



ENKÖPING

MEDLEMSBLADET

Vinter-Vår 2019

Aktiviteter för alla!



Enköpings Lokalavdelning

50år

1969-2019

Ordförande har ordet

Hej alla medlemmar!

Jag har precis varit ute med våra två hundar – tillsammans närmare 90 kilo att hålla i koppel. En sak har vi alla tre gemensamt – det är roligare ute än inne.

Ute velar naturen – ska det vara vinter eller ska det fortsätta med lite höstrusk? Just nu verkar dessvärre rusket leda på poäng.

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 |
| Julgransplundring | 9 |
| Lyktloppet | 9 |
| Ledarträff | 10 |
| Bresserännet | 10 |
| Årsmöte | 10 |
| Fågelskådning | 10 |
| Stugvårdsavslutning | 10 |
| Midsommarlunken | 10 |
| Studiefrämjandet | 11 |

Då får man ibland gaska upp sig och tänka på främjandets klyscha nummer ett: "Det finns inget dåligt väder, bara dåliga kläder".... Tror jag får uppfinna en egen klyscha: "Det är allt bra skönt att komma in efteråt" Jag kan som vanligt varmt rekommendera att delta i vårt Lyktlopp – nu för sjätte året. Gå, spring, cykla, åk skidor/rullskidor – allt utan motor är ok. Och blåbärssoppa halvvägs, det ni....

Som vanligt vill jag vända mig till alla medlemmar att dels komma med nya förslag på vad vi kan göra tillsammans ute i naturen, dels att engagera dig och bli ledare eller funktionär. En härlig gemenskap utlovas! Det är tillsammans vi skapar främjandet.

Vi möts i naturen
Christian

KONTAKT

Adress:

Friluftsförbundet
Enköpings lokalavd.
Bredsandsvägen 32
749 48 ENKÖPING

enkoping@friluftsforamjandet.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) | 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 | 0703-497028 |
| 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 flera dagar i veckan med servering, motionsbingo och naturstig för hela familjen!

Vinteröppet ons & tors (9 jan-14 mars)

Kl. 10-13 Servering

Söndagsöppet (13 jan-7 april)

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.

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

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

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 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

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 Södergren

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):

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

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) | Christian Dahlgren | 0723-256069 cdgn@bahnhof.se |
| | Rickard Sjödin | |
| Örsundsbro | Per Måwe | 0706-703423 p.mawe@yahoo.se |
| | Mattias Thurfjell | 0707-357115 |

TVM (14-25ÅR)



(Tre VildmarksMål – skogen, vattnet, fjället.) TVM är ett nätverk med Friluftsrådet's 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

CYKEL

Tisdagsturer på cykel

Tycker Du om att cykla? Följ med oss när vi motionscyklar. Nytt för i vår är att vi ska försöka med både kort (c:a 1 mil) och lång (c:a 2mil) cykeltur om ledare finns.

Vi samlas vid Idrottshusets parkering kl 18 (OBS! Ny tid). Vi börjar den 23 april (ej 30 april) och cyklar maj och juni. I augusti cyklar vi igen. Medtag vatten.

Vi behöver många ledare och hoppas att Du kan ställa upp som ledare.



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

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 7/1 – 8/4

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 i säkerhet och teknik kommer genomföras 2019.

Program och övrig information kommer under året publiceras på se www.friluftsförbundet.se/enkoping

Ledare och information (Vatten & Paddling):

Enköping (Bredsand)

Göran Johansson

0702-471510

Ann-Helene Ardehed

0706-213344

NATUR OCH KULTURVANDRINGAR

Nytt år och nya torsdagsvandringar!

Vårterminen startar torsdagen den 10 januari och ytterligare 9 ggr med vandringar i Bredsandsområdet med fika i Främjarstugan, där kan vi köpa kaffe och smörgås. Från 21 mars – 23 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 måndagar under "Förening". Mötesplats Bahcohallen kl 09:30 för samåkning. Vi kommer också erbjuda några helgvandringar under våren. Håll utkik på vår hemsida!

Ledare och information (Natur och kulturvandringar):

Enköping (Idrotthuset)

Sten-Olov Björbrand

073-988 98 38

Kurt Pettersson

070-320 41 72

Sune Palm

0171-47 98 65

Åsa Olofsson

070-563 32 28

Kerstin Saveros

073-914 46 18

Lennart Nordqvist

0171-860 09

Leif-Åke Wiström

070-237 12 38 axbo43@hotmail.com

FJÄLLVANDRINGAR

Fjällsektionen har genomfört en fjällcirkel under våren med avslutande fjällvandring i Grövelsjö-området.

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

Kunskap om sommarfjäll

Låt Dina drömmar bli verklighet, kom med i en fjällcirkel och lär Dig mer om fjällen. Cirkeln anpassas efter deltagarnas önskemål. Start: Februari/mars 2019, ca 4-5 sammankomster kvällstid.

Vi kan erbjuda prova på 2-dagarsvandring med möjlighet till en fjällvandring juli/augusti.

Info och anmälan: Leif-Åke Wiström

I samarbete med Studieförbundet



Ledare och information (Fjällvandringar):

| | |
|--------------------------|---------------------------------------|
| <i>Leif-Åke Wiström</i> | <i>070-2371238 axbo43@hotmail.com</i> |
| <i>Kerstin Saveros</i> | <i>073-9144618</i> |
| <i>Annakarin Bergman</i> | <i>annakarin_71@hotmail.com</i> |
| <i>Maggan Bergqvist</i> | <i>073-646 41 42</i> |
| <i>Robert Frick</i> | <i>070-6141634</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*

JULGRANSPLUNDRING

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

Tid: Lördagen **12 januari** 2019, 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 **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!

LEDARTRÄFF

Alla ledare välkomna till en ledarträff onsdag **30 januari** kl 19 i Främjarstugan.

Anmälan görs till Margareta Bergquist
(baramaggan64@gmail.com)



BRESSERÄNNET

Vi räknar med is! Kommer att genomföras med kort varsel **februari/mars**.

Du ställer väl upp på Bresserännet! En familjeaktivitet för skridskoåkare i alla åldrar på plogad bana i Bredsand. Om det finns tillräckligt med snö så går det lika bra med skidor i spår nära intill isen.

Mer info se: www.friluftsfamjandet.se/enkoping

ÅRSMÖTE

Tisdagen **5 mars** kl 19.00 kallas alla medlemmar till 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 kl 7.00. Se Hemsidan och annons i EP när detta ska äga rum.

Info Gudrun Lundholm 0704312070

STUGVÄRDSAVSLUTNING

Samtliga stugvärdar (vinter och söndagsverksamhet) kommer att inbjudas till en trevlig avslutning. Datum tid o plats ej bestämd i skrivande stund.

MIDSOMMARLUNKEN

Måndagen den **17 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.friluftsfamjandet.se/enkoping

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.

Studie
förbundet





ENKÖPINGS LOKALAVDELNING 50år!

Under 2019 kommer vi att fira,
håll utkik på vår hemsida och Facebook!

E-post

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

GÖR SÅ HÄR: Logga in på hemsidan och därefter MIN PROFIL, klicka där rutan för att du vill ha medlemsutskick från Lokalavdelningen.

Tack på förhand
Styrelsen

Årsmöte

Tid: Tisdagen 5 mars kl 19.00
Plats: Främjarstugan Bredsand

*Årsmöteshandlingar delas ut vid
årsmötet samt kommer att finnas på
hemsidan.*

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 ikonen så kommer mer information
fram.)