



ENKÖPING

MEDLEMSBLADET

Höst-Vinter 2022

Aktiviteter för alla!



Natur - Friluftsliv - Gemenskap

Ordförande har ordet

En viktig förutsättning för att vi ska kunna genomföra våra aktiviteter är våra ledare, utan dem har vi ingen verksamhet. Vi kommer under 2022 fortsätta att fokusera på våra ledare. Vi vidareutvecklar kontinuerligt våra befintliga ledare och jobbar aktivt med att rekrytera och utbilda nya ledare. Denna höst kommer vi i Främjarstugan genomföra Första hjälpen i skog och mark för alla våra ledare samt Hjärt-lungräddning och hjärtstartare för alla våra stugfunktionärer. Vi vill gärna att även DU blir ledare hos oss. Som ny kan du få starta med att hjälpa till i en grupp och när du känner dig trygg med det så kan du gå vidare genom att delta i en ledarutbildning.

Våra ledarutbildningar genomförs oftast under en helg och ger både kunskap och glädjefylld samvaro med deltagare från andra lokalavdelningar. Hör av dig till mig så kan vi tillsammans hitta en uppgift som passar dig och dina intressen.

Jag vill slutligen ta tillfället i akt och be dig kolla på sista sidan av medlemsbladet. Där har vi ställt några frågor som vi hoppas att du vill besvara. Det skulle vara till stor hjälp för oss att få veta vad du tycker och önskar av föreningen.

Stort tack till alla som möjliggör att vi kan bedriva vår omfattande verksamhet.

Eva Dovebris

INNEHÅLL

Information	3
Styrelse	3
Främjarstugan	3
Öppet på söndagar	3
Hyra Främjarstugan	3
Främjarstugan	3
För barn och ungdomar	4
Skogsknopp (1,5-3år)	4
Skogsknytte (3-4år)	4
Skogsmulle (5-6år)	4
Strövare (7-9år)	5
Frilufsare (10-13år)	5
TVM (14-25år)	5
Barnskridskoskola (5år→)	6
Äventyrliga Familjen	6
Öppna Skogsgläntan (0-2år)	6
Julgransplundring	7
För vuxna	7
Cykel - tisdagsturer	7
MTB - stigcykling	7
hyra kanadensare och kajaker	8
Paddla kajak	8
Vandringar på torsdagar	8
Övriga vandringar	9
Motionsgympa	9
Övriga arrangemang	9
Torgdagen	9
Främjardagen – prova på	9
Ärtsoppekäll för alla medlemmar	9
Stugvårdsavslutning	10
Lyktloppet	10
Vårt studieförbund	11

KONTAKT

Adress:

Friluftsfrämjandet
Enköpings lokalavd.
Bredsandsvägen 32
749 48 ENKÖPING

enkoping@friluftsframjandet.se

Telefon och expeditionstid
0171-243 02 - Torsdagar 18.00-20.00

Facebookgrupp: *Friluftsfrämjandet Enköping*

Bankgiro: 5689-5691
SWISH: 123 601 12 66

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

Eva Dovebris	(Ordf.)	eva.dovebris@gmail.com	0703-497028
Margareta Bergquist	(Skr.)	baramaggan64@gmail.com	0736-464142
Maria Thor	(Kassör)	maria.thor@litslenaby.se	0705-464067
Christer Toresäter	(Vuxen, v ordf.)	toresater@hotmail.com	0737-717332
Susanne Lundgren	(Info.)	susanne-lundgren@hotmail.se	0702-908229
Gun Tidestav	(Friluftsevent)	gun.tidestav@gmail.com	0702-096561
Mats Norberg	(Barn)	matsnorberg@outlook.com	0724-677288
Pernilla Johansson	(Kanadensare)	pernillacharlottejohansson@gmail.com	0709-213867
Ingvar Smedlund	(Sponsring)	ingvar.smedlund@outlook.com	0763-377700
Sara Måwe	(Valber. smk)	sara.mawe@gmail.com	0702-261183
Eva Larsson	(Valber.)	evaelisabethlarsson@gmail.com	0702-491958
Christina Lindeborg	(Valber.)	christina.lindeborg@gmail.com	0768-256069
Cecilia Fogelström	(Valber.)	cecilia.fogelstrom@enkoping.se	0722-527407
Per Måwe	(Revisor)	p.mawe@yahoo.se	0706-703423
Rune Lundequist	(Revisorsupp.)	rune.lundequist@telia.com	0705-330128

