

VERKSAMHETS- BERÄTTELSE 2025



Årets ledare Lena Sahlqvist

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

VERKSAMHETSRAPPORTER.....	3
Verksamhetsberättelse Styrelsen.....	3
Ansvar i Friluftsförbundet Märsta-Sigtuna 2025.....	5
Verksamhetsberättelse för barnens gröna sida.....	5
Under 2025 hade vi följande barngrupper i gång i vår lokalavdelning:.....	5
Verksamhetsberättelse Barnskridsko – Skrinna.....	7
Verksamhetsberättelse Kajak.....	8
Verksamhetsberättelse Vandring.....	9
Verksamhetsberättelse Långfärdsskridsko.....	9
RAPPORTER.....	10
Vi säger GRATIS till årets ledare, Lena Sahlqvist.....	10
Verksamhetsplan Styrelsen.....	11
Bakgrund.....	11
Ledarlett friluftsliv.....	11
Öka friluftslivets samhällsbidrag.....	12
Inspirera allmänheten till friluftsliv.....	12
Verksamhetsplan Barn.....	13
Verksamhetsplan Kajak.....	13
Verksamhetsplan Långfärdsskridsko.....	14
Verksamhetsplan Vandring.....	14

VERKSAMHETSRAPPORTER

Verksamhetsberättelse Styrelsen

Ännu ett år har gått, fullt av matlagning över öppen eld, vandringar i skog och mark, paddling, skridskofärder och naturupplevelser i gemenskap. Allt som gör friluftsliv så speciellt och underbart att uppleva, för gammal som ung. Vår förening har idag 500 medlemmar som delar denna glädje tillsammans med så många andra runt om i landet. Vi hoppas så klart att även detta år ska bjuda på fler upplevelser vi kan dela med varandra och det är förstås ni ledare och funktionärer som möjliggör detta -så återigen stort tack för era insatser.

Att söndagscaféet i Embarsboda kan få vara ett givet inslag för många av våra medlemmar är både kul och viktigt. En punkt för samvaro och gemenskap många andra föreningar saknar. Vi vet också att caféet drar folk utifrån från vår ordinarie verksamhet, ofta uppskattat som en paus i söndagspromenaden eller cykelrundan. Lägg därtill engagemang från ett gäng medlemmar som skriver frågor till tipsrundorna som är ett perfekt sätt för ung som gammal att få sig en skogspromenad och njuta av naturens skiftningar.



Styrelsen har haft tio sammankomster där verksamhetsplan och budget för 2025 följts upp, inkomna förslag avhandlats, beslut har tagits och samarbeten diskuteras. Matlagningskvällarna vid vindskyddet som vi anordnat har haft en fin uppslutning och några andra av initiativen vi är med på beskrivs lite mer nedan.



Under hösten deltog vi med representanter på en träff om Friskvård på Recept som hölls av region Stockholm. Syftet var att få in synpunkter och möjligheter från frivilligorganisationer som kan erbjuda människor rörelse. Vi kommer fortsätta undersöka möjligheten att delta i programmet, men vissa formella steg kvarstår.

Ett annat initiativ som vi anslutit oss till är fritidskortet. Ett regeringsuppdrag som lanserades i september för att ge barn och ungdomar 7–16 år större möjlighet till en aktiv och meningsfull fritid. Fritidskortet används som betalning för aktiviteter och föreningar behöver uppfylla krav för att kunna omfattas, dock inväntar vi besked för en bra betalningslösning så att administrationen känns rimlig.

Under året har styrelsen brottats med den centrala IT-lösningen, då man från Microsoft gjort om konceptet för hur och vem som kan använda Office 365 med rabatterad kostnad. Nu i skrivande stund verkar det vara på gång med ett lokalt alternativ.

Vi har också under året bytt bank från Swedbank till Handelsbanken med fysiskt kontor i Sigtuna för att förenkla administrationen med vårt föreningskonto. Vi har även sett över hur vi rapporterar utlägg och liknande och tog beslutet att gå över till Fortnox i syfte att underlätta och modernisera den processen. Kassören har också lyckats halvera verifikationerna genom att införa egna konton för swishbetalningar.

