

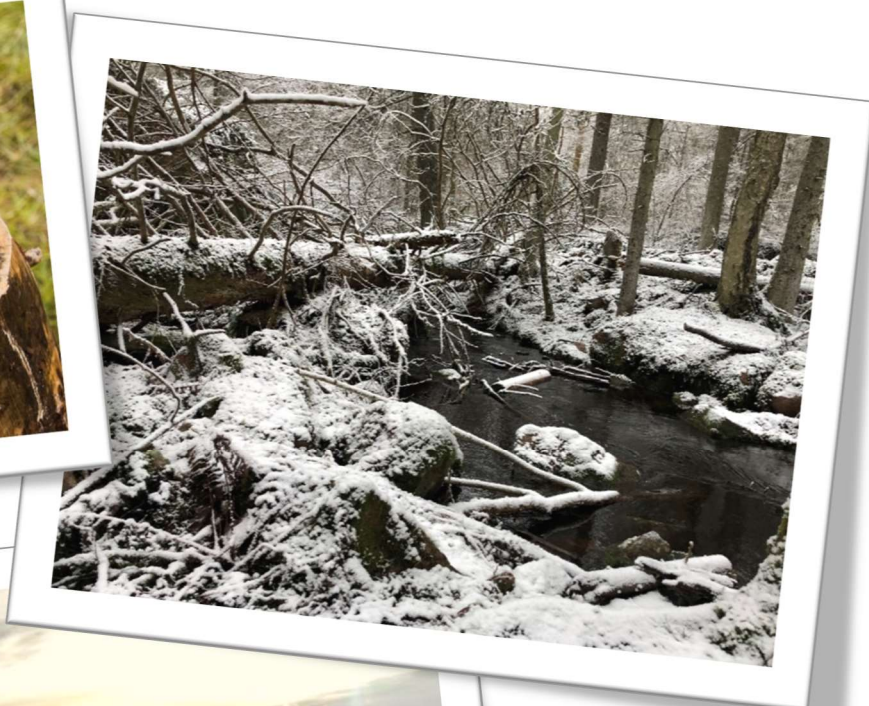


ENKÖPING

MEDLEMSBLADET

Vinter-Vår 2022

Aktiviteter för alla!



Natur - Friluftsliv - Gemenskap

Ordförande har ordet

Friluftsförbundet i Enköping har sorg. Vår eldsjäl, Leif-Åke Wiström, har lämnat oss och han lämnar ett stort tomrum efter sig. Leif-Åke var en sann friluftsförbarnare som under många år lett vandringar både till fjälls och i lågland, motionsjympa, tisdagscykling, varit föreningens ansvarig för Vikingarännet, Bresserännet, Midsommarlunken mm. Han var ordförande i lokalavdelningen 1987-1993 och fick direkt ta tag i arbetet med att bygga en ny förbarnstuga eftersom den gamla brunnit ner. Sedan dess har han oförtruttet arbetat med Förbarnstugan där han tagit mycket stort ansvar.

Nu samlar vi alla krafter vi har för att organisera om och fördela arbetsuppgifter som Leif-Åke skött till många olika personer.

Din kraft behövs för att vi även i fortsättningen ska kunna erbjuda trygga, säkra och roliga friluftsäventyr. Hör av dig till mig så kan vi tillsammans hitta en uppgift som passar dig och dina intressen. Kom till vårt årsmöte 8 mars och tyck till om styrelsens förvaltning och föreningens framtid.

Eva

INNEHÅLL

Information	3
Styrelse	3
Förbarnstugan	3
Onsdagar	3
Söndagar	3
Hyra Förbarnstugan	3
För barn och ungdomar	4
Skogsknopp (1,5-3år)	4
Skogsknytte (3-4år)	4
Skogsmulle (5-6år)	4
Strövare (7-9år)	5
Friluftssare (10-13år)	5
TVM (14-25år)	6
Äventyrliga Familjen (7år)	6
Barnskridskoskola (5år→)	6
Julgransplundring	6
Öppna Skogsgläntan (0-2år)	7
För vuxna och ungdomar	7
Cykel - tisdagsturer	7
Mountainbike-turer	7
Långfärdsskridskor	8
Motionsjympa	8
Vatten & Paddling	8
Hyra kajak eller kanadensare	8
Paddla kajak	9
Torsdagsvandringar	9
Fjällvandringar	9
Helgvandringar	10
Lyktloppet	10
Ledarträff	10
Årsmöte	10
Fågelskådning	11
Stugvårdsavslutning	11
Studieförbundet	11

KONTAKT

Adress:

Friluftsförbundet
Enköpings lokalavd.
Bredsandsvägen 32
749 48 ENKÖPING

enkoping@friluftsförbundet.se

Telefon och expeditionstid

0171-243 02 - Torsdagar 18.00-20.00

Facebookgrupp: *Friluftsförbundet 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 Förbarnstugan på torsdagar mellan kl. 18 -20 då kansliet är öppet. Ta med uppgifter om medlemsnummer och lösenord.

