele2.se*

### MTB

Snart kommer Friluftsförbundet ha möjlighet att erbjuda MTB turer i alla åldrar!

Turerna kommer att anpassas efter gruppens förmåga. Syftet är att vi ska ha roligt och njuta av naturen ur synvinkel från cykeln.

Vad behöver jag ha för att delta?

- Godkänd cykelhjälm (krav!)
- MTB cykel, (underlättar med dämpare)
- Reserv innerslang vid punktering.

#### Ledare och information (MTB):

*Enköping*

*Markus Karlsson*

*0722-189339 markus\_karlsson@live.se*

### MOTIONSGYMPA

Ge Din kropp en bra start på hösten, kom med på en timmes trevlig jympa i din egen takt till gamla kända melodier.

Program: Uppvärmning, jympa till trevligt program, stretching och avslutning med avslappning till musik. Vi är ett härligt gäng, kom med Du också! Prova gärna första gången om det passar just Dig.

Plats: Västerledsskolans gymnastiksal (kod för att komma in).

Hösttermin: Måndagar 11/9 – 11/12, Vårtermin: Start 8/1 2018

Tid: kl. 18.00 – 19.00

Kostnad: Medlem 160 kr/termin, icke medlem 200 kr/termin

Anmälan: Ingen anmälan för deltagande

**Ledare och information (Motionsgympa):**

Enköping

Leif-Åke Wiström

070-237 12 38

## VATTEN & PADDLING

**Måndagspaddlingar**, startar igen må 7 augusti kl 1800, avslutas må 18 september.

**Månskenspaddling**, 5 oktober samt 2 november. Start kl 1800.

Mer detaljerad information om Friluftsfrämjandet i Enköpings kajakaktiviteter finner du under Aktiviteter på Friluftsfrämjandets hemsida. Anmälan via [www.friluftsframjandet.se](http://www.friluftsframjandet.se)

### Hyra kajak/kanadensare

Grundpriset för hyra är 250: -/dygn. Då ingår paddel, kapell, flytväst, länsypump och paddelflottör.

Kajakerna bokas på Friluftsfrämjandets kansli som är öppet torsdagar kl. 1800- 2000. Telefon till kansliet är 0171-243 02

Friluftsfrämjandet i Enköping kan erbjuda skolor, föreningar och företag grundläggande paddelkurser med erfarna paddelinstruktörer.

**Ledare och information (Vatten & Paddling):**

Enköping (Bredsand)

Göran Johansson

0702-471510

Ann-Helene Ardehed

0706-213344

## NATUR OCH KULTURVANDRINGAR

Så är det åter dags för ännu en termin med, som vi hoppas, fina vandringar i glada vänners lag.

Vi startar torsdagen den 7 september och avslutar den 16 november. Tiden är som vanligt klockan 9.00 på parkeringen vid Bahco hallen. Vi tar med fika för att göra en rast på lämpligt ställe och för att lägga i en TIA i burken. För miljöns bästa samåker vi så mycket som möjligt. När möjligheter ges så kommer två alternativ att finnas kort och lång vandring.

Mer information i Enköpings-Posten måndagar under rubriken "Förening"

Hoppas vi ses /Vandringsledarna.

**Ledare och information (Natur och kulturvandringar):**

Enköping (Idrottshuset)

Sten-Olov Björbrand

073-988 98 38

Kurt Pettersson

070-320 41 72

Sune Palm

0171-47 98 65

Åsa Olofsson

070-563 32 28

Kerstin Saveros

073-914 46 18

Leif-Åke Wiström

070-237 12 38



## FJÄLLVANDRINGAR

Fjällsektionen har hållit en fjällcirkel under våren. Nu återstår en fjällvandring i Jämtlandstriangeln 27-30 juli, Storulvån-Blåhammaren-Sylarna-Storulvån 47 km. Avslutas i Enaforsholm med mat och övernattnings inomhus.

Se vår hemsida där vi kommer att kunna erbjuda lite längre vandringar under hösten.



