

VERKSAMHETS- BERÄTTELSE 2024



Monika Jansson – årets funktionär

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

<i>VERKSAMHETSRAPPORTER</i>	3
Verksamhetsberättelse Styrelsen	3
Ansvar i Friluftsförbundet Märsta-Sigtuna 2024.....	5
Verksamhetsberättelse för barnens gröna sida	5
Verksamhetsberättelse Barnskridsko – Skrinna	7
Verksamhetsberättelse Kajak	7
Verksamhetsberättelse Vandring.....	9
Verksamhetsberättelse Långfärdsskridsko.....	10
<i>RAPPORTER</i>	11
Vi säger GRATTIS till årets funktionär, Monika Jansson.....	11
<i>VERKSAMHETSPLANER 2025</i>	12
Verksamhetsplan Styrelsen	12
Bakgrund	12
Ledarlett friluftsliv	12
Öka friluftslivets samhällsbidrag.....	13
Inspirera allmänheten till friluftsliv	13
Verksamhetsplan Barn.....	14
Verksamhetsplan Kajak	14
Verksamhetsplan Långfärdsskridsko.....	14
Verksamhetsplan Vandring	15
<i>PRISLISTA</i>	15

VERKSAMHETSRAPPORTER

Verksamhetsberättelse Styrelsen

Styrelsen har under året fortsatt att arbeta efter vår verksamhetsplan och många utav målen som sattes upp har vi också nått.

Att stötta våra fantastiska ledare är ett viktigt uppdrag för styrelsen och tillsammans med våra grenledare försöker vi att vara lyhörda med deras önskemål om t ex fortbildningar och utrustning. Ett steg i samma riktning är också bildandet av en ledarvårdsgrupp under våren. Grupperingen har en egen budget och har tagit över arbete från styrelsen och vi är väldigt glada för det. Till deras uppgifter ingår att anordna med ledarträffar över sektionerna, bjuda in till sommarfest, tillhandahålla ledarna med profilkläder och arrangera fortbildningar såsom HLR. Under utbildningseventet "Locka-behålla ledare" reflekterade och diskuterade styrelsen tillsammans med några ledare vad vi tror är viktiga faktorer för att ledarna ska just fortsätta vara ledare eller hur man kan locka nya att testa på ledarskapet. Eventet genomfördes i Embarsboda med guidning av region Mälardalen men som mycket annat är detta en levande process och vi är väldigt glada om ni medlemmar och ledare berättar vad ni skulle vilja se.



En nystart för vandringssektionen har under året inneburit att vi har ett par nya ledare som nu är utbildade i låglandsvandring och som vi ska guida i att starta igång sin verksamhet.



Vidare har vi spritt under året haft ett gäng fristående äventyr där ingen förkunskap krävs och det ska kännas enkelt och kul att hänga med. Vi har vårbadat, bakat pizza, reflexvandrat i snön och lagat mat tillsammans, små äventyr som lockat en bred publik och bjudit på många härliga möten, samtal och mycket lek. Och lika mycket av den varan har vi också haft på söndagarna i Embarsboda, i cafet där vi kokar kaffe, gör upp eld, sätter upp tipspromenadrundor och fixar toasts till varann. Tänk så mycket glädje, diskussioner och nya interaktioner som sker i Embarsboda över året och det skulle förstås

inte vara möjligt utan alla era insatser, så stort tack alla ni som bidrar till detta.

Sommarfesten blev även i år en succé och är ett trevligt event som vi kommer arrangera igen. Och med nyhetsbrev och facebook har vi försökt att upplysa våra medlemmar och blivande om vad som händer i vår förening så man inte missar något spännande!

I våras var vi inbjudna till kommunen tillsammans med många andra föreningar för att ge synpunkter på vad just vår förening gärna skulle se att det satsades på, ett vindskydd var ett av förslagen som fördes fram.

Årsmötet den 5 mars hölls i Forum Cabinen Märsta med 45 deltagare och vi bjöds på lyxiga mackor, fikabuffe och pausunderhållning med dansnummer. Ida Niklasson valdes att fortsätta som ordförande ett år till och har tillsammans med Jonas Enström, Monica Jansson, Krister Stark, Ylva Strandell och Per Huss arbetat i styrelsen under året. Avgick efter fantastiska styrelseinsatser under många år gjorde Åsa Krantz, Emelie Runfeldt och Kristina Kleiner. Efter årsmötesförhandlingarna tog Tony Rosten med oss på en härlig resa på isen med långfärdsskridskor på fötterna.