FRÄMJARSTUGAN

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

ÖPPET PÅ SÖNDAGAR (18 september-20 november)

Kl. 10-14 Servering

Kl. 10-13 Motionsbingo och naturstig för barn och vuxna



HYRA FRÄMJARSTUGAN

Främjarstugan är naturskönt belägen i Bredsand ca 6 km utanför

Enköping med sjöutsikt över Mälaren. 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.

Du som är medlem i Friluftsförbundet Enköpings lokalavdelning har rabatt när du hyr stugan!

För mer information och aktuella prisuppgifter se vår hemsida www.friluftsförbundet.se/enkoping

För bokningsförfrågan kontakta vårt kansli på torsdagar kl. 18-20, tfn 0171-243 02 eller besök på adressen Bredsandsvägen 32.

FRÄMJARSTUGAN

Vi i Friluftsförbundet i Enköping är glada över att vi har vår fina Främjarstuga i Bredsand och kan ha verksamhet där. För att allt ska fungera med skötsel av stugan och annan verksamhet finns en stugkommitté som har hand om detta.

Stugkommittén

Gudrun/Tord Lundholm	0704-312070	egudrun.lundholm@gmail.com
Anita Enger	0703-015705	anita.enger7@gmail.com
Tor Enger	0767-864839	tor.enger@gmail.com
Maria Thor	0705-464067	maria.thor@litslenaby.se
Yngve Thor	0703-166685	yngve.thor@litslenaby.se
Christer Winberg	0708-514460	kridolf@yahoo.com
Gunnel Deimert Vilén	0705-952864	
Marianne Grimler	0706-206838	grimler@grimler.se
Ann Såthe	0702-644633	annmargareta1@gmail.com
Marianne Björkhagen	0704-009303	ximarianx@gmail.com

FÖR BARN OCH UNGDOMAR

Anmälan till lokalavdelningens barngrupper görs via www.friluftsframjandet.se/enkoping

SKOGSKNOPP (1,5-3ÅR)



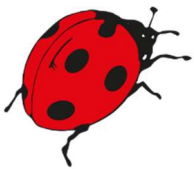
SKOGSKNOPP
FRILUFTSFRÄMJANDET

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.

Ledare och information (Skogsknopp):

Örsundsbro	Josefin Högström	0706-365365 hogstromjosefin@gmail.com
	Jenny Burman Jonsson	0735-901048 Burman_90@hotmail.com
Enköping (Bredsand):	Marijha Åkerstedt Kolberg	0735-142229 marijha@catlover.com

SKOGSKNYTTE (3-4ÅR)



SKOGSKNYTTE
FRILUFTSFRÄMJANDET

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?

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

Ledare och information (Skogsknytte):

Örsundsbro	Josefin Högström	0706-365365 hogstromjosefin@gmail.com
Enköping (Bredsand):	Daniel Andersson Cecilia Fogelström	0706-954648 danielandersson708@hotmail.com
Gröngarnsåsen:	Barbro Grans	0728-325156 barbro.grans@friluftsframjandet.se

SKOGSMULLE (5-6ÅR)



SKOGSMULLE
FRILUFTSFRÄMJANDET

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. Vi leker lekar och ibland blir det hinderbana med hjälp av naturen.

Ledare och information (Mulle):

Örsundsbro	Sara Hager Björn Nilsson	0702-593717 saraemiliahager@yahoo.com 0736-801162 bjornjohannilsson@gmail.com
Enköping (Södra Grindtorp):	Jenny Wallén Mona-Lisa Drugge	0702-757809 kje.wallén@gmail.com 0706-373239 mona-lisa@drugge.se

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 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.

Viktiga saker är att vi lär oss ha roligt, ha god ordning på utrustning samt att respektera och hjälpa varandra att vara en god kompis.