Styrelsen ser framemot ytterligare ett fint verksamhetsår i 2026.
Ida Niklasson Ordförande



Ansvar i Friluftsförbundet Märsta-Sigtuna 2025

STYRELSE

Ordförande	Ida Niklasson
Vice ordförande	Ylva Strandell
Sekreterare	Jonas Enström
Kassör	Elin Källgården
Ledamot	Daniel Ehrnsten
Suppleant	Per Huss

SEKTIONSLEDARE

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

ANSVAROMRÅDEN

Söndagsvärdar	Kristina Kleiner
Webmaster	Ylva Strandell

Verksamhetsberättelse för barnens gröna sida

Under 2025 hade vi följande barngrupper i gång i vår lokalavdelning:

- Knytte (en termin) med ledare: Johanna Frid och Lina Lundberg
- Familjemulle med ledare: Lena Munters, Bo Enstedt och Emma Ranefors
- Strövare med ledare: Lena Munters, Thomas Sjödin, Oskar Sturland, Joakim Schött
- Frilufsare med ledare: Johanna Enström och Lars Heinonen (en termin)
- Frilufsare/TVM med ledare: Anna Toräng, Joacim Norberg och Emelie Runfeldt
- TVM med ledare: Ann-Sofie Ellefors och Mathias Tollbom

De flesta av våra barnledare har varit verksamma under många år, men under 2025 välkomnade vi även några nya. Det är extra roligt när det kommer personer som själva erbjuder sig att bli ledare. Det gjorde Oskar, som dök upp på föreningens årsmöte, och det gjorde Johanna och Lina som under våren utbildade sig till Knytteledare. Under hösten startade de upp en Knyttegrupp, det var ett tag sedan vi hade den verksamheten i lokalavdelningen.

Barngrupperna håller till på olika platser i kommunen. Många träffas ute i Rävsta och några i Hällsbo. De äldre grupperna gör även längre utflykter utanför kommunen. Att övernatta i Embarsboda är populärt bland strövare, frilufsare och TVM:are. Under året har många av grupperna också varit ansvariga för söndagscaféet i Embarsboda, vilket varit mycket uppskattat både av besökare och av barnen/ungdomarna själva.

Den näst äldsta gruppen invigdes till TVM:are i början på hösten. Invigningen hölls på hemlig plats i närheten av Nyköping och bjöd på en helg med äventyr, både planerade och oplanerade som åskovädret som passerade rakt över läger platsen under natten. Det var också en helg där man träffade många andra både blivande och befintliga TVM:are från regionen.

Under hösten köpte vi in lite ny utrustning till barnsektionen: Ett tält som rymmer 12 personer, och som vi inte hunnit testa än. En isborr, en issåg, livlinor och isdubbar för vinteraktiviteter på isen.

Så här säger några av ledarna om året som gått:

Anna: Det mest minnesvärda från 2025 var invigningshelgen då ungdomarna blev invigda TVM:are. Så fint att se allihopa i gruppen och hur de interagerar, kommunicerar och tar hand om varandra utan inblandning från oss ledare.

Lena: Under hösten, när vi startade verksamheten efter sommaren, deltog barnen utan sina föräldrar. Terminen innan hade föräldrarna varit med, vilket gjorde skillnaden tydlig. Det var fint att se hur barnen växte när de fick möjlighet att stå mer på egna ben och pröva sina vingar. När föräldrarna inte är med blir skogen en annan plats för barnen – en miljö där de i större utsträckning utforskar, upptäcker och skapar egna relationsband med varandra. Att få följa denna utveckling och se hur barnens självständighet och gemenskap stärks har varit både värdefullt och inspirerande för mig som ledare.

Ann-Sofie: En helg i oktober besökte fem TVM:are (Älgarna) Höga kusten och Skulebergets Nationalpark inklusive den fascinerande Slättdalsskrevan. Stort tack till ledare Mathias som lät oss bo i familjens hus. En toppenhelg med två dagsvandringar i fantastisk natur.





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 Sektionsledare

Verksamhetsberättelse Barnskridsko – Skrinna

Årets skridskoskola i Pinbackshallen Märsta lockade 15 barn i olika åldrar med olika skridskokunskap. Nybörjargruppen var 11 barn från start men efter några lördagars träning och mer självförtroende gick ett gäng successivt över till fortsättningsgruppen. I nybörjargruppen övades det på att ramla och ta sig upp, gå sakta framåt på skridskorna med glada fötter för att sedan ta steget mot skären. Kastlekar med ärtpåsar och jakt på rockringar över isen fick barnen att shifta fokus och glömma bort svårigheterna kring skridskor och vips kunde de ta sig fram själva, utan stöd. I fortsättningsgruppen utmanade barnen med aktivitetsbanor, att göra hockeystopp, åka baklänges och öva på översteg.

Barnskridskoledarna Oscar Sturland och Jonas Thyni fick se en fin utveckling hos många glada barn (och föräldrar).