Vid verksamhetsårets slut den 30 september hade vi 555 medlemmar vilket är ungefär lika många som de senaste åren.

Ordförande Ida Niklasson



Ansvar i Friluftsförbundet Märsta-Sigtuna 2024

STYRELSE

Ordförande	Ida Niklasson
Vice ordförande	Ylva Strandell
Sekreterare	Jonas Enström
Kassör	Monika Jansson
Ledamot	Krister Stark
Suppleant	Per Huss

SEKTIONSLEDARE

Barnverksamheten	Emelie Runfeldt
Skrinna	Kristina Kleiner
Långfärdsskridsko	Tony Rosten
Kajak	Åsa Sundman, Per Toräng
Vandring	Vakant
Tipspromenader	Sigbritt Gålnander

ANSVARsområden

Söndagsvärdar	Kristina Kleiner
Webmaster	Ylva Strandell

Verksamhetsberättelse för barnens gröna sida

Under 2024 hade vi följande barngrupper igång i vår lokalavdelning:

- **Familjemulle** med ledare: Lena Munters, Bo Enstedt och Emma Schött (en termin)
- **Strövarna** med ledare: Lena Munters, Thomas Sjödin och Joakim Schött
- **Frilufsarna** med ledare: Johanna Enström, Anna-Karin Ovsianikov (en termin), Peter Runström (en termin) och Lars Heinonen (en termin)
- **Frilufsarna** med ledare: Anna Toräng, Joacim Norberg, Caroline Bramklev och Emelie Runfeldt
- **TVM** med ledare: Ann-Sofie Ellefors och Mathias Tollbom

Vi hade inga grupper i de lägre åldrarna, knopp och knytte. Vår yngsta grupp var en familjemullegrupp. Den äldsta gruppen består av ungdomar som är runt 15 år gamla. Dessa ungdomar har dels träffar med den egna gruppen i närområdet, men åker också iväg på ting och andra regionala och nationella TVM-träffar. Under våren åkte tre av ungdomarna på egen hand till riksting i Skåne. En TVM:are deltog också på riksorganisationens ungdomsforum som arrangerades för andra året i rad.



Bild TVM-gruppen på paddeläventyr i Färnebofjärdens nationalpark

För tredje året i rad arrangerade vi i början av juni ett gemensamt läger för alla våra barngrupper i lokalavdelningen. Denna gång höll vi till vid Skeppartorp i Sättra naturreservat, Upplands Väsby. En rolig helg som bjöd på vackert väder med mycket bad, lek, gemensam matlagning och skratt och fniss i tälten. Lägret är ett bra tillfälle för barnen att träffa och se att det finns fler grupper, och för ledarna att lära känna och hämta inspiration från varandra.

Den 20/4 stod ledare och deltagare från flera av våra barngrupper och sålde korv och pinnbröd då Sigtuna museum invigde en blomsterplantering som gjorts av skolelever, vid S:t Lars ruin i Sigtuna. Pengarna vi fick in blev ett bidrag till lägret i juni.

Bild: Frilufsargruppen Pinnsvinen testar sin flotte, byggd av presenning och granris.



Den 24/8 arrangerade lokalavdelningen en prova-på aktivitet för de som är nyfikna på friluftsförmedlans barnverksamhet, framför allt för yngre barn. Ledare för eventet var två från styrelsen och tre barnledare. Även en person från riksorganisationen

deltog. Riks hjälpte oss också med att marknadsföra evenemanget. Deltagarna fick prova på aktiviteter som skogsbingo, följa tråden, leta djur, baka bröd, göra kottdjur mm. Ca 30 personer kom och evenemanget resulterade i både nya deltagare och ledare..

Jag vill rikta ett stort tack till alla barnledare för ert engagemang och all tid ni lägger på att planera och genomföra roliga, spännande och lärorika aktiviteter för våra barngrupper!

Emelie Runfeldt

Verksamhetsberättelse Barnskridsko – Skrinna

Säsongen började med att vi ledare deltog på Järfälla LAs "kom igång och få fart på skäret"-förmiddag. 90 minuter på isen med kunnig ledare som fick oss att öva på ett skridskoskärs olika delar och utmana oss i vår åkning.

