

VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2019

FRILUFTSFRÄMJANDET VÄSTERORT



INNEHÅLL

.....	0
ORDFÖRANDEN HAR ORDET	2
VÅRA VERKSAMHETER	3
FIRANDEN under 2019 och LA gemensamma aktiviteter.....	4
FÖRSKOLEVERKSAMHET – I UR OCH SKUR	7
Barn – friluftsäventyr	8
Ung	10
Barnskridsko (Skrinna)	10
Långfärdsskridsko	11
Naturparkour.....	12
Vandring Lågland	12
VÅRA NATUROMRÅDEN OCH NÄRMILJÖ	12
VÅRA LEDARE.....	13
VÅRA MEDLEMMAR	14
KOMMUNIKATION OCH SAMHÄLLSPÅVERKAN.....	15
DEMOKRATI OCH ORGANISATION	15
Styrelsens uppdrag och ansvar	16
Styrelsen	16
Grenledare och andra viktiga roller	16
EKONOMI	17
RESULTAT OCH BALANSRÄKNING	17



ORDFÖRANDEN HAR ORDET

Idag håller stillasittandet, inomhusvistelsen och brist på tid i naturen på att bli en ny folksjukdom. Svenska barn sitter stilla nio timmar per dag – de rör sig minst i Norden. Endast 22 procent av flickorna och 44 procent av pojkarna når den dagliga rekommendationen för rörelse.

Möjlighet till friluftsliv och utevistelse, barn som vuxen, styrs i hög grad av bostadsort och socioekonomisk status. Unga, seniorer, utrikesfödda och boende i tätorter och storstäder kommer mer sällan ut i naturen än inrikes födda, medelålders och boende i glesbebyggda områden. Samtidigt växer förståelsen för behovet av aktivering, friluftsliv och idrott – hos politiker, myndigheter, media, näringsliv och allmänheten vilket leder till nya möjligheter för Friluftsfrämjandet.

Som lokalavdelning är det vi som bidrar till att leverera lösningen på denna samhällsutmaning. Det är vi som ser till att stora och små kommer ut i naturen och får röra på sig tillsammans. För det är ju inte bara motionen och den friska luften vi bidrar med. Just **"tillsammans"** är ju något som är lite nedtonat i samhällsdebatten, men ändå så viktigt för att vi ska må bra och vara friska. **Genom att göra friluftsliv tillsammans, gör vi en viktig insats inte bara för oss själva, utan för alla som vi delar det med, och alla som blir inspirerade att ta steget själva.**

Hela friluftsfrämjandet och även vi i Västerort har en stadig medlemstillväxt. Det är kul och visar att det finns en drivkraft att leva ut och aktivera sig i natur och friluftsliv.

I Västerort är vi starka i vår barn- och ungdomsverksamhet. Vi erbjuder verksamhet för åldrarna 0-18 år. Öppna Skogsgläntan för del allra minsta och vi har sen grupper upp till 18-åringar i TVM, samt även barnskridskoskola. Lite sakta kommer vi även i gång med vuxen vandringar. I vårt geografiska område har vi också hela 9 stycken fina I Ur och Skurförskolor,

Under året har vi firat 20 år som Lokalavdelning Västerort (1999 slogs Bromma och Hässleby lokalavdelningar ihop). Vi skapade Kul-i-Skogen dagen då det kom över 80 besökare. Så bra, kul och uppskattat att vi kommer göra om detta även 2020. Vi satsade lite extra på Ledarvård/fortbildning och bjöd hit Erik Tornbom för guidning i eld och utematlagning. Till alla medlemmar erbjöd vi i november en intressant och inspirerande föreläsning med Fredrika Ek.

Vår första I Ur och Skur förskola Mullerlyan firade 30 år!

Vi vill vara en naturlig inkörsport till naturen – för alla.

Genom att vara

- **medlem och deltagare,**
- **att vara ledare och skapa aktiviteter,**
- **att vara förtroendevald och driva vår lokalavdelning,**

genom vårt engagemang bidrar vi alla tillsammans till ett bättre Sverige

Tack för ditt bidrag!

Anna Åkerlund Ordförande Friluftsfrämjandet Västerort



LA

VÅRA VERKSAMHETER

Friluftsförbundet är Sveriges största och bredaste friluftsförbund med nu 108 371 medlemmar och 7500 ideella ledare, varav 1888 medlemmar och ca 80 ledare är medlemmar i vår lokalavdelning. Vårt fokus sedan starten år 1892 är att genom friluftsliv verka för folkhälsa, livsglädje och en tillgänglig friluftsmiljö för alla.

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

I vår lokalavdelning ligger huvudfokus på Barn- och ungdomsverksamhet; både i Fria grupper och i vår stora förskoleverksamhet I Ur & Skur. Vi har ett brett spann i vår Fria verksamhet; från Öppna Skogsläntan, Knopp, Knytte, Mulle, Strövare, Frilufsa och upp till TVM. Dessa grupper leds av föräldrar som ställer upp ideellt som ledare och hjälpledare.

Vi kunde även 2019 fortsätta vi med vår härliga Skridskoskola i Grimsta ishall. Detta gör att vi kan erbjuda barnverksamhet i stort sett året runt. Och Vanding har vi så sakteliga kommit igång med.

Läs mera berättelse under respektive verksamhetsgren längre ner.