Ledare och information (Strövare):

Enköping (Bredsand)	Klas Eklund	0703-179970 klase@outlook.com
Örsundsbro (äldre f. 13)	Robert Olsson	0705-142341 olssonr74@gmail.com
Örsundsbro (yngre f. 14-15)	Sara Måwe	0702-261183 sara.mawe@gmail.com
	Olof Södergren	0704-404955 olof_86@hotmail.com
	Samuel Otter	0733-663949 samuel.otter@gmail.com

FRILUFSARE (10-13ÅR)



I Frilufsarna drar vi ut på längre turer i skog och mark. Här kan du uppleva ett annorlunda äventyr som 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 göra spännande övernattningar. Du kan också få hjälpa de yngre strövarna. I Frilufsarna tar vi oss ut på äventyr 5-6 gånger per termin och målet är att ha roligt.

Ledare och information (Frilufsare):

Enköping (Bredsand)	Alvin Toresten Nissén	0701-893001 alvin_toresten@outlook.com
	Anna Guth	0709-124564 annaguth8@gmail.com
Örsundsbro (yngre f. 11-12)	Karin Hamner	0171-461618 karin.hamner@gmail.com
	Jessica Forsell	0707-381439 jessica@starhem.se
	Mats Norberg	0724-677288 matsnorberg@outlook.com
Örsundsbro (äldre f. 08-10)	Per Måwe	0706-703423 p.mawe@yahoo.se
	Lina Nolin	0735-506151 lina.nolin@gmail.com

TVM (14-25ÅR)



TVM (Tre VildmarksMål - Skogen, Vattnet, Fjället) är ett nätverk med Friluftsförbundets äventyrsgrupper för ungdomar i hela Sverige Ålder 14-25 år. En spännande upplevelse är att åka på Rikstinget.

Vill Du prova på? Kontakta någon av våra ledare.

Ledare och information (TVM):

Enköping	Alvin Toresten Nissén	0701-893001 alvin_toresten@outlook.com
Örsundsbro	Per Måwe	0706-703423 p.mawe@yahoo.se

BARNSKRIDSKOSKOLA (5ÅR→)



BARNSKRIDSKO
FRILUFTSFRÄMJANDET

gärna vara med på isen och hjälpa till!

Friluftsfrämjandet 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 är så jätteroligt att åka skridskor. Skridskoskolan vänder sig till barn från 5 år och uppåt. Du som förälder får

Anmälan görs på hemsidan.

För dig som är medlem – Prova gärna på gratis en gång!

Hösten 2022

Måndag 31 oktober 17.00-17.50

Onsdag 2 november 17.00-17.50

Fredag 4 november 17.00-17.50

Söndag 6 november 16.00-16.50

Onsdag 9 november 17.00-16.50

Lördag 12 november 16.00-16.50

Söndag 13 november 16.00-16.50

Onsdag 16 november 17.00-16.50

Lördag 19 november 16.00-16.50

Söndag 20 november 16.00-16.50

Vi kommer även ha en termin med skridskoskola efter nyår.

Ledare och information (Barnskridskoskola):

Christer Toresäter

0737-717332 toresater@hotmail.com

ÄVENTYRLIGA FAMILJEN

Friluftsfrämjandet fortsätter sitt populära projekt från hösten 2021 "Äventyrliga familjen" under hösten 2022 och välkomnar barn från 7 år och uppåt tillsammans med familjen eller annan vårdnadshavare. I "Äventyrliga familjen" vill vi lära deltagarna lära känna naturen, ha roligt och umgås tillsammans med andra. Vi kommer att visa på olika friluftsaktiviteter och vill att barn tillsammans med vuxna provar på och upptäcker glädjen i att vara ute i naturen.



Vi startar projektet med information om programmet den 27 augusti, när Friluftsfrämjandet kommer att vara på Stora torget och informera om sin verksamhet och projektet "Äventyrliga familjen"..

För mer information se www.friluftsframjandet.se/enkoping

Ledare och information (Äventyrliga familjen):

Christer Toresäter

0737-717332 toresater@hotmail.com

Gun Tidestav

0702-096561 gun.tidestav@gmail.com

ÖPPNA SKOGSGLÄNTAN (0-2ÅR)

Öppna skogsgläntan är vår verksamhet för de allra minsta (0-2 år), som vänder sig till hemmavarande vuxna på dagtid. Vi sjunger, leker och fikar tillsammans, ungefär som i öppna förskolan fast utomhus. Vi kommer ut i alla väder under avslappnade former och upptäcker en ny värld i närområdet och får nya vänner. Träffarna varar mellan en och två timmar beroende på väder och årstid. Grupper startas utifrån intresseanmälan.

