



ENKÖPING

# Medlemsbladet

Hösten 2023 till sommaren 2024

## Aktiviteter för alla!



Natur - Friluftsliv - Gemenskap

## Ordförande har ordet

Jag är nyvald ordförande för föreningen sedan årsmötet den 8 mars och har tidigare varit suppleant i styrelsen under Eva Dovebris ledning. Jag har arbetat med projekt av olika slag riktade både mot barn och vuxna.

Jag hoppas kunna fortsätta på Evas inslagna väg att bjuda in medlemmar gamla såväl som nya till föreningens olika aktiviteter, som erbjuder naturupplevelser och avkoppling i vardagen.

Jag vill rikta ett stort tack till avgående styrelseledamöter och samtidigt hälsa nya ledamöter välkomna till ett inspirerande styrelsearbete.

Efter ett beslut på årsmötet kommer medlemsbladet bara att utges en gång per år med start nu i höst. Första upplagen kommer således att täcka hösten 2023 och vinter/vår 2024.

Väl mött!

*Gunn Tidestar*

## INNEHÅLL

Information .....	3
Styrelse .....	3
Främjarstugan .....	3
Hyra Främjarstugan .....	3
Servering och motionsbingo .....	4
För barn och ungdomar .....	4
Skogsknopp (1,5-3år) .....	4
Skogsknytte (3-4år) .....	4
Skogsmulle (5-6år) .....	5
Strövare (7-9år) .....	5
Frilufsare (10-13år) .....	5
TVM (14-25år) .....	6
Barnskridskoskola (5år→) .....	6
Julgransplundring .....	6
För vuxna .....	7
Långfärdsskridskor .....	7
Cykel - tisdagsturer .....	7
MTB - stigcykling .....	7
Hyra kanadensare och kajaker .....	8
Paddla kajak .....	8
Vandringar .....	9
Torsdagsvandringar .....	9
Helgvandringar .....	9
Övriga arrangemang .....	9
Främjardagen .....	9
Ledarträffar .....	9
Inspirationsföreläsningar .....	10
Lyktloppet .....	10
Årsmöte .....	10
Stugvårdsavslutning .....	10
Fågelskådning .....	10

## KONTAKT

Adress:

Friluftsförbundet  
Enköpings lokalavd.  
Bredsandsvägen 32  
749 48 ENKÖPING

[enkoping@friluftsförbundet.se](mailto: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.*

## STYRELSE

Gun Tidestav	Ordförande	gun.tidestav@gmail.com	0702-096561
Margareta Bergquist	Sekreterare	baramaggan64@gmail.com	0736-464142
Maria Thor	Kassör	maria.thor@litslenaby.se	0705-464067
Christer Toresäter	Vuxen, vice ordf.	toresater@hotmail.com	0737-717332
Susanne Lundgren	Information, bidrag	susanne-lundgren@hotmail.se	0702-908229
Pernilla Johansson	Kanadensare, sponsring	pernillochlottejohansson@gmail.com	0709-213867
Cecilia Fogelström	Barn	cecilia.fogelstrom@friluftsframjandet.se	0722-527407
Daniel Andersson	Barn	danielandersson708@gmail.com	0706-954648
Mona-Lisa Drugge	Barn	mona-lisa@drugge.se	0706-373239
Christina Lindeborg	Valberedning	christina.lindeborg@gmail.com	0768-841862
Klara Haglund	Valberedning	klarahaglund@hotmail.com	0762-261874
Eva Järnerot	Revisor	eva.jarnerot@gmail.com	0768-518517
Per Måwe	Revisorsupp.	pmawe@yahoo.se	0706-703423

## FRÄMJARSTUGAN

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

Vi i Friluftsfrämjandet i Enköping är glada över att vi har vår fina Främjarstuga i Bredsand och kan ha verksamhet där.

Främjarstugan används året runt med servering (se tider nedan), aktiviteter för barn/ungdomar, kanot/kajak-paddlingar och andra träffar. Den går också bra att hyra.



### HYRA FRÄMJARSTUGAN

Främjarstugan är naturskönt belägen i Bredsand ca 6 km utanför Enköping med sjöutsikt över Mälaren. 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.

Du som är medlem i Friluftsfrämjandet Enköpings lokalavdelning har rabatt när du hyr stugan!

För mer information och aktuella prisuppgifter se [www.friluftsframjandet.se/enkoping](http://www.friluftsframjandet.se/enkoping).