Totalt har vår lokalavdelnings verksamhet skapat minst 33 aktiviteter och genomfört minst 4210 aktivitetstimmar. (siffrorna är det som registrerats i Äventyrshanteraren, vi saknar dock fortsatt en del där)

Utvärdering av 2019 års mål:

- Vi är fortsatt stolta över att vi har så fin barnverksamhet, både att vi har så många I Ur och Skur-enheter och att vi har fria barngrupper från knopp till TVM och vi fortsätter att satsa på detta.
- Vi önskar att vi hade mer vuxenverksamhet och har sen ett par år haft ambition att starta fler grenar. Nu i år har vi sakta fått igång Vanding. Jobbar vidare med detta 2020
- Vi vill få fler medlemmar till vår förening och vi ökar medlemsantalet stadigt. – Vi växer ändå, men satsar mest på att nå och aktivera våra befintliga medlemmar
- Vi genomförde även i år våra LA gemensamma aktiviteter – reflexspåret och familjedagen – som alltid är mycket uppskattade., samt även startade upp nytt med Kul i Skogen Dag
- Vi bygger ett starkare kontaktnät mellan föräldrarna till barn i I Ur och Skur-verksamhet och lokalavdelningen. Genom att Förskolecheferna informerar om FF och att information finns på Hemsidan, samt besöker förskolorna på föräldramöten
- Under hösten 2019 tog vi fram ideer och planer för att utveckla vår lokalavdelnings organisation för att på sikt kunna växa; Styrelsens fokus områden, ta hjälp av Regionkontoret, mm. Detta fortsätter i 2020
- Vi lyckade att under året uppmärksamma både för ledare och ideellt aktiva samt för medlemmarna att vi fyller 20 år 😊 Se mera om detta nedan



FIRANDEN UNDER 2019 OCH LA GEMENSAMMA AKTIVITETER

Västerorts Familjedag



18 maj genomfördes vår årliga och återkommande Familjedag. Som tidigare år var den vid Snorreängen vid Kyrksjön. En solig och fin lördagsförmiddag, med både ledare från I Ur och Skur och Fria grupper som visade upp vår verksamhet. Mulle med kom och hälsade på och gick med barnen till Laxe som höll till vid sjön. Det lektes, sjöngs, pysslades, åt krabbelyrer, grillades korv och håvades i sjön.

Kul i Skogen Dagen, Friluftsrämjandets lokalavdelning Västerort firar 20 år! Det firade vi tillsammans med med än 80 deltagare; 14 September i Grimstaskogen, vid Kvarnvikens Kvarn.

Välkomna på en Kul-i-Skogen-Dag med oss! Vi kommer visa upp vår verksamhet på olika sätt och man kommer få möjlighet att prova olika aktiviteter i naturen, anpassade för olika åldrar. Informationsstation kommer finnas vid Kvarnen, Kanaans väg.

-Träffa Skogsmulle

-Eldstation med möjlighet att grilla medhavd mat

-Kryp in i Tentipi-tältet

-Blandade aktiviteter i skogen för stora och små

-Kortare vuxenvandringar

Det blev en Mycket Lyckad och uppskattad dag och vi fick mycket positiv feedback, både från ledare och familjer. Gör om detta igen!



Mullelyan fyllde 30 år Den 1 oktober bjöd I Ur och Skur förskolan Mullelyan in till 30 års kalas !! Tårta, saft och kaffe på gården, fina utställningar och bilder, foton, minnen från åren som gått. Flera kom och ville gratulera; från de andra förskolorna i västerort, och "gamla" barn, nu vuxna som började för 25-30 år sedan, samt även lite speciellt i inbjudana tidigare pedagoger och kära vänner.



Erik Tornblad, matlagning över eld, Fortbildning för Västerorts Ledare. Den 12 oktober bjöd vi in alla våra ledare i Västerort att få inspireras och lära sig mer om matlagning utomhus.

Under en hel dag kommer vi tillsammans att laga massor av god mat över eld! Vi går igenom eldstål, olika eldar och utrustning och flera spännande tekniker. Vi kommer använda stekhäll, kastrull, mackjärn, yxa, kniv samt material från naturen. Målet med kursen är att du ska få stor kunskap om att laga och baka över eld och att det ska vara en dag full av gemenskap och inspiration!

Vi kommer att gå genom vilka olika eldar det finns och vilken utrustning behövs. Vi kommer att baka bröd, röka fisk, baka i glöd och på stekhäll och provar fälttugn.

Kursledare: Eric Tornblad, Örebroare som har fastnat för friluftsmat! Han har skrivit flera uppskattade böcker – Friluftskokboken, Torka mat, Fjällmat, Eldmat och Snabblagat på tur. Han fjällvandrar, paddlar och låglandsvandrar. Eric har startat Sveriges första webbaserade utbildningsportal för friluftsliv (Friluftskurser.se) och har videokanalen 'Mat & Utliv' på Youtube. Mer information om Eric finns att läsa på hans hemsida erictornblad.se

Vi hade en mycket bra och trevlig dag tillsammans, åt och lagade mycket gott på nya sätt. Först och främst var detta som en "gåva" till våra ledare, en fin upplevelse. Men samtidigt en inspiration och att föda i de idéer att ta detta vidare till övriga ledare och medlemmar



6 november Reflexspår i Judarn

Ca 25 vuxna och barn deltog på årets reflexspår. Marschaller och hängande reflexer visade vägen från gräset vid Ångbyplan tills vi anslöt på det befintliga fasta reflexspåret. Halvvägs igenom kom vi fram till en mysig eld vid sjön. Där grillades det korv under fullmånes sken och en strövargrupp hade också sin terminsavslutning och fick diplom. De som ville och orkade fortsatte sen spåret vidare tillbaka till Ångbyplan. Andra tog gångvägen.



