



ENKÖPING

MEDLEMSBLADET

Höst-Vinter 2020

Aktiviteter för alla!



Din guide till friluftslivet!

Ordförande har ordet

Hej alla!

Nu i corona-tider är vårt friluftsliv extra viktigt. Det är där man har möjlighet till rekreation utan smittorisk. Jag vill därför slå ett extra slag för vandring, barnaktiviteter och varför inte prova på lite skogsbad. Både jag och min hund älskar att ligga på rygg en stund i blåbärsriset och titta upp på trädtopparna. Det är vad jag kallar återhämtning.

Vi möts i naturen

Christian

INNEHÅLL

Information	3
Styrelse	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
Barnvagnsvandring	6
För vuxna och ungdomar	7
Cykel	7
Långfärdsskridskor	7
Motionsgympa	7
Vatten & Paddling	8
Natur och Kulturvandringar	8
Fjällvandringar	9
Övriga arrangemang	9
Surströmmingskväll i FRÄMJARSTUGAN	9
Främjardagen	9
Ärtsoppekväll	9
Stugvårdsavslutning	10
Julgransplundring	10
Lyktloppet	10
Studiefrämjandet	11

FRILUFTS FRÄMJANDET



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.

INFORMATION

STYRELSE

Christian Dahlgren	(Ordf.)	cdgn@bahnhof.se	0723-256069
Margareta Bergquist	(Skr.)	baramaggan64@gmail.com	0736-464142
Anne-Marie Clefberg	(Kassör)	annamaria.clefberg@gmail.com	0705-173054
Christer Toresäter	(Vice ordf.)	toresater@hotmail.com	0737-717332
Susanne Lundgren	(Info.)	susanne-lundgren@hotmail.se	0702-908229
Gun Tidestav	(Stugan)	gun.tidestav@gmail.com	0702-096561
Mats Norberg	(Barn)	matsnorberg@outlook.com	0724-677288
Eva Järnerot	(Vuxen)	eva.jarnerot@gmail.com	0768-518517
Pernilla Johansson	(Vuxen)	pernillacharlottejohansson@gmail.com	0709-213867
Sara Måwe	(Valber.)	sara.mawe@gmail.com	0702-261183
Eva Dovebris	(Valber.)	eva.dovebris@gmail.com	0703-497028
Lars Grimler	(Valber.)	grimler@grimler.se	0737-538353
Gudrun Lundholm	(Valber.)	gudrun.lundholm@tele2.se	0704-312070
Per Måwe	(Revisor)	p.mawe@yahoo.se	0706-703423
Göran Karlin	(Revisorsupp.)		

FRÄMJARSTUGAN

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

Främjarstugan håller öppet söndagar med servering, motionsbingo och naturstig för hela familjen!

Söndagsöppet (13 sept-15 nov)

Kl. 10-14 Servering

Kl. 10-13 Motionsbingo och naturstig



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.

Hyr främjarstugan, och självklart har du som medlem i Friluftsförbundet Enköping rabatt!

För mer information och aktuella hyrespriser se www.friluftsförbundet.se/enkoping/

Självklart har du som är medlem i Enköpings lokalavdelning i Friluftsförbundet rabatt.

För bokning, kontakta Friluftsförbundets kansli (0171-243 02 - Torsdagar 18.00-20.00)

Stugkommittén

Leif-Åke Wiström	0702-371238	Solweig Widgar	0705-123417
Gudrun Lundholm	0704-312070	Elisabet Eriksson	0730-969249
Lennart Nordqvist	0768-531470	Anita Enger	0703-015705
Lars Widgar	0739-779775		
Tor Enger	0767-864839		



FÖR BARN OCH UNGDOMAR

Anmälan till de flesta av våra aktiviteter görs via www.friluftsframjandet.se

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

Linnea Haglund

haglund.linnea@hotmail.com

Enköping (Bredsand):

Marijha Åkerstedt Kolberg

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

Olof Södergren

0704-404955 olof_86@hotmail.com

Sara Hager

0702-593717 saraemiliahager@yahoo.com

Andreas Persson

0730-542925 adde_paint_energi@hotmail.com

Enköping (Bredsand):

Marijha Åkerstedt Kolberg

marijha@catlover.com

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

Sara Måwe

0702-261183 sara.mawe@gmail.com

Samuel Otter

0733-663939 samuel.otter@gmail.com

Enköping (Bredsand):

Lisa Edénqvist

0729-919900 lisa.edenqvist@hotmail.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 kamrat.