Kristina Kleiner Sektionsledare

Verksamhetsberättelse Kajak

Årets stora evenemang för kajaksektionen var att arrangera regionens ledarpaddling, en helgpaddling med ett 30-tal deltagare till Gisslingö med:

- En mycket uppskattad fortbildning i vildmarksmedicin under ledning av Lena och med strålande skådespelarinsatser av övriga ledare.
- Spännande studiebesök på en lotsbåt, genomgång av hur sjöräddningsarbetet är organiserat och hur vi som kajakpaddlare kan underlätta en räddningsinsats, allt arrangerat av Krister.
- Planering och genomförande av den gemensam matlagningen stod Henrik och Per för.

Under året har vi även haft en serie kvällspaddlingar med olika teman, en frisk dagstur första advent och ett antal helgpaddlingar av olika slag – ytterskärgård, njutartur, bastutur till Stora Kalholmen och en yogapaddling. Glädjande är att vi har fått två nya ledare under året.



Åsa Sundman Sektionsledare

Verksamhetsberättelse Vandring

I år har vandringsledarna Lovisa Gennert och Nova Huss bjudit in till varierande vandringar, alltifrån slott till ruiner. Först ut var en vårvandring i Hällsboskogen full av blåa och vita sippor. Den stiglösa fornborgsvandringen med guide var uppskattad precis som den fina och riktigt varma sommardagen som vi gick runt Skoklosterhalvön. Den nya pusselleden mellan Märsta station och Sigtuna har vi också navigerat efter precis som etapper av Ingegerdsleden.



Sektionsledare Vandring

Verksamhetsberättelse Långfärdsskridsko

Säsongen 2024-25 inleddes något trevande med några turer i december. Sen blev det milt och det dröjde till i början av januari innan turverksamheten tog ordentlig fart. Många turer i närområdet och runt om i Mälardalen genomfördes under januari och februari men efter det så fick säsongen ett abrupt slut när samtliga isar smälte bort i början av mars. Under året arrangerade vi också en nybörjarkurs som blev fulltecknad. Ledarna deltog i flera utbildningspass som vi arrangerade. Bland inslagen märks till exempel en sjukvårdskurs och en digital utbildning inom räddning. Sammanfattningsvis var det en bra säsong med 21 genomförda turer i olika åkstyrkegrupper.

Tony Rosten Sektionsledare

RAPPORTER

Vi säger GRATTIS till årets ledare, Lena Sahlqvist

När Lena dök upp i kajaksektionen första gången satte hon sin prägel direkt – om än på ett sätt ingen av oss hade önskat. En olycklig smäll mot huvudet ledde till att både räddningstjänst och sjöräddning fick rycka ut. Det som kunde ha blivit ett obehagligt minne blev istället startskottet på något fint. Mitt i kaoset visade Lena vem hon är. Trots att hon själv var skadad var det hon som tog kommandot: delade ut uppgifter, såg till att någon höll tryck på skadan och att vi alla visste vad vi skulle göra.

Allt gick lyckligtvis bra, och väl hemma tog det inte lång tid innan Lena visade intresse för att bli kajakledare. Det är sådan hon är, orädd, engagerad och med en energi som inte låter sig bromsas.

Sedan den dagen har hon blivit en av de där personerna man alltid kan räkna med. Hon ställer upp, är nyfiken, vill lära sig mer och är full av idéer. Yogapaddlingen som genomfördes förra året var hennes förslag och blev en uppskattad nyhet. Att Lena tog kommandot vid sin olycka var ingen slump. Som nybliven pensionerad sjuksköterska, med lång karriär inom utbildning och kvalitetssäkring i vården, bär hon på en enorm kompetens. Hon har generöst delat med sig av sin expertis genom fortbildningar i vildmarksmedicin för både kajak- och skridskoledare. Den scenariebaserade utbildning hon höll under förra årets ledarpaddling blev enormt uppskattad och efterfrågad nu i flera sammanhang.



När Lena inte sitter i en havskajak hittar man henne på vandringsleder, i skidbacken eller försjunken i konst, kultur och historia. Som Sigtunaguide bjuder hon på sin fascination för platsens historia. Under 2025 stöttade hon vandringssektionen under

en historisk vandring med både fornborg och gravar på menyn. Hon tillbringar mycket tid med sina barn och barnbarn och är bland annat scoutledare för den grupp där hennes barnbarn ingår. Vi har tur som får ta del av hennes energi – en energi som alltid tycks räcka lite längre.