14 nov Föreläsning med Fredrika Ek, 34 medlemmar deltog Det var en mycket intressant och inspirerande föreläsning/äventyrsskilddring. Den berörde många och effekten sitter kvar än idag. Starkast var skilddringarna av alla personliga möten med människor i alla världens hörn.



Lokalavdelningen Västerort fyller 20 år! Det vill vi fira tillsammans med dig.

Vi har bjudit in jorden-runt-cyklisten Fredrika Ek, en helt vanlig tjej med en stålhoj och en rejäl nypa nyfikenhet, som fått utmärkelsen European Adventurer of the Year.

"Jag drömde om att se världen. Jag drömmer om att se den bli bättre"

Fredrika Ek berättar den fängslande sagan om soloäventyret runt jorden. Hennes 1042 dagar långa cykelexpedition blev den längsta i svensk historia och en vi sent ska glömma. Med trollbindande foton och ord målar hon mötena med människorna i världens största öknar och högsta bergskedjor. Om hennes dröm som gick i uppfyllelse - och hur hon cyklades samlat in en över miljon kronor till kampen för att alla flickor ska ges chansen att förverkliga sin.

Läs mer om Fredrika på www.fredrikaek.se och Instagram #fredrikaek



FÖRSKOLEVERKSAMHET – I UR OCH SKUR

I Västerort är vi stolta över våra 9 fina I Ur och Skur förskolor:

I Ur och Skur Mullelyan, Bromma

I Ur och Skur Vindivil, Hässelby

I Ur och Skur Tappan, 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

I Ur och Skur Musketören, Hoppetossa, Bromma

För adresser och kontaktuppgifter:

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

LITE FRÅN I UR OCH SKUR FRÅN ÅRET SOM GÅTT:

I april hade vi i Västerorts nätverk en obligatorisk träff för alla pedagoger som arbetar på I Ur och Skur förskolor. Vi träffades i I Ur och Skur Mullelyans skog. Och där delades pedagogerna upp i sju diskussionsgrupper och diskuterade två frågor som nätverksansvarig hade fått med sig från ett nätverksansvarigmöte. 1. Hur arbetar vi i vår verksamhet på förskolan med utveckling och lärande utifrån ett omsorgsperspektiv med I Ur och Skur metoder 2. Hur kan barnen på I Ur och Skur få kännedom om sina rättigheter genom I Ur och Skurs metoder och arbetssätt. En samtalsledare i varje grupp sammanfattade frågeställningarna och mejlade dem till nätverksansvarig, som sedan tog det med sig till nätverksansvarigmötet. Det var en kväll på tre timmar och det blev ett trevligt nätverkande i skogen som avslutades med fika och I Ur och Skur sången tillsammans.

I mitten av maj hade vi en gemensam städdag i Judarskogen för alla I Ur och Skur förskolor. Då städade vi tillsammans och sedan fick vi träffa Skogsmulle, Skräpmaja och Åke-återvinning. Vi lekte alla tillsammans på ängen och fick höra när Skogsmulle lärde Skräpmaja att man inte får kasta skräpet i naturen. Åke-återvinning gick igenom med alla barnen vad man kan göra med skräpet och att det mesta går att återvinna. Alla barn och pedagoger åt sedan i sin lunch i respektive grupper.

I september var det en ledarträff med Sissela Nutley som är hjärnforskare vid Karolinska Institutet, hon föreläste om: "En hållbar hjärna i digitaliseringen tid."

I april hade vi i Västerorts nätverk en obligatorisk träff för alla pedagoger som arbetar på I Ur och Skur förskolor. Vi träffades i I Ur och Skur Mullelyans skog och där delades pedagogerna upp i tre grupper. En med Data logiskt tänkande, hur man bör agera när man är Mulle på förskolan samt Samling/tips. Det var en kväll på 3 timmar och det blev ett trevligt nätverkande i skogen som avslutades med korvgrillning.

I mitten av maj hade vi en gemensam städdag i Judarskogen för alla I Ur och Skur förskolor. Då städade vi tillsammans och sedan fick vi träffa Skogsmulle, Skräpmaja och Åke-återvinning. Vi lekte alla tillsammans på ängen och fick höra när Skogsmulle lärde Skräpmaja att man inte får kasta skräpet i naturen. Åke-återvinning gick igenom med alla barnen vad man kan göra med skräpet och att det mesta går att återvinna. Alla barn och pedagoger fikade sedan i sina respektive grupper i solskenet.

BARN – FRILUFTSÄVENTYR

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

Friluftsfrämjandet har nu knappt 40 000 barnmedlemmar varav 743 barn finns i vår lokalavdelning. Friluftsfrämjandet har en viktig uppgift att erbjuda barn- och ungdomar meningsfulla aktiviteter. Genom att hjälpa unga att upptäcka glädjen av att vistas i naturen kan vi skapa ett starkt förhållande till natur och friluftsliv. Vi ser också att våra aktiviteter är en viktig 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.