Ledare och information (Strövare):

Fjärdhundra	Gudrun Kraft Urban Holopainen	0706-675038
Enköping (Bredsand)	Christian Dahlgren Andreas Tirén Mona-Lisa Rehn Drugge	0723-256069 cdgn@bahnhof.se
Örsundsbro (yngre)	Mats Norberg Robert Olsson	0724-677288 matsnorberg@outlook.com 0705-142341 olssonr74@gmail.com
Örsundsbro (äldre)	Lina Nolin Karin Hamnér Jessica Forsell	0735-506151 lina.nolin@gmail.com 0171-461618 karin.hamner@gmail.com 0707-381439 jessica@starthem.se

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)	Henrik Tullborg Mikael Wilén	0707-838703 henrik.tullborg@gmail.com
Örsundsbro	Per Måwe Sofie Persson	0706-703423 p.mawe@yahoo.se 0702-343121 sofie@sawstreet.com

TVM (14-25ÅR)



(Tre Vildmarks Mål – skogen, vattnet, fjället.) TVM är ett nätverk med Friluftsförbundets äventyrsgupper 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):

Christian Dahlgren	0723-256069 cdan@bahnhof.se
--------------------	-----------------------------

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.

Start vecka 45 (4 nov)

- Onsdagar mellan 17.00-18.00

- Lördagar och söndagar mellan 10.00-11.00

Vi söker ledare som gillar att leka med barn och utveckla skridskoåkning. Det finns även kurser inom främjandet om så behövs. Anmälan till Christer.

Information (Barnskridskoskola):

Christer Toresäter

0737-717332 toresater@hotmail.com

BARNVAGNSVANDRING

Vill du komma ut och vandra tillsammans med andra småbarnsföräldrar?

Konceptet "Öppna Skogsgläntan" är framtaget av pedagoger och ska främja barnens utveckling i utomhusmiljö. Grupp(er) skapas utifrån intresseanmälningar. Möjlighet finns också att gå utbildning för dig som är intresserad.

Information (Barnvagnsvandring):

Christer Toresäter

0737-717332 toresater@hotmail.com



CYKEL

Tisdagsturer på cykel

Tycker Du om att cykla? Följ med oss när vi cyklar tisdagskvällar under augusti. Avslutning 1 september. Vi utgår från Idrottshusets parkering kl 18. Medtag vatten.



Ledare och information (Cykel):

Enköping

Gudrun Lundholm

0704-312070 gudrun.lundholm@tele2.se

LÅNGFÄRDSSKRIDSKOR

Upplev naturen från nya vinklar.

Mer information finns på hemsidan under vinterhalvåret.

Ledare och information (Långfärdsridskor):

Göran Johansson

0702-471510 goeranjohansson1473@gmail.com

MOTIONSGYMPA

Ge Din kropp en bra start på hösten, kom med på en timmes trevlig jympa i din egen takt till gamla kända melodier.

Program: Uppvärmning, jympa till trevligt program, stretching och avslutning med avslappning till musik. Vi är ett härligt gäng, kom med Du också! Prova gärna första gången om det passar just Dig.

Plats: Västerledsskolans gymnastiksal (kod för att komma in).

Hösttermin: Måndagar 7 sept – 7 dec

Vårtermin: Start 11 jan 2021

Tid: kl. 18.00 – 19.00

Kostnad: Medlem 160 kr/termin, icke medlem 200 kr/termin

Anmälan: Ingen anmälan för deltagande

Ledare och information (Motionsgympa):

Enköping

Leif-Åke Wiström

0702-371238 axbo43@hotmail.com

VATTEN & PADDLING

Program och övrig information publiceras på se www.friluftsframjandet.se/enkoping

Ledare och information (Vatten & Paddling):

Enköping (Bredsand)

Malte Hildingsson

0763-272442

Ann-Helene Ardehed

0706-213344

NATUR OCH KULTURVANDRINGAR

Ny termin och nya torsdagsvandringar!

Så är det åter dags för ännu en termin med, som vi hoppas, fina vandringar med trevliga vandringskamrater.

Vi startar torsdagen den 3 september och avslutar den 12 november. Tiden är som vanligt klockan 9.00 på parkeringen vid Bahco hallen. Vi tar med fika för att göra en rast på lämpligt ställe och för att lägga i en TIA i burken. För miljöns bästa samåker vi så mycket som möjligt.

