



ENKÖPING

MEDLEMSBLADET

Vinter-Vår 2021

Aktiviteter för alla!



Natur - Friluftsliv - Gemenskap

Ordförande har ordet

Hej alla friluftsintrösserade!

Vi har haft ett märkligt år. Corona har satt sin prägel på allt. Å ena sidan har vi inte kunnat umgås med våra nära och kära, å andra sidan har all friluftsverksamhet fått ett rejält uppsving. Jag märker det själv. Där jag tidigare har gått helt själv eller med familjen – i Bredsands skogar eller ute på Alvaret på Öland - har jag numera fått planera när vi ska ut. Det är folk i varje hörn! Tyvärr har vi inte kunnat möta upp intresset på alla plan, på grund av Coronans begränsningar i antal personer som träffas. Men jag hoppas att våren bär med sig både vaccin och att vi därefter kan ses i skogen tillsammans på ett mer normalt sätt.

Vi försöker möta upp det stora tryck vi märker på att komma ut i naturen, och eftersom vi är en ideell förening tar vi gärna emot all hjälp vi kan få. Det kan vara allt från att hjälpa till en gång på söndagsöppet i stugan till att bli ledare inom kajak och långfärdsskridsko. Känner du suget, hör av dig till mig eller någon annan i styrelsen (mail och telefonnummer ser du på nästa sida). Du är välkommen att både leda och delta i våra härliga aktiviteter.

Vi möts i skogen!

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	6
Cykel	6
Långfärdsskridskor	7
Motionsgympa	7
Vatten & Paddling	7
Natur och Kulturvandringar	8
Fjällvandringar, Längre dagsvandringar	8
Kvälls/Helgvandringar	9
Övriga arrangemang	9
Julgransplundring	9
Lyktloppet	9
Ledarträff	9
Söndagsöppet	9
Skiddag i Gånsta	9
Årsmöte	10
Fågelskådning	10
Stugvårdsavslutning	10
Nattvandring	10
Midsommarlunken	10
Studiefrämjandet	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 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.)	egudrun.lundholm@gmail.com	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 (17 januari-21 mars):

Kl. 10-14 Servering (varm korv & fika)

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

Vinteröppet onsdagar & torsdagar

Utgår pga pandemin.



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
Gudrun Lundholm	0704-312070
Lennart Nordqvist	0768-531470
Lars Widgar	0739-779775
Tor Enger	0767-864839



ENKÖPING

SKOGSKNOPP (1,5-3ÅR)



SKOGSKNOPP
FRILUFTSFÖRBUNDET

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	Sara Hager	0702-593717 saraemiliahager@yahoo.com
	Andreas Persson	0730-542925 adde_paint_energi@hotmail.com
	Björn Nilsson	0736-801162 bjornjohannilsson@gmail.com
	Olof Södergren	0704-404955 olof_86@hotmail.com
Enköping (Bredsand):	Marijha Åkerstedt Kolberg	0735-142229 marijha@catlover.com

SKOGSKNYTTE (3-4ÅR)



SKOGSKNYTTE
FRILUFTSFÖRBUNDET

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
	Andreas Persson	0730-542925 adde_paint_energi@hotmail.com
	Björn Nilsson	0736-801162 bjornjohannilsson@gmail.com
	Olof Södergren	0704-404955 olof_86@hotmail.com
Enköping (Bredsand):	Marijha Åkerstedt Kolberg	0735-142229 marijha@catlover.com

SKOGSMULLE (5-6ÅR)



SKOGSMULLE
FRILUFTSFÖRBUNDET

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	0733-663949
Enköping (Bredsand):	Lisa Edenqvist	0729-919900 lisa.edenqvist@hotmail.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 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	0706-675038 ove.kraft@hotmail.com
	Urban Holopainen	0702-262697 urbanholopainen@hotmail.com
Enköping (Bredsand)	Christian Dahlgren	0723-256069 cdgn@bahnhof.se
Örsundsbro (yngre)	Mats Norberg	0724-677288 matsnorberg@outlook.com
	Robert Olsson	0705-142341 olssonr74@gmail.com
Örsundsbro (äldre)	Lina Nolin	0735-506151 lina.nolin@gmail.com
	Karin Hamner	0171-461618 karin.hamner@gmail.com
	Jessica Forsell	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 övernattnings. 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	0707-838703 henrik.tullborg@gmail.com
Örsundsbro	Per Måwe	0706-703423 p.mawe@yahoo.se
	Sofie Persson	0702-343121 sofie@sawstreet.com

TVM (14-25ÅR)



(Tre VildmarksMål – skogen, vattnet, fjället.) TVM är ett nätverk med Friluftsförbundets 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
Örsundsbro	Per Måwe	0706-703423 p.mawe@yahoo.se

BARNSKRIDSKOSKOLA (5ÅR→)



BARNSKRIDSKO
FRILUFTSFRÄMJANDET

Friluftsförbundet 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.

Anmälan och aktuella tider finns på hemsidan.

Hjälpledare mottages gärna, vi kommer även ha en kurs för ledare innan start.

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

FÖR VUXNA OCH UNGDOMAR

CYKEL

Tisdagsturer på cykel

Tycker Du om att cykla? Följ med oss när vi motionscyklar!

Vi samlas vid Idrottshusets parkering kl 18.

Vi börjar 4 maj och cyklar tisdagar i maj och juni. Medtag vatten och cykelhjälm.



Ledare och information (Cykel):

Enköping

Gudrun Lundholm

0704-312070 egudrun.lundholm@gmail.com

LÅNGFÄRDSSKRIDSKOR

Passa på att gå kurs i långfärdsskridskor och uppleva naturen från nya vinklar!