Grupper och verksamhet i Västerort under 2019			
Grupp	VT, HT	Var	Ledare
Öppna Skogsgläntan	startade HT	Judarn	Emil Hagström och Johanna Rudbäck
Öppna Skogsgläntan	startade HT	Hässelby	Lina Ekesäter
Knopp/Knytte (-15-16)	VT och HT	Judarn	Viveca Sjöstedt
Knopp/Knytte (-15-16)	VT och HT	Åkeshov	Erika Grehn
Knytte, Mulle (-14)	VT och HT	Grimsta	Anna Berglind, Jens Edtröm, Felicia Wibe
Mulle /Strövare (-12-13)	VT och HT	Grimsta	Anna Olofsson, Christofer Börefelt, Lisa Smeds Alenius
Äventyrliga Familjen	VT	Grimsta	Natalija Saviceva
Strövare (-10-11)	VT och HT	Grimsta	Malin Svenberg och Susanna Ahlfors
strövare (-10-09)	VT	Judarn	Louise Schenholm, Håkan Gustavsson (gruppen körde VT, pausade HT)
Strövare Frilufsare(-08-09)	VT och HT	Grimsta	Anna Åkerlund, Petri Gabrielsson och Anna Hylander (VT) , Alina Holmsten (ung ledare HT)
Frilufsare (-07-06)	VT och HT	Grimsta	Ulf Landberger, Linnea Holmsten
Västerorts TVM	VT och HT	Grimsta	Drivs av Ungdomarna med stöd av Susanna och Anders Holmsten
Skrinna	VT och HT	Grimsta	Natalija Saviceva, Linnea Holmsten och Edwin Östlund (unga ledare HT)
Vandring	VT och HT		Anna K Nyström

Lite återblick från 2019 från några av våra grupper

Skogsknytte i Åkeshov/Judarn

Ledare: Erika Grehn

Under våren 2019 startade en ny skogsknyttegrupp i Åkeshov, med tio barn födda 2015-2016. Vi hade fem träffar mellan april och juni. Bland annat fick alla deltagarna en loppburk som vi använde till att upptäcka insekter och annat. Vi pysslade också med yllegram och gjorde kotthalsband och fiskespön. Vår avslutningen bjöd på glass med sylt.

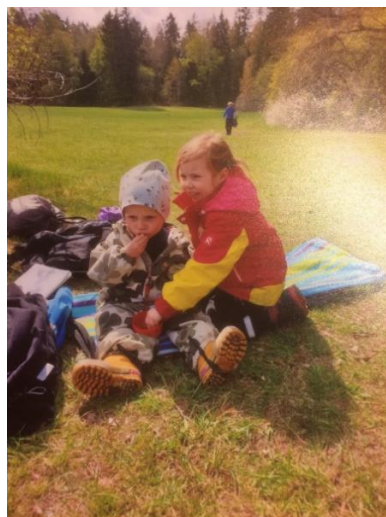
Under hösten hade vi tre träffar. Det var märkbart hur naturen förändrades från september till november. På vår sista träff hade alla insekter grävt ned sig och låg inte längre under stenarna. På vår sista träff stekte vi krabbelurer på spritkök.



Knytte i Judarskogen

Ledare: Viveka Sjöstedt

Knyttegruppen i Judarskogen med Viveka Sjöstedt som ledare och 2 föräldrar som assistenter. HT-19. Vi träffades vid 5 tillfällen mellan 10.00 och 11.30, gruppen utgjordes av 13 små Knyttar samt deras föräldrar. Varje tillfälle startade vi med fika ur egen ryggsäck samt presentationssång, att göra likadant varje gång i starten skapar trygghet i den här åldern. Sedan låste vi upp skogen, följde en bana med skogsgosedjur och kom så fram till vår glänta. Sång, pyssel och en liten berättelse följt av fri skogslek vid varje tillfälle. Exempel på pyssel är sländor av tyg o pinne, hamra på blad som ligger på tyg så att klorofyllen färgar tyget, brödbak på campingkök, allt mycket uppskattat! Sedan låste vi skogen körde danslekar på ängen och traskade hem!



Friluf sare i Judarn 2008-2009'or (körde endast Vårterminen)

Ledare: Håkan Gustafsson och Louise Schenholm

Söndagen den 12 maj kl 12 - 14 Judarnsjön, tälja, göra upp eld, grilla krabbelurer

Söndagen den 19 maj kl 12 - 14 Fiske Kyrksjön, samling Snorreängen

Söndagen den 9 juni ca 10 – 13 Höghöjdsbanan i Älta

Lördagen den 15 juni ca 10 – 13 Båttur med Håkans båt, sjövätt, mm (förmodligen till Drottningholms Slott, bra möjlighet att bada från båten om väder tillåter)



Friluf sare i Grimsta 2008-2009'or

Ledare: Anna Åkerlund, Petri Gabrielsson, samt under VT även: Anna Hylander och Erik Hylander

Två grupper slogs i hop; Vargarna och Grimstas 09'or. Vårterminen provade vi på att spela Frisbeegolf vis Järva Discgolf. Det var kul och gick ju jättebra. Fint väder var det också. Vi gjorde också härlig vandring bland Hanstas vitsippor (favorit i repris) och Klättningar som alltid uppskattat

Avslutade vårterminen med en härlig övernattnig; tältning i Tentipi och vindskydd vid Dyvikens kallvattenkälla Lovön. Vi badade, lagade goda foliepaket med lax, potatis och massor med grönsaker. Lekte lekar, mysste runt elden och sov sen gott i stortält och vindskydd.