Lena är född i Bohuslän och kom till Sigtuna i tonåren, men banden till västkusten är fortfarande starka. Hon tillbringar några härliga sommarveckor på Nordkoster varje år tillsammans med barn och barnbarn. Vill man träffa henne i slutet av kommande sommar så får man leta sig till Norrbotten, till Sälkastugorna, där hon kommer att vara stugvärd.

Kort sagt: Lena är en ledare som skapar trygghet, utveckling och gemenskap omkring sig. En drivande, omtänksam och inspirerande kraft – och ett självklart val till Årets ledare.

Åsa Sundman

Verksamhetsplan Styrelsen

Bakgrund

Nationellt arbetar Friluftsrådet utifrån Strategi 2030 med uppdraget “genom friluftsliv bidra till livsglädje och folkhälsa” där strategin bryts ner i 1-3 åriga verksamhetsplaner på Riks, regional och lokalnivå. När lokalavdelningen formar sin/sina verksamhetsplaner för perioden 2025 - 2027 ska huvudspåren vara:

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

Styrelsen i Märsta-Sigtuna lokalavdelning bestämde sig för att göra 1-åriga verksamhetsplaner där 2025 års plan nu revideras till att gälla 2026, med innehållet nedan.

Ledarlett friluftsliv

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

Fortsätta att uppmuntra våra ledare till kompetensutbildning och i möjligaste mån, med budgetstöd, stötta vad våra ledare efterfrågar. Bibehålla och ge ledarvårdsgruppen förutsättningar.

Möjliggöra för nya och befintliga ledare att starta verksamhet där behov och intresse för friluftsliv finns med en förhoppning om att starta en vuxenmullegrupp under 2026. Stötta ny-upptagandet av längdskidåkning som gren. Vidare ska vi stötta vandringssektionen med aktivitetsplanering och under året hitta en grenledare. Arbeta för återväxt av nya barngrupper och stötta TVM ungdomarna för att behålla deras engagemang i föreningen.

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.

Se till att det finns en fungerande kommunikation – och dokumentstruktur för styrelsen och de grenar som behöver stöttning.

Öka friluftslivets samhällsbidrag

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

Vara öppna för att samarbeta med andra lokalavdelningar samt andra organisationer i kommunen.

Informera vad Friluftsrämjandet regionalt erbjuder till vår kommuns 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 Friluftsrämjandet 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 Friluftsförbundet webbplats (i den s.k. Äventyrshanteraren) och att informationen om aktiviteter sprids till medlemmar och friluftssintresserad allmänhet, exempelvis via sociala medier och nyhetsbrev.

Ida Niklasson

Verksamhetsplan Barn

I barnsektionen planerar vi för verksamhet med sex grupper för barn/ungdomar från 5 år upp till 18. De har aktiviteter på olika teman som matlagning, vandring, MTB, lek i naturen, skridskor, övernattnig i tält och vindskydd och mycket annat. De äldre grupperna blir mer och mer självständiga och kommer under året delta på egen hand i TVM- aktiviteter som arrangeras av andra TVM:are. Flera av grupperna kommer ställa upp som söndagsvärdar i Embarsboda.

Emelie Runfeldt

Verksamhetsplan Kajak

Planeringen för 2026 har precis startat. Vi planerar att lägga en del tid på fortbildning för ledare och att stärka vår ledargrupp, men det blir också ett gediget program med paddlingar. Vi planerar att genomföra:

- En tidig vårpaddling med övernattnig.
- En introduktionskurs för nya paddlare i början av juni.
- Minst en njutartur varav en med yogatema.
- En veckopaddling på Åland.
- Minst en höstpaddling i Stockholms skärgård, kanske även med bastu.
- Några dags- eller kvällsturer i närområdet.
- En adventspaddling.

Det kommer att bli en fin säsong även 2026!

Åsa Sundman

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 lyses 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 plurrövning, iskunskap och en workshop kring ett komplicerat räddningsscenario. Vi kommer också fortsätta att utveckla säkerhetsplanen.

I år har vi ännu 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.

Tony Rosten

Verksamhetsplan Vandring

Planering inför årets vandringar pågår men redan nu finns ett gäng kortare onsdagsvandringar i Sigtuna inbokade liksom en nationalparksvandring på Ängsö. En riktig långvandring på ca. 30km med anordnat lunchstopp är också under planering, sannolikt en del av Ingegerdsleden från Sigtuna mot Uppsala.

Ida Niklasson



Efter en härlig vinter kommer en skön vår!
En dag ute är aldrig fel!