INFORMATION

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 Tdestav	(Friluftsevent)	gun.tdestav@gmail.com	0702-096561
Mats Norberg	(Barn)	matsnorberg@outlook.com	0724-677288
Christer Winberg		kridolf@yahoo.com	0708-514460
Pernilla Johansson		pernillacharlottejohansson@gmail.com	0709-213867
Sara Måwe	(Valber.)	sara.mawe@gmail.com	0702-261183
Lars Grimler	(Valber.)	grimler@grimler.se	0737-538353
Christian Dahlgren	(Valber.)	cdgn@bahnhof.se	0723-256069
Per Måwe	(Revisor)	p.mawe@yahoo.se	0706-703423
Monika Laubner	(Revisorsupp.)	monikalaubner0@gmail.com	0706-946236

FRÄMJARSTUGAN

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

Främjarstugan håller öppet under vinter och vår!

ONSDAGAR (12 januari-16 mars)

Kl. 10-13 Servering

SÖNDAGAR (16 januari-3 april)

Kl. 10-14 Servering

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



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.

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

För mer information och aktuella prisuppgifter se vår hemsida se www.friluftsförbundet.se/enkoping
För bokningsförfrågan kontakta vårt kansli torsdagar 18-20, tfn 0171-243 02 eller besök på adressen Bredsandsvägen 32.

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
Elisabet Eriksson	0730-969249 el.eriksson@hotmail.se
Gunnel Deimert Vilén	0705-952864

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

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? Luktat på en sten? Letar efter småkryp?

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

Ledare och information (Skogsknytte):

Örsundsbro

Sara Hager

0702-593717 saraemiliahager@yahoo.com

Björn Nilsson

0736-801162 bjornjohannilsson@gmail.com

Cecilia Fogelström

Enköping (Bredsand):

Daniel Andersson

0706-954648 danielandersson708@hotmail.com

Gröngärnsåsen:

Barbro Grans

0728-325156 barbro.grans@friluftsframjandet.se

Emma Grans

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.

Ledare och information (Mulle):

Örsundsbro

Andreas Persson

0730-542925 adde_paint_energi@hotmail.com

Samuel Otter

0733-663949

Enköping (Södra Grindtorp):

Jenny Wallén

0702-757809 kje.wallén@gmail.com

Mona-Lisa Drugge

0706-373239 mona-lisa@drugge.se

Evelina Roos

0705-836341 evelinaroos94@amail.com

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 kompis.

Ledare och information (Strövare):

Fjärdhundra	Urban Holopainen	0702-262697 urbanholopainen@hotmail.com
Enköping (Bredsand)	Andreas Tirén	0706-859033 tiren_88@hotmail.com
	Klas Ek	0703-179970 klase@outlook.com
Örsundsbro (äldre f. 12-13)	Mats Norberg	0724-677288 matsnorberg@outlook.com
	Robert Olsson	0705-142341 olssonr74@gmail.com
Örsundsbro (yngre f. 14)	Sara Måwe	0702-261183 sara.mawe@gmail.com
	Olof Södergren	0704-404955 olof_86@hotmail.com

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):

Enköping (Bredsand)	Christian Dahlgren	0723-256069 cdgn@bahnhof.se
	Alvin Toresten	0701-893001 alvin_toresten@outlook.com
	Anna Guth	0709-124564 annaguth8@gmail.com
Örsundsbro (yngre f. 11)	Karin Hamner	0171-461618 karin.hamner@gmail.com
	Jessica Forsell	0707-381439 jessica@starthem.se
Örsundsbro (äldre f. 08-10)	Per Måwe	0706-703423 p.mawe@yahoo.se
	Lina Nolin	0735-506151 lina.nolin@gmail.com

TVM (14-25ÅR)



(Tre VildmarksMål – skogen, vattnet, fjället.) TVM är ett nätverk med Friluftsrämjandets äventyrsgrupper för ungdomar i hela Sverige Ålder 14-25 år. Vill Du prova på?

En spännande upplevelse är att åka på Rikstinget. Mer detaljer-se hemsidan.

Ledare och information (TVM):

Enköping

Christian Dahlgren

0723-256069 cdgn@bahnhof.se

Alvin Toresten

0701-893001 alvin_toresten@outlook.com

Örsundsbro

Per Måwe

0706-703423 p.mawe@yahoo.se

ÄVENTYRLIGA FAMILJEN (7ÅR)

"Äventyrliga familjen" vänder sig till barn i åldersgruppen 7 år och uppåt tillsammans med familjen eller annan vuxen. Vi planerar en fortsättning under hösten 2022.

