



ENKÖPING

MEDLEMSBLADET

Höst-Vinter 2018

Aktiviteter för alla!



Ordförande har ordet

Kära medlemmar

När skogsbadade du sist? Jag har förmånen att vara hundägare och bo på ett lämpligt ställe, så mitt badande sker ofta. För mig innebär det ett sätt att få ner stressnivån till en behaglig nivå, och kunna njuta av ljud, ljus och dofter som överöser en när man rör sig. Jag kan till och med ha (viss) förståelse för myggens ilska surrande, som annars skulle ses som ett störande moment i badandet.

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
NaturParkour	6
För vuxna och ungdomar	7
Cykel	7
Långfärdsskridskor	7
Motionsgympa	7
Vatten & Paddling	8
Natur och Kulturvandringar	8
Fjällvandringar	9
Övriga arrangemang	9
Medlemsmöte + Ledarkick-off	9
Svamp - Familjedag	9
Ärtsoppekväll	9
Stugvårdsavslutning	10
Julgransplundring	10
Lyktloppet	10
Studiefrämjandet	10

I din hand har du vår lokalavdelnings utbud av möjligheter till badande, såväl i båt som på sadel, förutom med hjälp av dina fötter förstås. Extra kul är den mängd av alternativ vi erbjuder våra yngre medlemmar. För att få en bra vana, krävs det att man börjar i tid, så ge ditt barn/barnbarn en bra start genom den goda vanan att skogsbada. Det är beroendeframkallande – jag lovar!

Vi syns i skogen!

Christian

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.

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
Daniel Eriksson	(Stugan)	daniel.eriksson7719@gmail.com	0703-449040
Fredrik Nilsson	(Barn)	fredrik.fn6@gmail.com	0736-870007
Lars Gustafsson	(Vuxen)	nortonshusse@gmail.com	0707-264438
Lars Grimler	(Vuxen)	grimler@habonet.net	0737-538353
Sara Måwe	(Valber.)	sara.mawe@gmail.com	0702-261183
Eva Dovebris	(Valber.)	eva.dovebris@gmail.com	
Kerstin Saveros	(Valber.)	kersaveros@tele2.se	0739-144618
Gudrun Lundholm	(Valber.)	gudrun.lundholm@tele2.se	0704-312070
Leif Almqvist (Revisor) & Göran Karlin (Revisorsuppleant)			

FRÄMJARSTUGAN

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

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

Söndagsöppet (2 sept-18 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 se www.friluftsförbundet.se/enkoping/

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

Kontaktpersoner

Leif-Åke Wiström	0702-371238
Gudrun Lundholm	0704-312070
Lennart Nordqvist	0171-86009
Lars Widgar	0739-779775
Tor Enger	0767-864839



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

SKOGSKNOPP (1,5-3ÅR)



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.

SKOGSKNOPP
FRILUFTSFRÄMJANDET

Ledare och information (Skogsknopp):

Örsundsbro

Sara Hager

saraemiliahager@yahoo.com

Samuel Otter

samuel.otter@gmail.com

Enköping (Bredsand):

Marijha Åkerstedt Kolberg

marijha@catlover.com

SKOGSKNYTTE (3-4ÅR)



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? Luktas på en sten? Letar efter småkryp?

SKOGSKNYTTE
FRILUFTSFRÄMJANDET

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

Ledare och information (Skogsknytte):

Örsundsbro

Olof Dahl

0704-404955 olof_86@hotmail.com

Sara Måwe

0702-261183 sara.mawe@gmail.com

Enköping (Bredsand):

Christina Bringfors Dahlgren 0171- 800 88 christina.bringfors.dahlgren@bahnhof.se

Ulla Nilsson

SKOGSMULLE (5-6ÅR)



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.

SKOGSMULLE
FRILUFTSFRÄMJANDET

Ledare och information (Mulle):

Örsundsbro

Mats Norberg

matsnorberg@outlook.com

Robert Olsson

Enköping (Bredsand):

Sofia Karlsson

karlsson2sofia@hotmail.com

Fredrik Nilsson

0736-870007 fredrik.fn6@gmail.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):

<i>Fjärdhundra</i>	<i>Gudrun Kraft</i>	<i>0706-675038</i>
	<i>Urban Holopainen</i>	
<i>Enköping (Bredsand)</i>	<i>Henrik Tullberg</i>	<i>0707-838703</i>
<i>Örsundsbro (äldre)</i>	<i>Sofia Åberg</i>	<i>0739-590608 sofiaabergare@gmail.com</i>
	<i>Sofie Persson</i>	
<i>Örsundsbro (yngre)</i>	<i>Christina Gustavsson</i>	<i>0730-320828 acs.andersson@hotmail.com</i>
	<i>Lina Nolin</i>	

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):

<i>Enköping (Bredsand)</i>	<i>Christian Dahlgren</i>	<i>0723-256069 cdgn@bahnhof.se</i>
	<i>Rickard Sjödin</i>	
<i>Örsundsbro</i>	<i>Per Måwe</i>	<i>0706-703423 p.mawe@yahoo.se</i>
	<i>Mattias Thurfjell</i>	<i>0707-357115</i>

TVM (14-25ÅR)



(Tre VildmarksMål – skogen, vattnet, fjället.) TVM är ett nätverk med Friluftsrådets 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 cdgn@bahnhof.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.

Vi söker flera ledare!