Höstterminen började sent, blev få tillfällen och få deltagare. Men de som var med hade ett par trevliga tillfällen; en fredagkväll i början av november; Matlagning på muurrikka på berget i Grinsta i mörkret, samt



frågesport om allemansrätten. Spännade också att ha fått med Alina; Ung ledare i gruppen. Helgen efter så gick vi hela MTB reflexspåret vid Judarn. Avslutade terminen med att endast med tre stycken plocka 6-8 fulla påsar med skräp. Vi gick från Nälsta BP utmed grönområdena och gångvägar ända bort till Lunda Industriområde. Känders bra efteråt även om det inte är kul att hitta så mycket skräp,

Äventyrliga Familjen

Ledare: Natalija Saviceva

Under 2019 har friluftsförbundet västerort introducerat ny aktivitet: Äventyrliga familjerna där föräldrar och barn deltar tillsammans i gemensamma utflykter och äventyr i naturen. Åtta familjer (22 personer) deltog under vår och höstterminerna i tältning och övernattnings i skogen, paddling i Björnö naturreservat, prova-på Parkour i Judarnskogen under våren där vi också såg hur naturen vaknar och vad olika grodor och salamander gör under våren.

UNG

Det finns ca 10 000 ungdomsmedlemmar i Friluftsförbundet (13–25 år) och 588 unga ledare. I vår Lokalavdelning har vi 196 unga medlemmar och glada att 3 utbildat sig till unga ledare.

Ungdomsperspektivet behövs förstärkas inom Friluftsförbundet. Idag är TVM, Skidåkning, Skidläro-utbildning, Fjäll och Naturparkour, viktiga grenar för våra ungdomar inom Friluftsförbundet. Men vi strävar efter fler grenar och fler aktiviteter.



Verksamhetsberättelse TVM

Vi TVMare i Västerort har deltagit på tre ting (läger) under 2019 tillsammans med ungdomar från hela landet. Vi deltog även som funktionärer och ansvariga ledare på TVMarnas uppskattade Camp Vår som arrangeras för friluftssare och blivande TVMare.

Ännu en av oss tog på sig ledarrollen och gick Ung ledare-utbildningen.

TVM Västerort fokuserade mest på verksamhet utanför den egna gruppen i år men varje sådan träff är även en liten TVM-träff då vi alltid är flera TVMare tillsammans som gör något kul med andra.

BARNSKRIDSKO (SKRINNA)

Ledare Natalija Saviceva, Linnea Holmsten och Edwin Östlund

Under 2019 har 25 barn deltagit i skridsko utbildningen med Skrinna verksamhet. Med mindre och mindre snö i Stockholm under sista år blir skrinna för många barn en enda vinter aktivitet. Det är glädjande att se barn utveckla sin teknik på isen och glida bland våra islekstationer och hitta glädje i gemensamma lekar på isen.

Under 2019 två unga ledare har anslutit till skrinna verksamhet och tagit juniorgruppen med barn 7-9år till nya utmaningar och snabba lekar. Tack de unga ledarna kunde vi erbjuda även fortsättningsgrupp i skridskoskola.

LÅNGFÄRDSSKRIDSKO

Långfärdsskridsko har funnits länge i organisationen. 13 713 medlemmar är intresserade av långfärdsskridskoäventyr vilket ger grenen stor potential. I vår Lokalavdelning har vi 271 intresserade.

Västerskrinnarna är ett samarbete mellan Mäläröarnas och Västerorts Lokalavdelningar.

Nedan text är från Mäläröarnas Verksamhetsberättelse

Grenledare: Margareta Thorhagen (Mäläröarna)

Långfärdsskridskoverksamheten erbjuder medlemmar och andra intresserade skridskoåkning på sjöis i vårt närområde och när det finns tillfällen även på alternativa sjöar och i skärgården. Erbjuder skridskokurs som innehåller både teori och praktik. Fortsätta samarbetet med Västerorts lokalavdelning under namnet Västerskrinnarna (FFVSK).

Form och volym

Under 2019 rapporterades 15 turer fördelade på grupp III, IV, V isspaning och annan. Antalet deltagare på turer var totalt 120 st som åkt 453 km

- Skridskoåret inleddes den 20 januari med tur på Långtarmen
- Den 2 februari genomfördes evenemanget "Skridskodag" vid Tranholmen. Många ledare var med och hjälpte till på stationerna skridskoslipning, åkteknik, att åka i grupp, genomgång av säkerhetsutrustning, information om våra turer och försäljning av skridskor som fanns kvar efter bytardagar. Café Tranan var också öppet. Vi uppskattade till att 260 personer hade kommit och gått där under dagen.
- Två ledare var på ett företag och föreläste om Isvett.
- Två ledarmöten för ledarna i Västerskrinnarna den 2/4 avslutning för säsongen 2018/2019 och den 23/10 upptakt inför säsongen 2019/2020
- Säsongens sista tur blev på Hilleshög/Väntholmsviken den 20/3.

Innehåll och kvalitet

Kvällen innan en turdag finns alla uppgifter om turen tillgängliga för medlemmar och övriga på www.skridsko.net. Där finns också möjlighet att anmäla sig till en tur.

Alla turer åktes på sötvattenis. Turer har det varit på Långtarmen, Vallentunasjön, Örlången, Hilleshög/Igelviken, Hovgårdsfjärden, Väntholmsviken.

Alla turer rapporteras på www.skridsko.net. Samma dag som en tur rapporterats kan den läsas av alla som har behörighet till www.skridsko.net. Sju dagar efter turdatum finns det möjlighet för övriga att läsa om våra turer. I alla färdrapporter finns både bilder och färdspår inlagt.