För bokningsförfrågan e-posta [enkoping@friluftsframjandet.se](mailto:enkoping@friluftsframjandet.se) eller kontakta vårt kansli på torsdagar kl. 18-20, tfn 0171-243 02 eller besök på adressen Bredsandsvägen 32.

#### Stugkommittén som ser till att allt fungerar med Främjarstugan.

Gudrun/Tord Lundholm	0704-312070	egudrun.lundholm@gmail.com
Anita Enger	0703-015705	anita.enger7@gmail.com
Tor Enger	0767-864839	tor.enger@gmail.com
Maria Thor	0705-464067	maria.thor@litslenaby.se
Yngve Thor	0703-166685	yngve.thor@litslenaby.se
Christer Winberg	0708-514460	kridolf@yahoo.com
Gunnel Deimert Vilén	0705-952864	
Marianne Grimler	0706-206838	grimler@grimler.se
Ann Såthe	0702-644633	annmargareta1@gmail.com
Marianne Björkhagen	0704-009303	ximarianx@gmail.com

## SERVERING OCH MOTIONSBINGO

Kom och fika, gå naturstig med bingo i Främjarstugan. Vi har öppet stora delar av året. Ta med familjen, din granne eller varför inte ett kompisgäng. Alla är välkomna!

Öppet:

**Söndagar 2023:** 17 september – 19 november

Kl 10-14 - Servering

Kl 10-13 - Naturstig för barn och vuxna samt motionsbingo

**Onsdagar 2024:** 10 januari-13 mars (ej 14 feb).

Kl 10.30-13 Servering

**Söndagar 2024:** 14 januari – 17 mars

Kl 10-14 Servering

Kl 10-13 Naturstig för barn och vuxna samt motionsbingo



## FÖR BARN OCH UNGDOMAR

Anmälan till lokalavdelningens barngrupper görs via [www.friluftsframjandet.se/enkoping](http://www.friluftsframjandet.se/enkoping)

### SKOGSKNOPP (1,5-3ÅR)



SKOGSKNOPP  
FRILUFTSFRÄMJANDET

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 födda 21-22):

Enköping

Vill du hjälpa till som ledare? – kontakta Cecilia Fogelström

Cecilia Fogelström

0722-527407 [cecilia.fogelstrom@friluftsframjandet.se](mailto:cecilia.fogelstrom@friluftsframjandet.se)

Hjälsta

Klara Haglund

0762-261874 [klarahaglund@hotmail.com](mailto:klarahaglund@hotmail.com)

Evelina Hedin

0737-334323 [evelinahedin@gmail.com](mailto:evelinahedin@gmail.com)

Örsundsbro

Isabelle Henriksson

0761-659919 [isa\\_henriksson@hotmail.com](mailto:isa_henriksson@hotmail.com)

### SKOGSKNYTTE (3-4ÅR)



SKOGSKNYTTE  
FRILUFTSFRÄMJANDET

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 födda 19-20):

Enköping

Vill du hjälpa till som ledare? – kontakta Cecilia Fogelström

Cecilia Fogelström

0722-527407 [cecilia.fogelstrom@friluftsframjandet.se](mailto:cecilia.fogelstrom@friluftsframjandet.se)

Örsundsbro

Josefin Högström

0706-365365 [hogstromjosefin@gmail.com](mailto:hogstromjosefin@gmail.com)

Lina Lindefors

0707-596160 [lina.lindefors@hotmail.com](mailto:lina.lindefors@hotmail.com)

Jenny Burman Jonsson

0735-901048 [Burman\\_90@hotmail.com](mailto:Burman_90@hotmail.com)

## SKOGSMULLE (5-6ÅR)



SKOGSMULLE  
FRILUFTSFRÄMJANDET

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. Vi leker lekar och ibland blir det hinderbana med hjälp av naturen.

### Ledare och information (Mulle födda 17-18):

Enköping (Södra Grindtorp): Vill du hjälpa till som ledare? – kontakta Cecilia Fogelström

Grillby	Cecilia Fogelström	0722-527407	cecilia.fogelstrom@friluftsframjandet.se
	Daniel Andersson	0706-954648	danielandersson708@gmail.com
Örsundsbro	Sara Hager	0702-593717	saraemiliahager@yahoo.com
	Björn Nilsson	0736-801162	bjornjohannilsson@gmail.com
	Josefin Johansson	0762-328793	josefin.sjostrom@live.se

## STRÖVARE (7-9ÅR)



STRÖVARE  
FRILUFTSFRÄMJANDET

I strövargrupporna 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 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.

Viktiga saker är att vi lär oss ha roligt, ha god ordning på utrustning samt att respektera och hjälpa varandra att vara en god kompis.