Årets skridskoskola innebar träffar 5 lördagsmorgnar i Pinbackshallen. I år valde vi att bara ha en timmes istid. Pga kort anmälningstid och inte så mycket reklam så hade vi inte så många barn den här vintern, Men de som var med fick intensiv åkträning och alla utvecklades mycket. Som vanligt avslutades sista träffen med utdelning av märken och fika med festis, lussebullar och pepparkakor.

Ledare för skridskoskolan i år var Kristina Kleiner och Jonas Thyni.

Hösten 2025 hoppas vi kunna ha skridskoskola igen med förnyad kraft och nya vägar att marknadsföra verksamheten.

Sektionsledaren kommer att tacka för sig och lämna över stafettpinnen till ny person, vem det blir vet vi inte än. Är du sugen så är du välkommen att ta kontakt med ordföranden för mer info om vad det innebär. Även fler ledare behövs så ta chansen och sprid lite skridskoglädje till vetgiriga barn.

Tack alla härliga barn och tack Jonas för fint samarbete under de senaste åren!

Kristina Kleiner

Verksamhetsberättelse Kajak

Kajaksektionen har under året fått ett välkommet tillskott med två nyutbildade ledare, Krister och Lena. Vi har lagt stor vikt vid fortbildning för alla våra ledare. Lena höll en mycket uppskattad kurs i vildmarksmedicin, och vi arrangerade en helgutbildning med fokus på paddelteknik. Flera av våra ledare deltog även i den årliga kajakfestivalen som anordnas av Riks.



Bild Gisslingö i juni

Xtra roliga inslag i år var att föreningens TVM:are var med oss i Midgårdsbadet för att testa på räddningsövningar och att vi fick förtroendet att delta på deras paddelhelg i Färnebofjärdens nationalpark.



Bild

Bild Gräsö i augusti

Under året har vi genomfört flera paddlingar med deltagare. Bland höjdpunkterna finns en tidig majtur till vandrarhemmet och bastun på Stora Kalholmen, vår traditionella njutartur, en veckotur till Åland, en sensommarhelg vid Gräsö och flera kvällspaddlingar på hemmavatten. En särskilt minnesvärd tur var den i Söderarms skärgård i maj, där vi besökte både Tjärvens fyr och Söderarms fyr. Detta kan ha varit en av de sista turerna till Söderarms fyr innan området åter blir militärt vid årsskiftet 2025/26.

Åsa Sundman

Verksamhetsberättelse Vandring

Sektionen har varit vilande under året men vi tar nya tag under 2025.

Verksamhetsberättelse Långfärdsskridsko



Bild Några åkare testar nylagd is på Askrikefjärden

Säsongen 2023-24 inleddes med turer redan i november. Mildväder i december gjorde att turverksamheten tog ordentlig fart först i början av januari. Isläggningen i närområdet var exceptionellt omfattande. Hela Mälaren var islagd under flera veckor vilket erbjöd möjligheter till fina turer på bra isar samt så kallade medvindsturer. Vi arrangerade också en nybörjarkurs som blev fulltecknad.



Bild Gruppen når Sparin på N Björköfjärden

Ledarna hade en utbildningsdag på is såsom fortbildningsinslag med en deltagare från FF Riks. Sammanfattningsvis var det en bra säsong men något lägre antal deltagare på turerna jämfört med föregående år. Totalt blev det 25 utlysta turer i olika åkstyrkegrupper med i snitt 10 deltagare per tur.

Tony Rosten

RAPPORTER

Vi säger GRATTIS till årets funktionär, Monika Jansson

Monika, du har gjort en enastående insats genom att hoppa in och ta över kassörsuppdraget mitt under pågående verksamhetsår. Du har verkligen visat en hängivenhet för uppdraget och en fantastisk förmåga att organisera och lösa en väldigt viktig uppgift i föreningen. Att du dessutom har genomfört förbättringar i bokföringsprocessen hjälper oss framgent. Vi är oerhört tacksamma för ditt engagemang och din ansvarskänsla.

Styrelsen

VERKSAMHETSPLANER 2025

Verksamhetsplan Styrelsen

Bakgrund

Friluftsfrämjandet arbetar sedan tre år tillbaka utifrån Strategi 2030 med uppdraget "genom friluftsliv bidra till livsglädje och folkhälsa" och där är de 3 huvudspåren:

- att erbjuda fler äventyr genom ledarlett friluftsliv
- öka friluftslivets samhällsbidrag
- inspirera allmänheten till friluftsliv.