Information och intresseanmälan (Öppna skogsgläntan):

Eva Dovebris

0703-497028 eva.dovebris@gmail.com

JULGRANSPLUNDRING

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

Tid: Lördag 7 januari 2023 klockan 14-16 i Främjarstugan

För information och anmälan se vår hemsida www.friluftsframjandet.se/enkoping

Information (Julgransplundring):

Christina Lindeborg

0768-841862 christina.lindeborg@gmail.com

FÖR VUXNA

CYKEL - TISDAGSTURER

Tycker du om att cykla? Följ med oss på turer på tisdagar under augusti där vi tillsammans får uppleva naturen med alla sinnen.

Vi cyklar på cykelvägar och småvägar, både på asfalt och grus, i Enköping och i närområdet utanför tätorten. Vi anpassar farten efter gruppens förmåga och lär känna vårt närområde.



Syftet med cykelturerna är att få motion, frisk luft och må bra. En vanlig standardcykel passar bäst att åka på. Tag med vattenflaska och använd cykelhjälm.

Ingen anmälan behövs. Vi samlas vid Idrottshusets parkering kl 18.

Ledare och information (Cykel):

Enköping

Håkan Sundstedt

0735-615221 hakan.sundstedt@hotmail.com

Nils Hansson

0725-152676 nilshampehansson46@gmail.com

MTB - STIGCYKLING

Över stock och sten, uppför och utför. Att cykla mountainbike är ett kul sätt att upptäcka naturen. Intresset för att cykla MTB ökar och nu har vi ledare som erbjuder teknikkurser och turer för vuxna.

Information om våra turer publiceras på www.friluftsframjandet.se/enkoping



Ledare och information (MTB):

Mats Mattsson

0707-171297 mattsson1967@hotmail.se

Maria Eriksson

0723-959610 maer_02@hotmail.com

HYRA KANADENSARE OCH KAJAKER



Vi har kanadensare i Örsundsbro samt kajaker och kanadensare i Bredsand som medlemmar kan hyra. För mer information och aktuella hyrespriser se www.friluftsframjandet.se/enkoping

För bokning av kanadensare:

Örsundsbro Sara Hager

0702-593717 saraemiliahager@yahoo.com

Bredsand Pernilla Johansson

0709-213867 pernillacharlottejohansson@gmail.com

För bokning av kajaker:

Bredsand Friluftsfrämjandets kansli 0171-243 02 (Torsdagar 18.00-20.00)

PADDLA KAJAK

Att klyva en spegelblank yta, surfa i skummande vågor och att smyga fram på grunt vatten ger fantastiska upplevelser. Följ med oss ut på äventyr!

Vi erbjuder kajakverksamhet med olika inriktningar som nybörjarkurser, kortare paddlingar med fokus på teknik och längre turer med fokus på äventyr och upplevelser.



Information om våra kurser och turer publiceras på www.friluftsframjandet.se/enkoping

Ledare och information (Kajak):

Enköping (Bredsand)

Göran Johansson

0702-471510 goeranjohansson1473@gmail.com

Malte Hildingsson

0763-272442 malte.hildingsson@gmail.com

Mats Norberg

0724-677288 matsnorberg@outlook.com

Börge Feltsen

0723-628932 b6rgef@gmail.com

VANDRINGAR PÅ TORSDAGAR

Höstens torsdagsvandringar startar torsdagen den 8 september och vi vandrar till många intressanta platser. När möjligt finns det både lång och kort vandring. Ta med fika.

Samling kl. 9.30 vid Bahcohallen för samåkning.

För mer information se på vår hemsida www.friluftsframjandet.se/enkoping

Ledare och information (Vandringar på torsdagar):

Sten-Olov Björbrand

0739-889838 sten-olov.bjorbrand@outlook.com

Kerstin Saveros

0739-144618 sirikerstin@gmail.com

Håkan Sundstedt

0735-615221 hakan.sundstedt@hotmail.com

Christer Winberg

0708-514460 kridolf@yahoo.se

STUGVÄRDSAVSLUTNING

Samtliga stugvärdar som jobbat med söndagsöppet kommer att bjudas in till en trevlig avslutning i Främjarstugan. Datum inte bestämt ännu så information kommer till berörda senare.