### Ledare och information (Strövare födda 14-16):

Enköping	Anna Guth	0709-124564	annaguth8@gmail.com
	Christian Hegemark	0720-110975	krillehegemark@gmail.com
Örsundsbro (äldre f. 14)	Sara Måwe	0702-261183	sara.mawe@gmail.com
	Mats Norberg	0724-677288	matsnorberg@outlook.com
	Elin Juteståhl	0723-231422	elin.hakulinen@gmail.com
Örsundsbro (yngre f. 15-16)	Olof Södergren	0704-404955	olof_86@hotmail.com
	Samuel Otter	0733-663949	samuel.otter@gmail.com

## FRILUFSARE (10-13ÅR)



FRILUFSARE  
FRILUFTSFRÄMJANDET

I Frilufsarna drar vi ut på längre turer i skog och mark. Här kan du uppleva ett annorlunda äventyr som 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 göra spännande övernattningar. Du kan också få hjälpa de yngre strövarna. I Frilufsarna tar vi oss ut på äventyr 5-6 gånger per termin och målet är att ha roligt.

### Ledare och information (Frilufsare födda 09-13):

Enköping (Bredsand)	Alvin Toresten Nissén	0721-893001	alvin.toresten.nissen@friluftsframjandet.se
	Anna Guth	0709-124564	annaguth8@gmail.com
Örsundsbro (yngre f. 12-13)	Robert Olsson	0705-142341	olssonr74@gmail.com
	Peter Lunderbye	0763-258781	peter.lunderbye@gmail.com
	Sarah Ryner	0739-644983	sarah@ryner.nu
Örsundsbro (äldre f. 11)	Karin Hamner	0171-461618	karin.hamner@gmail.com
	Jessica Forsell	0707-381439	jessica@starhem.se
Örsundsbro (äldre f. 09-10)	Per Måwe	0706-703423	p.mawe@yahoo.se
	Lina Nolin	0735-506151	lina.nolin@gmail.com

### TVM (14-25ÅR)



TVM (Tre VildmarksMål - Skogen, Vattnet, Fjället) är ett nätverk med Friluftsfrämjandets äventyrsgrupper för ungdomar i hela Sverige Ålder 14-25 år. En spännande upplevelse är att åka på Rikstinget.

Vill Du prova på? Kontakta någon av våra ledare.

### Ledare och information (TVM):

Enköping	Alvin Toresten Nissén	0721-893001	alvin.toresten.nissen@friluftsframjandet.se
Örsundsbro	Per Måwe	0706-703423	p.mawe@yahoo.se

### BARNSKRIDSKOSKOLA (5ÅR→)



Välkommen till skridskolek! Friluftsfrämjandet i Enköping erbjuder åkträning och lekar på isen. Träningen ger säkerhet på isen på vägen mot hockeyskolor, konståkning eller bara för att det är roligt att åka skridskor i ishallen eller på Mälaren. Du som förälder får gärna vara med på isen och hjälpa till!

BARNSKRIDSKO

FRILUFTSFRÄMJANDET

Skridskoskolan kommer att starta hösten 2023 v 43-47 för helggrupperna och v 44-47 för vardagsgrupperna. From v 40 kommer tid och plats att finnas på hemsidan: [friluftsframjandet.se/enkoping](http://friluftsframjandet.se/enkoping) där anmälan görs.

### Ledare och information (Barnskridskoskola):

Christer Toresäter	0737-717332	toresater@hotmail.com
--------------------	-------------	-----------------------

### JULGRANSPLUNDRING

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

Tid: Lördag 6 januari 2024 klockan 14-16 i Främjarstugan

Anmälan görs på hemsidan: [www.friluftsframjandet.se/enkoping](http://www.friluftsframjandet.se/enkoping)

### Information (Julgransplundring):

Christina Lindeborg	0768-841862	christina.lindeborg@gmail.com
---------------------	-------------	-------------------------------

### LÅNGFÄRDSSKRIDSKOR

Många av Friluftsförbundet's lokalavdelningar håller introduktionskurs om iskunskap, säkerhet och om hur du åker skridsko i grupp samt arrangerar turer som utgår ifrån de is- och väderförhållanden som råder. Du vet väl att du kan anmäla dig till äventyr som arrangeras av alla Friluftsförbundet's lokalavdelningar. Vi saknar för närvarande ledare i Enköping.

#### Ledare och information (Långfärdsskridskor):

*Är du intresserad? Hör av dig till vår ordförande!*

### CYKEL - TISDAGSTURER

Tycker du om att cykla? Följ med oss på turer på tisdagar under maj till september där vi tillsammans får uppleva naturen med alla sinnen. Vi gör ett uppehåll i juli.