Strategin bryts ner i tre treåriga verksamhetsplaner på Riks, regional och lokalnivå och verksamhetsplan 2025 - 2027 är den andra för strategiperioden.

Vid Riksstämman i maj 2024 antog Friluftsfrämjandets riksorganisation en ny Övergripande treårig verksamhetsplan för 2025 – 2027, varpå regionerna följde upp med sina under hösten 2024. När respektive region har beslutat om verksamhetsplanen kan dess lokalavdelningar välja att ha ett extra Årsmötet för att fatta beslut om ny verksamhetsplan för 2025 – 2027, de kan också fatta beslut om den på Årsmötet 2025. Lokalavdelning kan också om så önskas välja upprätta en tvåårig eller ettårig verksamhetsplan.

Styrelsen i Märsta-Sigtuna lokalavdelning har bestämt att göra en 1-årig verksamhetsplan gällande för 2025 med innehållet nedan.

Ledarlett friluftsliv

Erbjuda ledarledda äventyr i våra befintliga friluftsgrenar –vuxen: kajak, långfärdsskridsko, vandring och för barn: knytte, mulle, strövare, frilufsare, TVM och förhoppningsvis skridskoskola.

Fortsätta med vår riktlinje att det inte ska kosta att vara ledare och vidare erbjuda önskad kompetensutveckling. Det är viktigt att vi har ett kontinuerligt arbete kring ledarvård där t.ex vår nybildade ledarvårdsgrupp bör ges förutsättningar.

Möjliggöra för nya och befintliga ledare att starta verksamhet där behov och intresse för friluftsliv finns. Däribland stötta att få igång vandringssektionen med aktiviteter och hitta en grenledare. Arbeta för återväxt av nya barngrupper och stötta TVM ungdomarna för att behålla deras engagemang i föreningen.

Uppmuntra nuvarande ledare att finna nya vandringsledarkandidater på sina äventyr.

Hjälpa till att marknadsföra äventyr så det dyker upp deltagare. Ta emot det stöd som regionen ger med digitala lösningar (förbättringar äventyrshanteraren) och förslag att använda andra plattformar för reklam.

Stötta våra förtroendevalda genom att förenkla processer t.ex för kassören.

Öka friluftslivets samhällsbidrag

Hålla Embarsboda öppet för alla, se inspiration till allmänheten nedan.

Hitta andra fungerande organisationer och bjuda in till någon aktivitet (t.ex. Språkcafeet "vi kan ordna en vandring för er")

Informera vad Friluftsfrämjandet regionalt erbjuder till vår kommunens verksamhetsansvariga som redan arbetar med skola/barnpedagogik (skogshjältarna), funktionsnedsatta (funkismulle) och socialutsatta områden (häng med oss ut, fritidskortet). Visa att det finns möjligheter att göra det under vårt paraply med kurser och liknande.

Bidra till stärkt hemberedskap genom att dela med sig av friluftskunskap. Informera våra ledare och medlemmar att det finns en digital krisvisutbildning för alla och att man kan vidareutbilda sig och hålla i en fysisk kurs efter det. Sondera terrängen kring krisvis -kontakta med de som arbetar med kris i kommunen –hur arbetar de –kan vi hjälpa på ngt sätt. Vi erbjuder en gemenskap i föreningen som också är en del av krisvis.

Gällande påverkansarbete, ha en fortsatt fin kontakt med kommunen och påminna om att vi finns. Delta i relevanta lokala dialogforum kring förutsättningarna för lokalt friluftsliv.

Inspirera allmänheten till friluftsliv

Embarsboda är ett bra ställe att nå ut till en bred allmänhet och informera om föreningen och inspirera till friluftsliv. Viktigt att torpet är tydligt profilerat för Friluftsfrämjandet och att aktuell information sitter uppe och att materialet är uppdaterat. Marknadsför nuvarande aktiviteter i Embarsboda.

Fortsätt med våra enklare fristående äventyr för att möjliggöra för en bredare grupp människor att mötas och utöva friluftsliv och sänka trösklarna till naturupplevelser och samvaro med andra.

Bjuda in nya intresserade deltagare till lokala prova på äventyr i våra friluftsgrenar och informera om medlemskapets innehåll

Uppmuntra ledarna att gärna använda sina profilkläder oftare, inte bara på sina egna äventyr för att hjälpa att bygga vårt varumärke som är en viktig del i att locka fler att ta del av vår verksamhet.