Ledare under året: Margareta Thorhagen, Dag Wigle, Gösta Norrgård, C-G Franzén, Göran Lindgren, Monika Wedengren, Therese Rosén, Jan Nordin, Per-Erik Olsson, Pär Sörme, Johan Swedbrink, Anna af Ugglas, Niklas Hagdahl.

Övrigt

- Två ledare har deltagit i skridskomöte på regionen
- Vi har fortsatt vårt samarbete med skridskoledarna i Västerorts lokalavdelning
- Turena utlystes på www.skridsko.net/ffvsk.



NATURPARKOUR

Friluftsförbundet har med stöd av Allmänna Arvsfonden och i samarbete med Svenska Gymnastikförbundet utvecklat Naturparkour som genom ungdomars skapar moderna mötesplatser för integration. Det ökar barns och ungdomars möjligheter till en hälsosammare livsstil, stärker självförtroende, gruppgemenskap och ger dem tillgång till naturen som livsrum.

En ledare utbildade sig under året och har kört Naturparkour i Äventyrliga Familjen samt på Kul i Skogen dagen.

VANDRING LÅGLAND

Vandring lågländ är en vardags- och helgverksamhet, oftast dagsturer men också med övernattnin g. Vandringsgrenen erbjuder otaliga variationer på inriktningar och teman såsom: barnvagnsvandring, vandring med meditation, veckodagsvandringar etc.

I vår Lokalavdelning har vi 213 medlemmar som markerat intresse för Vandring. Detta var ett av målen vi satte upp för 2018 och fortsatt under 2019 att tillgodose detta medlemsintresse och kunna erbjuda vandrings aktiviteter i Västerort

Under 2019 har vi dock endast haft en aktiv vandringsledare som genomfört två vandringar. En till utbildades under hösten och vi ser fram emot fler vandringar under 2020.

Ledare: Anna K Nyström:

13/4 Vårvandring på Kärsöleden (3 deltagare från Friluftsförbundet, samt flera till från STF Vandring)

Följ med oss i Västerort på en fin vårvandring på Kärsöleden.

Det är en ganska lätt vandring på ca 6 km

14/9 Vandring (7 deltagare)

Välkommen till Fornstigen i trakter av Drottningholm!

Vi vandrar genom Lovö's jordbrukslandskap med rika natur- och kulturvärden. Utmed vandringsleden finns informationsskyltar som beskriver hur människor på Lovö levde förr i tiden.

Svårighetsgrad: medel, cirka 12 km.

Vi har även i komplement till våra egna ledarledda vandringar även på vår FB sida börjat länka till och tipsa om Naturskyddsföreningens och Stockholms Naturguiders trevliga vandringar. Speciellt när de är i "våra" skogar.

VÅRA NATUROMRÅDEN OCH NÄRMILJÖ

Västerorts Lokalavdelning har ingen egen stuga som gemensam samlingpunkt, utan våra olika grupper nyttjar aktivt de fina naturområdena i vi har i vår närmiljö;

Grimsta Naturreservat; <http://www.stockholm.se/KulturFritid/Park-och-natur/Naturreservat-i-Stockholmsstad1/Grimsta-naturreservat/>

Judarns Naturreservat; <http://www.stockholm.se/KulturFritid/Park-och-natur/Naturreservat-i-Stockholmsstad1/Judarsskogens-naturreservat/>

Kyrksjölöten naturreservat; <http://www.stockholm.se/KulturFritid/Park-och-natur/Naturreservat-iStockholms-stad1/Kyrksjoloten/>

De yngre barngrupperna har sin egna, bestämda plats i skogen, som de valt själva. Grupperna med lite äldre barn försöker vara lite mera rörliga och upptäcka nytt.

Vi besöker gärna också Kyrkhamn och Sandvik; Hansta Naturreservat, Ursvik, samt Mälarearnas fina natur.

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.

Föreningens sammansättning av ledare och medlemmar speglar inte samhället 2018. Vi har därmed en mångfaldsutmaning. Utmaningen är störst när det gäller etnisk och kulturell mångfald, samt att alltför få barn fortsätter som ungdomar i organisationen. Vi vill underlätta nyrekrytering av både ledare, kursledare och förtroendevalda.

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.

Ledare i Västerort

Vi har 48 ledare inom Ur och Skur i Västerort, fördelade på de 9 Förskolorna. Inom Fria grupper är vi ca 30 ledare och har under 2019 utbildat och fortbildat 9 ledare. Fördelat på varje gren:

20 ledare varav 6 nya/fortbildade inom Barn – Friluftsäventyr; Skogens värld 2 st och Vildmarkäventyr 1 och 3 nya ledare utbildade för Öppna Skogsläntan

3 Unga ledare, varav en nyutbildad i höst

4 ledare inom Långfärdsskridsko (verkar i samarbete med Mälarearna)

1 ledare fortbildad inom Naturparkour

3 ledare inom Vandring, en nyutbildad i höst, och dock en som pausat

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. Vi uppmuntrar och stöttar att åka på nätverksträffar och regionens ledarträffar.

Ledarutrustning och kläder

Vi vill och uppmuntrar våra ledare att bära profilkläder när man representerar FF och det ska synas.

Vi ger bidrag till shopen, så styr man själv över det som behövs, passar ledaren bäst. Fleecejacka, tröja, väst, jacka, ryggsäck.

