



ENKÖPING

MEDLEMSBLADET

Höst-Vinter 2019

Aktiviteter för alla!



Enköpings Lokalavdelning

50år

1969-2019

Ordförande har ordet

Hej alla friluftssintresserade! Nu är vårterminen över för alla barngrupper. Det är riktigt kul att se all glädje på fotona både på vår Facebooksida och på vår hemsida. Vi står mitt i vårt jubileumsfirande, som jag hoppas ingen har missat.

Glöm inte bort att ta ett program och kryssa för de aktiviteter du deltar i under året. Ett fint pris utlovas till den som varit mest aktiv. Ta även gärna tillfället att ge oss i styrelsen eller någon av ledarna feedback på vilka aktiviteter som du tycker vi borde göra permanenta och återkommande.

Det du nu fått i din hand är vårt programblad som utkommer en gång i halvåret, vilket är ett bevis på vår bredd i föreningen, inklusive de tider som redan fastställts. Du har även kontaktpersoner för de aktiviteter som kan tänkas tilltala dig. Och du – saknar du något är du varmt välkommen att ta kontakt med någon av oss i styrelsen eller någon ledare. Vår lokalavdelnings utbud är du med och skapar!!

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
NaturParkour	6
För vuxna och ungdomar	7
Cykel	7
MTB	7
Långfärdsskridskor	7
Motionsgympa	7
Vatten & Paddling	8
Natur och Kulturvandringar	8
Fjällvandringar	9
Övriga arrangemang	9
Familjevandring - Geocaching	9
Surströmmingskväll	9
Månskensvandring	9
Främjardagen med firande	9
Räkkväll	10
Familjevandring - Solnedgång	10
Ärtsoppekväll	10
Bildvisning - Nationalparker	10
Saga & Pyssel med Mulle	10
Stugvårdsavslutning	10
Julgransplundring	10
Lyktloppet	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
Daniel Eriksson	(Stugan)	tykliop@hotmail.com	0703-449040
Mats Norberg	(Barn)	matsnorberg@outlook.com	0724-677288
Lars Gustafsson	(Vuxen)	lars.gustafsson@friluftsframjandet.se	0707-264438
Lars Grimler	(Vuxen)	grimler@habonet.net	0737-538353
Pernilla Johansson	(Vuxen)	pernillacharlottejohansson@gmail.com	0709-213867
Matilda Wallenberg		matilda.wallenberg@gmail.com	0736-535993
Sara Måwe	(Valber.)	sara.mawe@gmail.com	0702-261183
Eva Dovebris	(Valber.)	eva.dovebris@gmail.com	0703-497028
Erik Clefberg	(Valber.)	erik-clefberg@tele2.se	
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 (15 sept-17 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 Friluftsfrämjandet Enköping rabatt!

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

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

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

Stugkommittén

Leif-Åke Wiström 0702-371238

Gudrun Lundholm 0704-312070

Lennart Nordqvist 0171-86009

Lars Widgar 0739-779775

Tor Enger 0767-864839



ENKÖPING

FÖR BARN OCH UNGDOMAR

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	0702-593717 saraemiliahager@yahoo.com
	Andreas Persson	
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 Södergren	0704-404955 olof_86@hotmail.com
	Samuel Otter	0733-663939 samuel.otter@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	Sara Måwe	0702-261183 sara.mawe@gmail.com
	Robert Olsson	0705-142341 olssonr74@gmail.com
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 (yngre)</i>	<i>Mats Norberg</i>	<i>0724-677288 matsnorberg@outlook.com</i>
	<i>Sofie Persson</i>	<i>0702-343121 sofie@sawstreet.com</i>
<i>Örsundsbro (äldre)</i>	<i>Lina Nolin</i>	<i>0735-506151 lina.nolin@gmail.com</i>
	<i>Karin Hamnér</i>	
	<i>Jessica Forsell</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 (yngre)</i>	<i>Sofia Åberg</i>	<i>0739-590608 sofiaabergare@gmail.com</i>
<i>Örsundsbro (äldre)</i>	<i>Per Måwe</i>	<i>0706-703423 p.mawe@yahoo.se</i>

TVM (14-25ÅR)



(Tre VildmarksMål – skogen, vattnet, fjället.) TVM är ett nätverk med Friluftsförbundet 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):

<i>Christian Dahlgren</i>	<i>0723-256069 cdgn@bahnhof.se</i>
---------------------------	------------------------------------

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.

Start vecka 45

- Tisdagar och torsdagar mellan 17.00-18.00 sammanlagt 10 gånger

- Lördagar och söndagar mellan 10.00-11.00 sammanlagt 10 gånger

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

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

CYKEL

Tisdagsturer på cykel

Tycker Du om att cykla? Följ med oss när vi cyklar tisdagskvällar under augusti. Du kan välja lång (2-2,5 mil) eller kort (1-1,5 mil) runda.

Vi utgår från Idrottshusets parkering kl 18. Medtag vatten.



Ledare och information (Cykel):

Enköping

Gudrun Lundholm

0704-312070 gudrun.lundholm@tele2.se

MTB

Är du intresserad av att cykla i skog och terräng! Vi söker dig som vill göra detta tillsammans med andra, ha roligt och njuta av naturen. Kontakta Christian för mer information.