### Ledare och information (Fjällvandringar):

<i>Leif-Åke Wiström</i>	<i>070-2371238</i>	
<i>Kerstin Saveros</i>	<i>073-9144618</i>	
<i>Annakarin Bergman</i>		<i>annakarin_71@hotmail.com</i>
<i>Ulf Lidsman</i>		<i>ulf.lidsman@gmail.com</i>
<i>Robert Frick</i>		<i>robert.frick@telia.com</i>

## ÖVRIGA ARRANGEMANG

Friluftsförbundet i Enköping genomför varje år ett antal arrangemang för olika målgrupper. Håll dig uppdaterad på [www.friluftsförbundet.se](http://www.friluftsförbundet.se) samt vår Facebook-sida: **Friluftsförbundet Enköping**

## ENKÖPINGSKLASSIKERN

Friluftsförbundet är medarrangör till ett antal aktiviteter inom ramen för Enköpingsklassikern. För ytterligare information se [www.enkopingsklassikern.se](http://www.enkopingsklassikern.se)

Först ut är "Lilla Parkloppet" lördagen **2 september** i samarbete med Enköpings trädgårdsdag

Klasser:      klass 1: t.om 7 år  
                  klass 2: 8 – 12 år  
                  klass 3: 13 – 16 år

Sträcka:      ca 700 meter – 2,5 km beroende på ålder/klass.

Start och mål: Norra Å-promenaden

## MULLE 60ÅR

Friluftsförbundet fyller 125 år och Mulle fyller 60 år.

Söndagen den **8 oktober** har vi födelsedagskalas för Mulle i Främjarstugan, Bredsand.

Vi kommer att ha många olika aktiviteter för alla åldrar från kl. 10 – 13. Främjarstugan har öppet till kl. 14 som vanligt. Alla medlemmar i Enköpings Lokalavdelning bjuds på tårta!

Mer information kommer på hemsidan [www.friluftsförbundet.se/enkoping](http://www.friluftsförbundet.se/enkoping) och annons i Enköpingsposten. Ingen anmälan, och ta gärna med kompisar och familjer.

## ÄRTSOPPEKVÄLL

Den för Enköping lokalavdelnings så traditionstygda och trevliga ärtsoppekvällen kommer i år genomföras torsdag **19 oktober**. Kl 19.00 börjar kalaset i Främjarstugan.

Menyn blir som vanligt ärtsoppa, kaffe och kaka.

*Anmälan till Gudrun Lundholm, [gudrun.lundholm@tele2.se](mailto:gudrun.lundholm@tele2.se) eller 0704-312070.*

Välkomna!

## STUGVÄRDSAVSLUTNING

Samtliga stugvärdar inbjudes till sedvanlig avslutning i Främjarstugan fredagen den **24 november** kl. 19.00

OBS! Anmälan antecknas på listan i Främjarstugan

## JULGRANSPLUNDRING

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

Tid: Lördagen **13 januari** 2018, kl 14-16

Ingen anmälan. Mer information kommer finnas på [www.friluftsfamjandet.se](http://www.friluftsfamjandet.se)

## LYKTLOPPET

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

Söndagen **14 januari** kl 16 går starten. Samling 15.45 då uppvärmningen med Friskis och Svettis startar vid korsningen Boglösavägen/Bredsandsvägen.

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

Välkomna!

Alla välkomna, ingen anmälan!

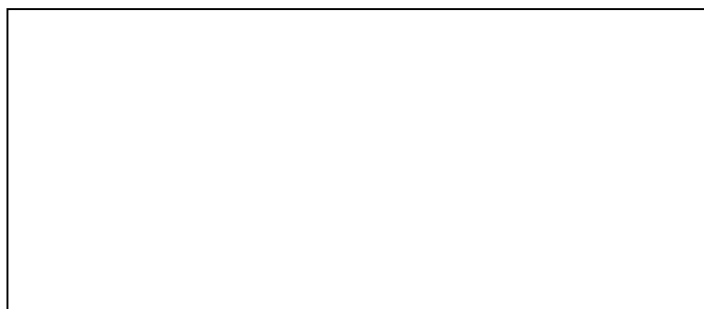
Friluftsförbundet samarbetar med Studieförbundet. Studieförbundet är ett av Sveriges största studieförbund med ett brett utbud av studiecirklar, utbildningar, kulturarrangemang och föreläsningar. Varje år samlas 240 000 deltagare i våra studiecirklar och kurser.

Studieförbundet är ett partipolitiskt och religiöst obundet studieförbund som bedriver folkbildningsverksamhet över hela landet. Studieförbundet är en ideell förening grundad på 19 medlemsorganisationer, däribland Friluftsförbundet.

Kontakta vår ordförande om du vill veta mer om vårt samarbete.

Studie  
förbundet





# SKOGSMULLE

FRILUFTSFRÄMJANDET

## MULLE 60 ÅR!