LYKTLOPPET

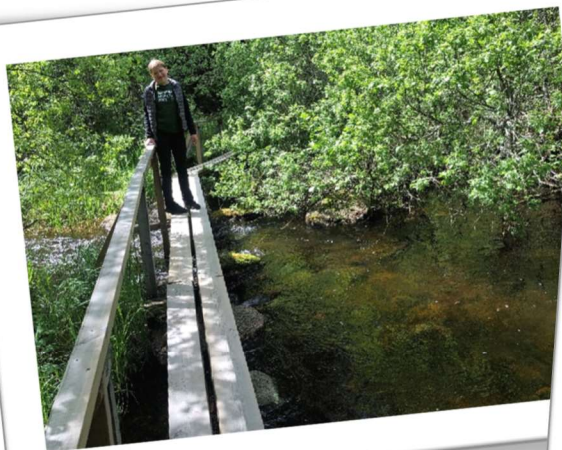
Vårt unika motionslopp med syftet att röra på sig tillsammans utan tidtagning genomförs i skenet av lyktorna mot Bredsand.

Tid: Söndagen 8 januari 2023 klockan 16 går starten.

Samling 15.45 då uppvärmningen 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 tur och retur (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.

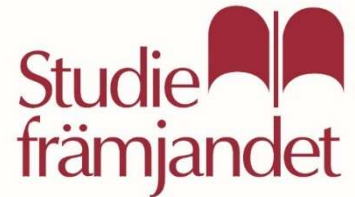
Mer information kommer att finnas på vår hemsida www.friluftsfamjandet.se/enkoping



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.



MEDLEMMAR – Se hit!

Vi i Friluftsförbundet i Enköping är glada över att vi har vår fina Främjarstuga i Bredsand och kan ha verksamhet där. För att allt ska fungera med skötsel av stugan och annan verksamhet finns en stugkommitté som har hand om detta.

Vi som är med där skulle behöva några fler som kan hjälpa till med diverse göromål såsom tex. städning, underhåll, gräsklippning, avslutningar mm.

Vi behöver också funktionärer till servering, motionsbingo och naturstig på söndagar mellan kl. 10-14 och till servering under vintern på onsdagar kl. 10-13.

Undrar du över något eller känner du att det låter intressant och skulle vilja vara med i vårt gäng är du välkommen att kontakta:

Gudrun Lundholm 070-431 20 70 - egudrun.lundholm@gmail.com

Punktinsatser är också välkommet!

Vad tycker du om föreningens verksamhet?

Vi hoppas att du vill svara på dessa frågor.
Fyll i dina svar, fota av och skicka som SMS till
070-349 70 28. Eller ring och berätta till vår
ordförande Eva Dovebris, 070-349 70 28.

Tack på förhand!

Hur uppfattar du Friluftsförbundet i Enköpings verksamhet idag?

<input type="checkbox"/> Mycket bra	<input type="checkbox"/> Ganska bra	<input type="checkbox"/> Ganska dålig	<input type="checkbox"/> Dålig
-------------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------

Vilka av följande aktiviteter i Friluftsförbundet Enköping har du eller någon annan i din familj deltagit i under de senaste två åren och/eller är intresserade av att delta i framöver?

	Har deltagit	Intresserad av att delta
Barnverksamheterna: Skogsknopp, Skogsknytte, Skogsmulle, Strövare, Frilufsare	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ungdomsverksamhet: TVM	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skridskoskola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vandringar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cykling: Motionscykling, MTB stigcykling	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kajakpaddling	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Besökt Främjarstugan: Söndagsöppet, Vinteröppet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Äventyrliga familjen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Evenemang: tex ärtsoppsfest, julgransplundring, främjardagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hyrt Främjarstugan för möte, fest eller annat	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hyrt kanadensare eller kajak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annat:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vilka andra verksamheter/aktiviteter önskar du att vi ska erbjuda framöver?

	För barn	För familjer	För vuxna
Aktivitet:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aktivitet:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aktivitet:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>