Ledare och information (MTB):

Enköping

Christian Dahlgren

0723-256069 cdgn@bahnhof.se

LÅNGFÄRDSSKRIDSKOR

Är du intresserad av långfärdsskridskor? Hör av dig till Göran 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

Göran Johansson

0702-471510

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 9 sept – 9 dec

Vårtermin: Start 13 jan 2020

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):

<i>Enköping (Bredsand)</i>	<i>Eva Björklund</i>	<i>0707-355374</i>
	<i>Malte Hildingsson</i>	<i>0763-272442</i>
	<i>Ann-Helene Ardehed</i>	<i>0706-213344</i>

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 5 september och avslutar den 14 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):

<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>Håkan Sundstedt</i>	<i>073-561 52 21</i>
	<i>Leif-Åke Wiström</i>	<i>070-237 12 38 axbo43@hotmail.com</i>

FJÄLLVANDRINGAR

Fjällsektionen har hållit en fjällcirkel under våren.

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



Ledare och information (Fjällvandringar):

<i>Leif-Åke Wiström</i>	<i>070-2371238</i>	<i>axbo43@hotmail.com</i>
<i>Kerstin Saveros</i>	<i>073-9144618</i>	
<i>Annakarin Bergman</i>		<i>annakarin_71@hotmail.com</i>
<i>Daniel Eriksson</i>		<i>tykliop@hotmail.com</i>
<i>Maggan Bergquist</i>	<i>073-6464142</i>	<i>baramaggan64@gmail.com</i>

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*

FAMILJEVANDRING - GEOCACHING

Välkommen med hela familjen den **25 augusti** till vackra Hårsbäcksdalen.
Mer information på hemsidan eller på Facebook.

SURSTRÖMMINGSKVÄLL

För oss surströmmingsälskare dukar vi upp surströmming, mandelpotatis, tunnbröd.
Torsdag **15 augusti** kl. 18.00 i Främjarstugan
Självkostnadspris. Fika kommer att serveras. Var och en medtar dryck!
Anmälan: Leif-Åke Wiström 070-2371238 eller axbo43@hotmail.com

MÅNSKENSVANDRING

Följ med på en mysig vandring på Gröngarn i fullmånens sken torsdagen **12 september**.
Samling kl 20.00 vid lasarettets parkering
Medtag gärna fika. Vid regn inställs vandringen

FRÄMJARDAGEN MED FIRANDE

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

Svamputställning, naturpyssel, baka stompa-bröd över öppen eld, Mullelopp, skogshinderbana mm.
Servering, motionsbingo och naturstig. 50 års tårtkalas för Enköpings Lokalförening.

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

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

RÄKKVÄLL

Är du sugen på trevligt sällskap och räkor?
Vi dukar upp kvalitetsräkor med tillbehör
Fredag **27 september** kl. 19.00 i Främjarstugan
Självkostnadspris. Fika kommer att serveras. Var och en medtar dryck!

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

FAMILJEVANDRING - SOLNEDGÅNG

Barn och vuxna, kom med på en härlig kvällsvandring **14 oktober** vid underbara Hjälstaviken.

ÄRTSOPPEKVÄLL

Den för Enköping lokalavdelnings så traditionstygda och trevliga ärtsoppekvällen kommer i år genomföras fredagen **18 oktober**. Kl 19.00 börjar kalaset i Främjarstugan.

Menyn blir som vanligt ärtsoppa, kaffe och kaka.
Välkomna!

Anmälan senast 14 oktober till Gudrun Lundholm, gudrun.lundholm@tele2.se eller 0704-312070.

BILDVISNING - NATIONALPARKER

Torsdag **7 november**: Nostalgiupplevelser - Höga kusten 2002, Abisko 2006

Torsdag **14 november**: Nostalgiupplevelser - Gotska Sandön 2005, Stora Mosse, Söderåsen, Stenshuvud 2008

19.00 i Främjarstugan

Kostnad: 40 kr/tillfälle inkl. fika
Upplysning: Kurt Pettersson 070-3204172

SAGA & PYSSEL MED MULLE

Kom och träffa Mulle, och pyssla och lyssna på saga den **24 november** i Främjarstugan.

STUGVÄRDSAVSLUTNING

Samtliga stugvärdar inbjudes till sedvanlig avslutning i Främjarstugan fredagen den **24 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 **11 januari** 2020, kl 14-16

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

LYKTLOPPET

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

Söndagen **12 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!

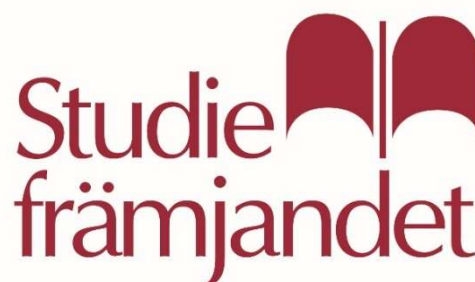
Alla välkomna, ingen anmälan!

STUDIEFRÄMJANDET

Friluftsförbundet samarbetar med Studieförbundet. Studieförbundet är ett av Sveriges största studieförbund med ett brett utbud av studiecirkel, utbildningar, kulturarrangemang och föreläsningar. Varje år samlas 240 000 deltagare i våra studiecirkel 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.)



Firandet fortsätter...

ENKÖPINGS LOKALAVDELNING 50 år!

50 olika aktiviteter erbjuds under året. Vilka passar Dig?

Exempel: Räkkväll, Första hjälpen-kurs, familjepaddling, svamplockarutflykt, bildvisning nationalparker, pyssel med Mulle, skridskoskola och mycket annat!

Se alla aktiviteter på vår hemsida

www.friluftsframjandet.se/enkoping

(välj "Enköping 50 år 2019")

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

