



ENKÖPING

MEDLEMSBLADET

Vinter-Vår 2020

Aktiviteter för alla!



Enköpings Lokalavdelning

50år

Firandet fortsätter...

Ordförande har ordet

Hej alla friluftsintrasserade!

Jubiléet pågår för fullt! Vi står mitt i vårt firande, för vi har sträckt ut året till att vara ända fram till påska... Nåja, åtminstone till vårt årsmöte, som äger rum den 22 mars klockan 14. Jag hoppas just du kommer, då vi utöver årsmötet även kommer att fira våra 50 år som lokalavdelning. 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
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
Första Hjälp HLR - Föreläsning	10
Skiddag i Gånsta	10
Bresserännet	10
Årsmöte	10
Fågelskådning	10
Stugvårdsavslutning	10
Nattvandring	11
Näktergalsvandring	11
Midsommarlunken	11
Studieförbundet	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 (12 jan-29 mars):

Kl. 10-14 Servering

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

Vinteröppet onsdagar & torsdagar (8 jan-12 mars):

Kl. 10-13 Servering



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



FÖR BARN OCH UNGDOMAR

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

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
	Linnéa Haglund	
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? Luktas 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
	Samuel Otter	0733-663939 samuel.otter@gmail.com
Enköping (Bredsand):	Christina Bringfors Dahlgren	0701-625460 christina.bringfors.dahlgren@bahnhof.se

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
	Robert Olsson	0705-142341 olssonr74@gmail.com
Enköping (Bredsand):	Sofia Karlsson	0762-271665 karlsson2sofia@hotmail.com
	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 spantar 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
	Sofia Åberg	0739-590608 sofiaabergare@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):

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.

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 ska försöka med både kort

(1-1,5 mil) och lång(c:a 2 mil) cykeltur om ledare finns. Vi samlas vid Idrottshusets parkering kl 18. Vi börjar 28 april och cyklar maj och juni. I augusti cyklar vi igen. Medtag vatten.



Ledare och information (Cykel):

Enköping

Gudrun Lundholm

0704-312070 gudrun.lundholm@tele2.se

LÅNGFÄRDSSKRIDSKOR

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

Steg 1 - **16 januari kl. 18.30-21** i Främjarstugan. Grundläggande iskunskap och inställning och vård av skridskorna.

Steg 2 - **1 februari kl. 8-11. Kl. 8-9** grundläggande åkteknik, ishallen. Kl. 9-11 plurrövning i simhallen.

Steg 3 - **Februari (när isen ligger) kl. 9.30-13.** Åkteknik med egen utrustning på naturis.

Mer information och anmälan på hemsidan.

Ledare och information (Långfärdsskridskor):

Andreas Lundgren

0706-467750 andreaslu@hotmail.com

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 13/1-20/4

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

Program och övrig information publiceras på www.friluftsframjandet.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 9 januari och ytterligare 9 ggr med vandringar i Bredsandsområdet med fika i Främjarstugan, där kan vi köpa kaffe och smörgås.

Från 19 mars – 21 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 helgvandringar.



Ledare och information (Natur och kulturvandringar):

<i>Enköping (Idrottshuset)</i>	<i>Sten-Olov Björbrand</i>	<i>0739-889838 sten-olov.bjorbrand@outlook.com</i>
	<i>Kurt Pettersson</i>	<i>0703-204172 kurt.3702@gmail.com</i>
	<i>Sune Palm</i>	<i>0171-479865 anita.haag@live.com</i>
	<i>Åsa Olofsson</i>	<i>0705-633228 kromstagard@outlook.com</i>
	<i>Kerstin Saveros</i>	<i>0739-144618 kersaveros@tele2.se</i>
	<i>Håkan Sundstedt</i>	<i>0735-615221 hakan.sundstedt@hotmail.com</i>
	<i>Lennart Nordqvist</i>	<i>0171-86009 lennart.nordqvist@outlook.com</i>
	<i>Leif-Åke Wiström</i>	<i>0702-371238 axbo43@hotmail.com</i>

FJÄLLVANDRINGAR, LÄNGRE DAGSVANDRINGAR

Vi planerar flera längre vandringar ca 10-15 km under våren och försommaren lördagar/söndagar.