Information om projektet (Äventyrliga familjen):

Christer Toresäter

0737-717332 toresater@hotmail.com

BARNSKRIDSKOSKOLA (5ÅR→)



Friluftsrämjandet 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.

Du som förälder får gärna vara med på isen och hjälpa till!

Januari 2022

Onsdagar kl 17.00-17.50 (Datum: 12, 19 och 26)

Lördagar kl 10.00-10.50 (Datum: 15, 22 och 29)

Söndagar kl 9.00-9.50 (Datum: 16, 23 och 30)

Anmälan görs på hemsidan.

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

Information (Barnskridskoskola):

Christer Toresäter

0737-717332 toresater@hotmail.com

JULGRANSPLUNDRING

Vår traditionstygda julgransplundring är tyvärr inställd i år på grund av pandemin.

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, vilket ger vårdnadshavarna nya nätverk och stöd i föräldrarollen. Barnen får upptäcka och uppleva naturen för första gången med alla sinnen och hela kroppen, med trygghet och vägledning från medupptäckande vuxna.

För att delta behövs ingen särskild utrustning utöver lämpliga kläder och kanske ett sittunderlag och lite fika. Det går även bra att ta med äldre syskon, de brukar också

Målen för Öppna skogsgläntan är att barn och vårdnadshavare:

- *Har roligt tillsammans i naturen*
- *Tillsammans utforskar naturen med hela kroppen och alla sinnen*
- *Får vana att vara ute året runt*

uppskatta verksamheten även om den i första hand riktar in sig på barn upp till ungefär två år. Öppna skogsgläntan kan ske i den lilla parken runt knuten men även i ett trevligt, lättillgängligt skogsområde. Allt som behövs är variationsrik miljö där barnen kan träna motoriken och musklerna. 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

FÖR VUXNA OCH UNGDOMAR

CYKEL - TISDAGSTURER

Tycker du om att cykla? Följ med oss på vårens turer på tisdagar under maj och juni 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. Ingen anmälan behövs. Vi samlas vid Idrottshusets parkering kl 18. Tag med vattenflaska och använd cykelhjälm.

Ledare och information (Cykel):

Enköping

Gudrun Lundholm

0704-312070 egudrun.lundholm@gmail.com

MOUNTAINBIKE-TURER

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 nytillskott av ledare som kommer erbjuda MTB-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

LÅNGFÄRDSSKRIDSKOR

Många av Friluftsfrämjandets lokalavdelningar håller introduktionskurs om iskunskap, säkerhet och om hur du åker skridsko i grupp samt arrangerar turer som utgår ifrån de is- och väderförhållanden som råder. Du vet väl att du kan anmäla dig till äventyr som arrangeras av alla Friluftsfrämjandets lokalavdelningar. Vi saknar för närvarande ledare i Enköping. Om du är intresserad så erbjuder vi utbildning, hör av dig till Christer Toresäter 0737-717332

Ledare och information (Långfärds-kridskor):

vakant

MOTIONSGYMPA

Vi saknar för närvarande en ledare till motionsjympan så det är ytterst osäkert om det blir någon jympa denna termin. Om du är intresserad av att leda vår jympa så hör av dig till Christer Toresäter 0737-717332

Ledare och information (Motionsgymna):

Enköping

Vakant

VATTEN & PADDLING



HYRA KAJAK ELLER KANADENSARE

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:

Örsundsbro

Bredsand

Sara Hager

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

0702-593717 saraemiliahager@yahoo.com

PADDLA KAJAK

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

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



Ledare och information (kajak):

Enköping (Bredsand)

Göran Johansson

0702-471510 goeranjohansson1473@gmail.com

Malte Hildingsson

0763-272442 malte.hildingsson@gmail.com

Eva Björklund

0707-355374 eva@evima.se

TORSDAGSVANDRINGAR

Nytt år och nya torsdagsvandringar!

Vårterminen startar torsdagen den 13 januari och vi vandrar ytterligare 9 gånger i Bredsandsområdet. Ta med fika för rast i Främjarstugan. Det kommer inte att finnas någon försäljning av fika i Främjarstugan. Samling kl. 9.30 vid Bahcohallen för samåkning eller direkt vid Främjarstugan.

Från den 24 mars till den 19 maj kommer vi att åka till många intressanta platser. När möjligt har vi både lång och kort vandring. Mer info i EP onsdagar under "Förening" och på hemsidan, friluftsfamjandet.se/enkoping.

Mötesplats Bahcohallen kl. 9.30 för samåkning.