Alla ska dock ha ett Första Hjälpen, Buff och mössa

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 friluftsförbund levererade av Sveriges mest eftertraktade ledare.

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

Medlemmar i Friluftsförbundet Västerort (per 30/9 2019)

	Antal Medlemmar	Kön	ca antal medlemmar	Typ av medlemskap	antal medlemmar
Vuxen 26 år -	949	kvinnor män	530 419	Enskilt	278
				Familj	616
				Grupp	51
				Heders	4
Ungdom 13-25 år	196	kvinnor män	92 104	Enskilt	23
				Familj	164
				Grupp	9
Barn 0-12 år	743	flickor pojkar		Enskilt	125
				Familj	336
				Grupp	282
Totalt	1888			Enskilt	426
				Familj	1116 (varav 304 familjer)
				Grupp	342
				Heders	4

KOMMUNIKATION OCH SAMHÄLLSPÅVERKAN

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

Vår egen plats på friluftsförbundet.se; www.friluftsförbundet.se/vasterort/

Vi har under 2019 jobbat med att få till en mera och bättre uppdaterad Hemsida, detta fortsätter under 2020. Ett till viktigt mål är att få alla ledare att lägga upp sina aktiviteter. Det är så vår Verksamhet syns och lockar nya deltagare, och även nya ledare.

Vår lokalavdelnings egna Facebooksida; <https://www.facebook.com/friluftsförbundet.vasterort>

Här på Facebook har vi varit mera aktiva i år och länkat vidare i intressanta ämnen, tips, artiklar från friluftsförbundet samt även tips på aktiviteter i vårt närområde. Detta har resulterat i att vi nu har 552 följare. Dock missade vi tyvärr som vi sa förra året att "fånga" och uppmärksamma nummer 500.

Öppna Skogsgläntans egna Facebookgrupp som har hela 271 (229 förra året) medlemmar;
<https://www.facebook.com/groups/959137647495924/>

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.

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, beslutagna på stämmor, gällande strategiska riktningsskildokument och andra styrdokument. Vår lokalavdelning leds av styrelsen.

I Västerort har vi sedan årsmötet 2019 varit konstituerade enligt nedan. Under året har vi genomfört 8 styrelsemöten.

Vid **årsmötet 12 mars 2019**, deltog 15 medlemmar (inklusive styrelsen) Vi har dock en stark ambition och önskan att öka detta deltagande. Vi gör så gott vi kan och har under de senaste åren bjudit in inspirerande gästföreläsare till våra årsmöten, med avsikt att locka dit flera till mötet. Detta år hade vi Linus och Andreas från Naturens Hemligheter. Vi fick lyssna på deras intressanta föredrag "*mer än bara Pinnbröd – En inspirationsföreläsning om utomhusmatlagning*". Samt att de hade med sig och visade en hel del annorlunda tillagningsutrustning; reflektorugn, grytor, ugnar, mm

Vi har under året deltagit i Regionstämma, Riksstämma, Ordförandeträff och Verksamhetskonferens samt är också av vår storlek inbjudna till G1000+ mötet. I det är Riksorganisationen som direkt möter och interagerar med representanter från landets största lokalavdelningar (med mer än 1000 medlemmar).

I år var det följande representanter:

- Mälardalens regionstämma 6 april Tom Tits i Södertälje – Anna Åkerlund, Jonas Hagström
- Riksstämma 25 maj, Brygghuset Vasastan – Anna Åkerlund
- Ordförandeträff 9 oktober, Torekällberget Södertälje – Anna Åkerlund
- 8-9 november G1000+, Långholmen - Susanna Holmsten och Anna Hartl
- 16/11 Mälardalens Verksamhetskonferens, Ekerö – Marie Björs

STYRELSENS UPPDRAG OCH ANSVAR

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

STYRELSEN

Ordförande	Anna Åkerlund
Kassör	Anna Hartl
Sekreterare	Jonas Högström
Ledamot	Susanna Holmsten Marie Björs
Suppleant	Natalija Saviceva

GRNLEDARE OCH ANDRA VIKTIGA ROLLER

Marie Björs	Ansvarig kontakt mot I Ur och Skur
Anna Åkerlund, Susanna Holmsten	Ansvarig kontakt mot Fria Grupper ledare
Susanna Holmsten	Webb ansvarig
Anna Olofsson, Cia Bygden	Revisor, Revisorssuppleant
Per-Anders Persson, Carina Andersson	Valberedning
Bengt Gustafsson	Ekonomisk administration och Bokföring



EKONOMI

Lokalavdelningen har god ekonomi och tillgångar i form av pengar på bankkonton. Det finns således mycket goda förutsättningar att lägga pengar på ledarutbildningar eller andra aktivitetsstödande kostnader under kommande år. Lokalavdelningen har inga fasta utgifter som löner eller lokalyror, utöver ett Shurgaard-förråd. Förrådet skaffades under 2016 för att vi ska ha en plats att förvara lokalavdelningens inventarier.

Avgiftsstrukturen för våra fria barngrupper är fortsatt 350–450 kr/barn och termin. Ledarbarn är helt avgiftsfria för att ytterligare premiera våra ideella ledare. Öppna skogsgläntan är fortsatt avgiftsfri, då vi ser detta som en viktig kanal att visa upp oss samt att fånga in och intressera medlemmar och kommande ledare till fortsatt barnverksamhet.