Om intresse finns planeras också 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):

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

KVÄLLS/HELGVANDRINGAR

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

ÖVRIGA ARRANGEMANG

Friluftsförbundet i Enköping genomför varje år ett antal arrangemang för olika målgrupper. Håll dig uppdaterad på [www.friluftsförbundet.se](http://www.friluftsframjandet.se) samt vår Facebook-sida: *Friluftsförbundet Enköping*

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.friluftsförbundet.se](http://www.friluftsframjandet.se)

LYKTLOPPET

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

Söndagen **12 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 **22 januari** kl 18.30 i Främjarstugan.

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



SÖNDAGSÖPPET

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

Söndagen **26 januari** kommer frågorna handla om Friluftsförbundet. **#50år50äventyr**

FÖRSTA HJÄLPEN HLR - FÖRELÄSNING

29 januari kl 18:30 - 20:00 kommer Lars Gustafsson (lars.gustafsson@friluftsförbundet.se), certifierad HLR-instruktör vid HLR-rådet, hålla en genomgång och föreläsning av de grundläggande delarna inom Första Hjälpen.

Ett axplock enligt nedan och det kommer att finnas tid för till att ställa frågor

Innehåll: L-ABC, Larm och positionsangivelse, HLR och Hjärtstartare, Luftvägsstopp, Stabilt sidoläge, Stoppa större blödningar, Cirkulationssvikt, Lite om sjukdomar

Välkommen! **#50år50äventyr**

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 snön och kylan kommer Det blir en lördag mellan kl.10.30 och 12. Info: Gudrun Lundholm 0704312070 **#50år50äventyr**

BRESSERÄNNET

Vi räknar med is! Kommer att genomföras med kort varsel **januari-mars**.

Du ställer väl upp på Bresserännen! 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.friluftsförbundet.se/enkoping

ÅRSMÖTE

Söndagen 22 mars kl 14.00 kallas alla medlemmar till ett speciellt och festligt årsmöte i Främjarstugan Bredsand. Årsmöteshandlingar delas ut vid årsmötet samt kommer att finnas på hemsidan.

Årsmötet bjuder på smörgåstårter och spännande föreläsning.

Du missar väl inte Söndagsöppet med motionsbingo innan 10-14. Se mer information på sid 3.

#50år50äventyr

FÅGELSKÅDNING



Inger Strid-Andersson har lovat att hon ska vara vår fågelguide en dag i maj. Då går vi runt Hjälsstaviken 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 (vinter och söndagsverksamhet) kommer att inbjudas till en trevlig avslutning. Datum tid o plats ej bestämd i skrivande stund.

NATTVANDRING

Ängsö **onsdag 3 juni**. Samling Bahcohallen kl. 19.00 för samåkning.

Vandring till en vacker mälarklippa för att uppleva solnedgången, Förflyttar oss till östra sidan av Ängsö för att se solens uppgång innan hemfärd.

Ta med kläder för en sval natt samt kvälls- och morgonfika. Ta med något att grilla vid solnedgången.

OBS! Vid helmulet eller regn inställes vandringen!

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

NÄKTERGALSVANDRING

Vandring på Gröngarn ut mot Dyarna för att lyssna på bl.a. Näktergalens sång.

Samling vid Lasarettets parkering torsdagen **11 juni** kl. 20.00.

Medtag gärna fika. Ingen anmälan!

MIDSOMMARLUNKEN

Måndagen den **15 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, Jympe eller deltag i friluftslaget.

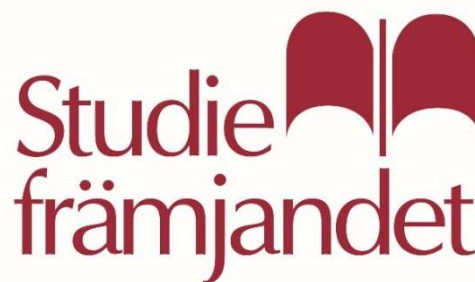
Mer info se: www.friluftsförbundet.se/enkoping

STUDIEFRÄMJANDET

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.



ENKÖPINGS LOKALAVDELNING 50 år!

50 olika aktiviteter erbjuds under året

Håll utkik efter #50år50äventyr på hemsidan, Facebook och i Enköpingsposten
www.friluftsframjandet.se/enkoping (välj "Enköping 50 år 2019")

Firandet fortsätter ända fram till det festliga årsmötet 22 mars kl 14.00!



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



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

FRILUFTS
FRÄMJANDET