Ledare och information (Torsdagsvandringar):

Enköping (Idrottshuset)

Sten-Olov Björbrand

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

Sune Palm

0171-479865 anita.haag@live.com

Kerstin Saveros

0739-144618 sirikerstin@gmail.com

Håkan Sundstedt

0735-615221 hakan.sundstedt@hotmail.com

Lennart Nordqvist

0768-531470 lennart.nordqvist@outlook.com

Christer Winberg

0708-514460 kridolf@yahoo.se

FJÄLLVANDRINGAR

Fjällvandringar är en speciell upplevelse som tilltalar många. Är du intresserad av att veta mer om vad som krävs för att bli ledare inom detta? Hör av dig till våra erfarna kontaktpersoner nedan.

Information (Fjällvandringar):

Kerstin Saveros

0739-144618 sirikerstin@gmail.com

Annakarin Bergman

0704-414062 annakarin_71@hotmail.com

Margareta Bergquist

0736-464142 baramaggan64@gmail.com

HELGVANDRINGAR

Vi arrangerar dagsvandringar ca 8-10 km på lördagar och söndagar för medlemmar.

Vandringarna läggs ut bland våra Äventyr, klicka på rubriken ENKÖPING. Där kan du anmäla dig.

Ledare och information (Helgvandringar):

<i>Lars Gustafsson</i>	0707-264438 lars.gustafsson@friluftsframjandet.se
<i>Lars Grimler</i>	0737-538353 grimler@grimler.se
<i>Annakarin Bergman</i>	0704-414062 annakarin_71@hotmail.com
<i>Maggan Bergquist</i>	0736-464142 baramaggan64@gmail.com
<i>Evelina Roos</i>	0705-836341 evelinaroos94@gmail.com

LYKTLOPPET

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

Söndagen 9 januari 2022 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 blåbärssoppekontroll, så att inte orken tryter.

Alla välkomna, ingen anmälan!

Information (Lyktloppet):

<i>Christian Dahlgren</i>	0723-256069 cdgn@bahnhof.se
---------------------------	--

LEDARTRÄFF

Lördag 5 februari kl 10-14 kommer vi ha en ledarkickoff för alla ledare, hjälpledare och funktionärer i Främjarstugan. Separat inbjudan mejlas till din e-post i mitten av januari

Information (ledarträffen):

<i>Gun Tidestav</i>	0702-096561 gun.tidestav@gmail.com
---------------------	--

ÅRSMÖTE

Tisdagen den 8 mars kl 18.30 kallas alla medlemmar till årsmöte i Främjarstugan.

Årsmöteshandlingar kommer finnas tillgängliga på www.friluftsframjandet.se/enkoping, klicka på "kontakt och information" och sen "årsmöte", ca en vecka innan årsmötet. Varje medlem i lokalavdelningen har rätt att lämna in förslag till årsmötet. Förslag till ärenden att behandla vid lokalavdelningens årsmöte avges skriftligt till lokalavdelningens styrelse senast två veckor före årsmötet.

FÅGELSKÅDNING



Inger Strid-Andersson har lovat att hon ska vara vår fågelguide en dag i maj. Då går vi runt Hjälstaviken med många stopp för att både höra och se fåglar.

Vi samlas vid Motorgården kl 7.00. Se Hemsidan och annons i EP när detta ska äga rum.

Info Gudrun Lundholm 0704-312070

STUGVÄRDSAVSLUTNING

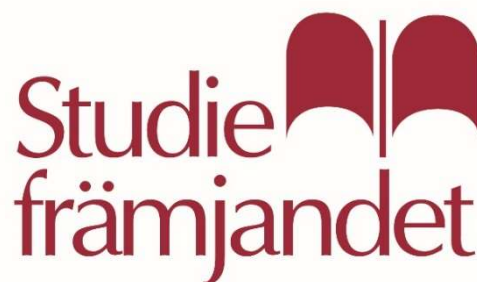
Samtliga stugvärdar som jobbat med söndagsöppet och vinteröppet kommer att inbjudas till en trevlig avslutning i Främjarstugan. Datum inte bestämt ännu så information kommer till berörda senare. Info Gudrun Lundholm egudrun.lundholm@gmail.com

STUDIEFRÄMJANDET

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.





Vill du bidra till lokalavdelningens utveckling?

Nu söker valberedningen personer till vår styrelse 2022. Vi söker dig som är intresserad av föreningens framtid. Tveka inte, tag kontakt med vår valberedning

Sara Måwe	070-226 11 83 sara.mawe@gmail.com (sammankallande)
Lars Grimler	073-753 83 53 grimler@grimler.se
Christian Dahlgren	072-325 60 69 cdgn@bahnhof.se

MEDLEMMAR – Se hit!

Vi i Friluftsförbundet i Enköping är glada över att vi har vår fina stuga 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!

Hälsningar Stugkommittén

Mer info om vår verksamhet finns på vår hemsida
www.friluftsförbundet.se/enkoping



*Medlemsbladet är utgiven av Friluftsförbundet i Enköping
Ansvarig utgivare: Eva Dovebris
Redaktör: Per Måwe*