Två alternativ, kort och lång kommer att finnas de flesta gångerna på våra vandringar. Mer information i Enköpings-Posten onsdagar under rubriken "Förening"

Hoppas vi ses/Vandringsledarna



Ledare och information (Natur och kulturvandringar):

Enköping (Idrottshuset)

Sten-Olov Björbrand

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

Kurt Pettersson

0703-204172 kurt.3702@gmail.com

Sune Palm

0171-479865 anita.haag@live.com

Åsa Olofsson

0705-633228 kromstagard@outlook.com

Kerstin Saveros

0739-144618 kersaveros@tele2.se

Håkan Sundstedt

0735-615221 hakan.sundstedt@hotmail.com

Lennart Nordqvist

0768-531470 lennart.nordqvist@outlook.com

Leif-Åke Wiström

0702-371238 axbo43@hotmail.com

FJÄLLVANDRINGAR

Den planerade fjällvandringen i juli/augusti kan ej genomföras pga pandemin.

Under hösten kommer vi att erbjuda lite längre vandringar, se vår hemsida och EP under föreningar.



Ledare och information (Fjällvandringar):

<i>Leif-Åke Wiström</i>	0702-371238 axbo43@hotmail.com
<i>Kerstin Saveros</i>	0739-144618 kersaveros@tele2.se
<i>Annakarin Bergman</i>	0704-414062 annakarin_71@hotmail.com
<i>Robert Frick</i>	0706-141634 robert.frick@telia.com
<i>Maggan Bergquist</i>	0736-464142 baramaggan64@gmail.com

ÖVRIGA ARRANGEMANG

Friluftsförbundet i Enköping genomför varje år ett antal arrangemang för olika målgrupper. Håll dig uppdaterad på www.friluftsförbundet.se samt vår Facebook-sida: *Friluftsförbundet Enköping*

SURSTRÖMMINGSKVÄLL I FRÄMJARSTUGAN

För oss surströmmingsälskare dukar vi upp surströmming, mandelpotatis, tunnbröd.

Datum ej bestämt se vår hemsida eller info i EP.

Självkostnadspris. Fika kommer att serveras. Var och en medtar dryck!

Anmälan: Leif-Åke Wiström 070-2371238 eller axbo43@hotmail.com

FRÄMJARDAGEN

Kom och titta vad Friluftsförbundet erbjuder, och prova-på aktiviteter för hela familjen!

Servering, motionsbingo, naturstig och mycket annat.

13 september kl. 10-14 (Grilleldarna är tända, ta med det ni vill grilla.)

Alla är välkomna! Du behöver inte vara medlem för att delta!

ÄRTSOPPEKVÄLL

Vi hoppas kunna genomföra den sedvanliga Ärtsoppekvällen i höst.

Fredagen **13 november** kl 19.00 samlas vi i Främjarstugan för ärtsoppa, kaffe och kaka.

Anmälan senast 9 november till Gudrun Lundholm, gudrun.lundholm@tele2.se eller 0704-312070.

Välkomna!

STUGVÄRDSAVSLUTNING

Samtliga stugvärdar inbjudes till sedvanlig avslutning i Främjarstugan fredagen den **20 november** kl. 19.00
OBS! Anmälan antecknas på listan i Främjarstugan

JULGRANSPLUNDRING

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

Tid: Lördagen **9 januari** 2021, kl 14-16

Ingen anmälan. Mer information kommer finnas på www.friluftsförbundet.se

LYKTLOPPET

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

Söndagen **10 januari** 2020 kl 16 går starten. Samling 15.45 då uppvärmningen med Friskis och Svettis 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 ToR (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.

Välkomna!

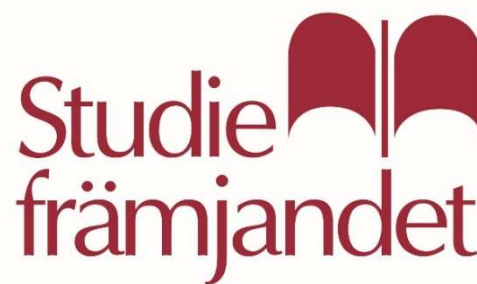
Alla välkomna, ingen anmälan!



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.



Hjärtstartare

I Främjarstugans kök i en svart väska på köksskåp finns en hjärtstartare.

Den är registrerad på

<https://www.hjartstartarregistret.se>.

(Sök på Bredsandsvägen 32 och klicka på ikonerna så kommer mer information fram.)

Viktig information från Styrelsen!

Många av er går ej att nå via e-post då ni inte markerat i er profil att ni vill ha e-post.

GÖR SÅ HÄR: Logga in på hemsidan och därefter "MIN PROFIL", klicka där rutan för att du vill ha medlemsutskick från Lokalavdelningen så ni inte missar viktig information!

Tack på förhand
Styrelsen

B



Medlemsbladet är utgiven av Friluftsförbundet i Enköping
Ansvarig utgivare: Christian Dahlgren
Redaktör: Per Måwe

FRILUFTS
FRÄMJANDET