Ta emot det stöd som regionen ger med digitala lösningar (förbättringar äventyrshanteraren) och förslag att använda andra plattformar för reklam.

Ha en kontinuerligt uppdaterad och levande hemsida.

Säkerställ att lokalavdelningens alla äventyr/aktiviteter publiceras på Friluftsrådgivningens webbplats (i den s.k. Äventyrshanteraren) och att informationen om aktiviteter sprids till medlemmar och friluftssintresserad allmänhet, exempelvis via sociala medier och nyhetsbrev.

Verksamhetsplan Barn

Vi startar igång året med 5 grupper med Mulle, Strövare, 2 Friluftssare och TVMarna som är vår äldre ungdomsgrupp med 14-16-åringar. Under våren kommer vi utbilda två nya ledare som kommer att starta en knyttegrupp och som kommer bjudas in precis som alla andra barnledare till minst en gemensam ledarträff. I år har vi också budgeterat för inköp av ett tält modell större och nya friluftsvärtyg, mycket kul ska vi ha!

Verksamhetsplan Kajak

I vår har kajaksektionen åtagit sig att arrangera en paddling för regionens kajakledare. Det är ett stort åtagande som kommer att påverka programmet i övrigt. Vi planerar att genomföra:

Kvällspaddlingar med olika tema varje onsdag under juni.

En yogapaddling i juni.

Minst en njutartur i juli.

En flerdagarstur på västkusten.

Minst en höstpaddling i Stockholms skärgård, kanske även med bastu.

Några dags- eller kvällsturer i närområdet.

Det kommer att bli en fin säsong även 2025.

Verksamhetsplan Långfärdsskridsko

Långfärdsskridskosektionen har som mål att arrangera trygga och säkra turer alla helger som vädret och isförhållandena tillåter. En bra vinter arrangerar vi turer från slutet november till i början av april. Turerna lysas ut på Skridskonätet, vi har en länk hit från en allmän aktivitet i Äventyrs-hanteraren. Sektionen ska också arrangera en kurs för nybörjare.

Under säsongen kommer vi också att anordna lokal fortbildning för våra ledare. I nuläget planeras en sjukvårdsutbildning, en kurs om räddningskedjan samt navigation och säkerhet på is. Vi kommer också göra en utveckling av arbetet med säkerhetsplanen.

I år har vi inga nya ledaraspiranter men vi kommer aktivt att stötta långfärdsskridskosektionen i FF Knivsta under året eftersom de behöver stöd i verksamheten.

Målsättningen är också att under säsongen arrangera en skridskoresa till ett intressant färdmål.

Verksamhetsplan Vandring

Vandringssektionens nyutbildade ledare är två engagerade tjejer som ser framemot att tillsammans med er medlemmar återbygga en fin aktivitet som föreningen tidigare erbjudit. Tillsammans har Nova Huss och Lovisa Gennert 7 inplanerade vandringar fram till sommaren, i lite blandad karaktär, mestadels på lördagar.

PRISLISTA

Friluftsförbundet Märsta-Sigtuna 2024

Medlemsavgift/år	Vuxen 26- år 380:-	Ungdom 13-25 år 180:-	Barn 0-12 år 110:-	Familj 550:-
------------------	--------------------------	-----------------------------	--------------------------	-----------------

	Medlem	Icke medlem	Barn
Tipspromenad	10:-/gång	10:-/gång	Gratis
Långfärdsskridsko	60:-/gång	100:-/gång	
Vandring	50:-/gång	100:-/gång	

Kajak	Tur	Turpris	Kajakhyra
	per dag	150:-	150:-
	helg	350:-	350:-
	Långhelg	650:-	650:-
	Prova på/kväll 200:- inkl kajak		
	Passagerare i bil betalar kr 12:50 per mil.		

Barnaktiviteter	Knopp/Knytte/Mulle	350:-/termin
	Strövare/Frilufsare/TVM	400:-/termin
	Barnskridsko/Skrinna	450:-/termin
	Ledares barn deltar utan avgift	

Reseersättning	Vid körning för ledare och funktionär i Friluftsförbundet är reseersättningen 25 kr per mil
----------------	---



Vi saknar snön i skrivande stund 12 februari 2025.
Här fina Embarsboda med snö från tidigare år.