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

NATURPARKOUR

Testa att hoppa över stock och sten eller göra en volt i skogsgläntan. Naturparkour är ett spännande sätt att upptäcka naturen och samtidigt träna kroppen fysiskt och mentalt.

Parkour är en av världens snabbast växande ungdomssporter och handlar om att förflytta sig från punkt A till punkt B på ett så snabbt, smidigt och effektivt sätt som möjligt. Grundfilosofin inom parkour är att se varje hinder som en möjlighet till utveckling. Parkour innehåller rörelser som hopp och landningar, olika tekniker för att forcera hinder, och även övningar för att testa fysisk och mental styrka. Parkour utövas historiskt sett i urbana miljöer men i Naturparkour byts den urbana miljön mot naturen. Man tränar tillsammans!

Naturparkour är en av friluftsförbundets nyare verksamheter och lockar människor i alla åldrar, men främst barn och unga. Upplevelsen förstärks genom att man tränar tillsammans och under våra aktiviteter är det lätt att lära känna likasinnade.

I Enköping vill vi starta upp Naturparkour och söker dig som tycker detta verkar intressant.

Information (Naturparkour):

Christer Toresäter

0737-717332 toresater@hotmail.com

Fredrik Nilsson

0736-870007 fredrik.fn6@gmail.com

FÖR VUXNA OCH UNGDOMAR

CYKEL

Tisdagsturer på cykel

Tycker du om att cykla? Följ med oss då vi motionscyklar (c:a 2 mil) tisdagskvällar under augusti (sista gången 4 september). Vi utgår från Idrottshusets parkering kl 18.30. Välkomna!

Ledare och information (Cykel):

Enköping

Gudrun Lundholm

0704-312070 gudrun.lundholm@tele2.se

LÅNGFÄRDSSKRIDSKOR

Är du intresserad av långfärdsskridskor? Hör av dig till Lars om vilka möjligheter som finns att leda grupper på våra isar. Vi vill starta upp denna verksamhet då det är ett fantastiskt sätt att uppleva naturen.

Information (Långfärdsskridskor):

Enköping

Lars Grimler

0737-538353 grimler@habonet.net

MOTIONSGYMPA

Börja hösten 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).

Hösttermin: Måndagar 10/9– 10/12

Vårtermin: Start 7/1 2019

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

Kurser, övningar och turer och övriga utbudet finner du på Friluftsförbundet's hemsida:
www.friluftsförbundet.se/enkoping



Det går bra att **boka och hyra kajak** genom vårt kansli torsdagar kl. 18-20. Telefon 0171-243 02.

Ledare och information (Vatten & Paddling):

<i>Enköping (Bredsand)</i>	<i>Göran Johansson</i>	<i>0702-471510</i>
	<i>Ann-Helene Ardehed</i>	<i>0706-213344</i>

NATUR OCH KULTURVANDRINGAR

Så är det åter dags för ännu en termin med, som vi hoppas, fina vandringar i glada vänners lag. Vi startar torsdagen den 6 september och avslutar den 15 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 måndagar under rubriken "Förening"

Hoppas vi ses/Vandringsledarna.



Ledare och information (Natur och kulturvandringar):

<i>Enköping (Idrottshuset)</i>	<i>Sten-Olov Björbrand</i>	<i>073-988 98 38</i>
	<i>Kurt Pettersson</i>	<i>070-320 41 72</i>
	<i>Sune Palm</i>	<i>0171-47 98 65</i>
	<i>Åsa Olofsson</i>	<i>070-563 32 28</i>
	<i>Kerstin Saveros</i>	<i>073-914 46 18</i>
	<i>Leif-Åke Wiström</i>	<i>070-237 12 38 axbo43@hotmail.com</i>

FJÄLLVANDRINGAR

Fjällsektionen har hållit en fjällcirkel under våren. Nu återstår en fjällvandring i Grövelsjön 2-5 augusti.

Under hösten kommer vi att erbjuda lite längre vandringar, se vår hemsida.



Enaforsholm Fjällgård med Snasahögarna och Blåhammaren i bakgrunden. Från 2017 års vandring.

Ledare och information (Fjällvandringar):

Leif-Åke Wiström

070-2371238 *axbo43@hotmail.com*

Kerstin Saveros

073-9144618

Annakarin Bergman

annakarin_71@hotmail.com

Daniel Eriksson

daniel.eriksson7719@gmail.com

Maggan Bergquist

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*

MEDLEMSMÖTE + LEDARKICK-OFF

Välkommen tisdag 28 **augusti** klockan 18.00. Förtäring och fotovisning från våra aktiviteter.

SVAMP - FAMILJEDAG

Lär dig mer om svamp och hur man känner igen olika arter. Vilka kan man äta?

Mer information om datum och tid meddelas senare på vår hemsida.

ÄRTSOPPEKVÄLL

Den för Enköping lokalavdelnings så traditionstygda och trevliga ärtsoppekvällen kommer i år genomföras fredagen 26 **oktober**. Kl 19.00 börjar kalaset i Främjarstugan.

Menyn blir som vanligt ärtsoppa, kaffe och kaka.

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

Välkomna!

STUGVÄRDSAVSLUTNING

Samtliga stugvärdar inbjudes till sedvanlig avslutning i Främjarstugan fredagen den 23 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 **12 januari** 2018, kl 14-16

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

LYKTLOPPET

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

Söndagen **13 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!

STUDIEFRÄMJANDET

Friluftsfrämjandet 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 Friluftsfrämjandet.

Kontakta vår ordförande om du vill veta mer om vårt samarbete.