Vi saknar för närvarande ledare. Om du är intresserad hör av dig till Göran

Ledare och information (Långfärdsskridskor):

Göran Johansson

0702-471510 goeranjohansson1473@gmail.com

MOTIONSGYMPA

Börja nya året med en present till Din kropp! 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).

Vårtermin: Måndagar 11/1-19/4 (ej 5/4 påsk)

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

www.friluftsförbundet.se/enkoping



Ledare och information (Vatten & Paddling):

Enköping (Bredsand)

Malte Hildingsson

0763-272442 malte.hildingsson@gmail.com

Ann-Helene Ardehed

0706-213344 aakavlinge@gmail.com

NATUR OCH KULTURVANDRINGAR

Nytt år och nya torsdagsvandringar!



Vårterminen startar torsdagen den 14 januari och ytterligare 9 ggr med vandringar i Bredsandsområdet med möjlighet att ha med eget fika i Främjarstugan Ingen försäljning, endast värmestuga. Allt hänger på corona-läget om vi kan genomföra detta.

Från 25 mars – 20 maj uppsöker vi många intressanta platser. Vi siktar på en dagsresa med buss under någon torsdag på våren. Vid flertal tillfällen har vi lång och kort vandring. Men vid guidade turer endast en grupp.

Kostnaden är en guld-tia varje gång som går till en festlig avslutning. Mer info i EP onsdagar under "Förening". Mötesplats Bahcohallen kl 09:30 för samåkning.

Vi kommer också att kunna erbjuda några kvälls och helgvandringar. Läggs ut i Äventyrshanteraren, kan ses under "Mina äventyr" på hemsidan. Måste då logga in med medlemsnummer och lösenord för att anmäla sig.

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	kromstagar@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
	Lars Grimler	0737-538353	grimler@grimler.se
	Lars Gustavsson	0707-264438	lars.gustafsson@friluftsframjandet.se

FJÄLLVANDRINGAR, LÄNGRE DAGSVANDRINGAR

Vi planerar flera längre vandringar ca 10-15km under våren och försommaren lördagar/söndagar. Om intresse finns planeras en fjällvandring. Håll utkik på vår hemsida eller i separata utskick via mejl.

Inför en fjällvandring ingår en 3-kvällars utbildning. Utrustning, mat, orientering samt en vandring ca 1,5 mil med packning.



Ledare och information (Fjällvandringar):

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

KVÄLLS/HELGVANDRINGAR

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

ÖVRIGA ARRANGEMANG

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

JULGRANSPLUNDRING

Tyvärr blir det ingen julgransplundring i år pga Corona. Vi gör nytt försök om ett år.

LYKTLOPPET

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

Söndagen **17 januari** 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!

LEDARTRÄFF

Vi hoppas kunna genomföra ledarträff/kickoff i januari/februari.
Ledare meddelas via mail om tidpunkt.



SÖNDAGSÖPPET

På söndagarna under terminerna har Främjarstugan öppet med tipspromenad och fika. Se mer information på sidan 3.

SKIDDAG I GÅNSTA

Om snö och skidspår finns kommer vi att ha en skiddag i Gånsta. Det är ingenting för Vasaloppsåkare utan för mer ovana åkare som vill bli lite bättre.

Både små och stora är välkomna. Håll utkik på hemsidan när/om snön och kylan kommer

ÅRSMÖTE

Onsdagen 10 mars kl 18.30 kallas alla medlemmar till ett speciellt och festligt årsmöte i Främjarstugan Bredsand. Årsmöteshandlingar delas ut vid årsmötet samt kommer att finnas på hemsidan.

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. Se Hemsidan och annons i EP när detta ska äga rum.

Info Gudrun Lundholm 0704312070

STUGVÄRDSAVSLUTNING

Samtliga stugvärdar för söndagsverksamheten kommer att inbjudas till en trevlig avslutning. Datum tid o plats ej bestämd i skrivande stund.

NATTVANDRING

Mer information om årets nattvandring kommer senare och beror på läget i pandemin. Håll utkik på vår hemsida.

Info och anmälan Leif-Åke 070-2371238, axbo43@hotmail.com

MIDSOMMARLUNKEN

Måndagen den **21 juni** kl. 18.00 – 21.00

3-timmars gå, lunka löp i 6-mannalag.

Varje deltagare "motionerar" i ca 30 minuter.

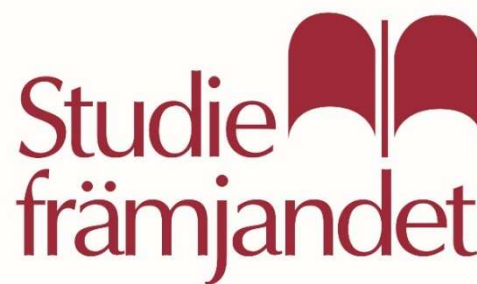
Bilda lag t.ex. Mulle, Strövare, Fjäll, Jympa eller deltag i friluftslaget.

Mer info se: www.friluftsframjandet.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 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 ex. städning, underhåll, avbytare gräsklippning, avslutningar mm.

Vi behöver också funktionärer på söndagarna mellan kl. 10-14. Vintertid har vi även vinteröppet i 10 veckor från v02-11, onsdagar och torsdagar 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 någon av oss:

Gudrun Lundholm 070-431 20 70

Solweig Widgar solweig.widgar@spray.se

Leif-Åke Wiström 070-237 12 38

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: Christian Dahlgren
Redaktör: Per Måwe*

FRILUFTS
FRÄMJANDET