I årets resultat nedan så omfördelades resultat jämfört med budget på barn/ungdomsverksamheten; det startade upp flera knyttegrupper, men dock så tappade vi på Mulleridan. Vi är ju helt beroende av ideella ledare och några valde att pausa. Äventyrliga Familjen startade lyckosamt upp verksamhet.

Under 2019 så satsade vi en del extra resurser i och med vårt 20-års firande:

- Ledarvård: alla ledare fick nya fina blå mössor, samt en fin fortbildning med Erik Tornblad
- På Kul i Skogendagen delades det ut nyckelband, reflexer, nyckelringar till alla besökare och alla medlemmar bjöds in till Fredrika Ek föreläsningen
- Till allas gagn investerade vi också i ett stort fint och av god kvalitet; Tenti på tält

RESULTAT OCH BALANSRÄKNING

Resultaträkning för 2019									
	Utfall 2019		Budget 2019		Jämförande 2018		Jämförande 2017		
	Intäkter	Kostnader	Intäkter	Kostnader	Intäkter	Kostnader	Intäkter	Kostnader	
Medlemsavgifter	108 638		96 000		95 927		91 913		
Bidrag	0		0		10 000		13 000		
Fria mulle	2 450	1 800	7 000	6 000	7 350	6 293	16 125	9 289	
Fria strövare/friluftssare	7 300	5 100	24 000	20 000	24 134	19 345	37 466	28 683	
Fria knytte	11 441	7 298	6 000	4 000	5 950	4 250	9 628	5 669	
Fria knopp	1 750	1 147	2 000	1 000	0	0	0	0	
Skridskor	5 750	3 367	5 000	3 000	5 250	3 425	3 700	2 565	
Äventyrliga familjer	4 000	3 847	1 000		0	0	0	0	
Lokalhyra	0	11 926	0	12 480	0	12 480	0	12 480	
Förbrukningsinventarier/material	0	23 424	0	20 000	0	0	0	2 712	
Administration	0	9 873	0	12 000	0	12 737	0	12 266	
Styrelse	0	11 641	0	11 500	0	11 573	0	12 552	
Ledarvård	0	0	0	15 000	0	16 895	0	6 028	
Årsmöte	0	4 784	0	5 500	0	5 391	0	5 875	
PR, Familjedag, föreläsning mm	0	44 794	0	6 050	0	6 050	0	12 694	
Omkostnader förskolor	0	4 442	0	15 000	0	0	0	6 529	
Öppna skogsgläntan	0	405	0	2 000	0	2 128	0	3 289	
TVM-grupp	0	0	0	3 000	0	2 350	0	0	
Utbildning ledare fria grupper	0	34 671	0	30 000	0	34 125	0	24 394	
Ränta	0	0	0	0	0	0	0	0	
Summa	141 329	168 519	141 000	166 530	148 611	137 042	171 832	145 025	
Årets resultat	-27 190		-25 530		11 569		26 807		



Balansräkning 2019			
Ingående balans 2019-01-01			
Tillgångar		Skulder och eget kapital	
Inventarier	0	Eget kapital	815 143
Plusgiro	146 095	Skulder	17 051
Bank	690 176	Årets resultat 2018	11 569
Fordringar	7 492		
Totalt	843 763	Totalt	843 763
Utgående balans 2019-12-31			
Tillgångar		Skulder och kapital	
Inventarier	0	Eget kapital	826 712
Plusgiro	135 622	Skulder	31 834
Bank	690 176	Årets resultat	-27 190
Fordringar	5 558		
Totalt	831 356	Totalt	831 356

Avslutningsvis vill styrelsen tacka alla ledare och övriga funktionärer för era insatser under 2019!

Vi vill även rikta ett stort tack till Bengt Gustafsson som har hjälpt oss med de löpande ekonomisysslorna.

Styrelsen för Västerort lokalavdelning, mars 2020

Anna Åkerlund, Ordförande

Marie Björs, vice ordförande

Jonas Hagström, Sekreterare

Anna Hartl, kassör

Susanna Holmsten, ledamot

Natalija Saviceva, Suppleant

Medlemsstatistik 2018 Och 2017

Medlemmar i Friluftsrämjandet Västerort (per 30/9 2018) -

	Antal Medlemmar	Kön	ca antal medlemmar	Typ av medlemskap	antal medlemmar
Vuxen 26 år -	869	kvinnor män	483 384	Enskilt	275
				Familj	546
				Grupp	44
				Heders	4
Ungdom 13-25 år	163	kvinnor män	71 88	Enskilt	14
				Familj	145
				Grupp	4
Barn 0-12 år	639	flickor pojkar	309 321	Enskilt	106
				Familj	320
				Grupp	213
Totalt	1671			Enskilt	395
				Familj	1011 (varav 273 familjer)
				Grupp	261
				Heders	4

Medlemmar i Friluftsrämjandet Västerort (per 30/9 2017)

	Antal Medlemmar	Kön	antal medlemmar	Typ av medlemskap	antal medlemmar
Vuxen 26 år -	810	kvinnor män	441 376	Enskilt	236
				Familj	519
				Grupp	51
				Heders	4
Ungdom 13-25 år	173	kvinnor män	68 99	Enskilt	32
				Familj	139
				Grupp	2
Barn 0-12 år	625	flickor pojkar	304 308	Enskilt	103
				Familj	290
				Grupp	232
Totalt	1608			Enskilt	371
				Familj	948 (varav 258 familjer)
				Grupp	285



TACK FÖR DITT STÖD

Tack vare ditt medlemskap får du mer 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.