Vi cyklar på cykelvägar och småvägar, både på asfalt och grus, i Enköping och i närområdet utanför tätorten. Vi anpassar farten efter gruppens förmåga och lär känna vårt närområde.



Syftet med cykelturerna är att få motion, frisk luft och må bra. En vanlig standardcykel passar bäst att åka på. Tag med vattenflaska och använd cykelhjälm. Vi gör en paus så ta med fika!

Ingen anmälan behövs. Vi samlas vid Idrottshusets parkering kl 10 på förmiddagen.

Mer information finns på hemsidan [www.friluftsförbundet.se/enkoping](http://www.friluftsförbundet.se/enkoping).

#### Ledare och information (Cykel):

*Enköping*

*Håkan Sundstedt*

*0735-615221 hakan.sundstedt@hotmail.com*

### MTB - STIGCYKLING

Över stock och sten, uppför och utför. Att cykla mountainbike är ett kul sätt att upptäcka naturen. Intresset för att cykla MTB ökar och nu har vi ledare som erbjuder teknikkurser och turer för vuxna.

Information om våra turer publiceras på [www.friluftsförbundet.se/enkoping](http://www.friluftsförbundet.se/enkoping)



#### Ledare och information (MTB):

*Mats Mattsson*

*0707-171297 mattsson1967@hotmail.se*



## HYRA KANADENSARE OCH KAJAKER

Vi har 2 kanadensare i Örsundsbro och 8 i Bredsand, samt 10 kajaker också i Bredsand varav 2 lite mindre för ungdomar, som kan hyras.

För mer information och aktuella hyrespriser se [www.friluftsframjandet.se/enkoping](http://www.friluftsframjandet.se/enkoping)



### För bokning av kanadensare:

Örsundsbro Sara Hager

0702-593717 [saraemiliahager@yahoo.com](mailto:saraemiliahager@yahoo.com)

Bredsand Pernilla Johansson

0709-213867 [pernillacharlottejohansson@gmail.com](mailto:pernillacharlottejohansson@gmail.com)

### För bokning av kajaker:

Bredsand Friluftsfrämjandets kansli 0171-243 02 [enkoping@friluftsframjandet.se](mailto:enkoping@friluftsframjandet.se)  
(Torsdagar 18.00-20.00)

## PADDLA KAJAK

Vi erbjuder kajakverksamhet med olika inriktningar som nybörjarkurser, kortare paddlingar med fokus på teknik och längre turer med fokus på äventyr och upplevelser.

Information om våra kurser och turer publiceras på [www.friluftsframjandet.se/enkoping](http://www.friluftsframjandet.se/enkoping)

### Ledare och information (Kajak):

Enköping (Bredsand)

Göran Johansson

0702-471510 [goeranjohansson1473@gmail.com](mailto:goeranjohansson1473@gmail.com)





## VANDRINGAR

Att vandra är ett fantastiskt sätt att uppleva naturen, få motion och koppla av i vardagen. Vandringarna är gratis för medlemmar i Friluftsförbundet men vill du prova på innan du går med i föreningen är du också välkommen. Kostnader för resorna med bil delas mellan deltagarna.

### TORSDAGSVANDRINGAR

Hösten 2023 startar vi den 7 september och vandrar sedan varje torsdag till november/december. Vi vandrar i Enköping och dess närhet. Ingen anmälan behövs. Ta med fika. Samling klockan 9.00 på parkeringen vid Bahcohallen för samåkning.

Mer information finns på hemsidan [www.friluftsförbundet.se/enkoping](http://www.friluftsförbundet.se/enkoping).

### HELGVANDRINGAR

Vi arrangerar helgvandringar på ca 8-12 km på söndagar under året inom Enköpings kommun eller dess närhet. Anmälan och mer information på hemsidan [www.friluftsförbundet.se/enkoping](http://www.friluftsförbundet.se/enkoping).

Antalet deltagare är begränsat.

#### Ledare och information (Vandringar):

*Christer Winberg*

*0708-514460 kridolf@yahoo.se*

## ÖVRIGA ARRANGEMANG

### FRÄMJARDAGEN

Varje höst genomför vi "Främjardagen" ute i Främjarstugan i Bredsand, på stranden och i skogen ovanför Främjarstugan. Vi presenterar vår verksamhet och bjuder in till aktiviteter för vuxna och barn och ungdomar. I samband med dagen öppnar Främjarstugan sin servering för hösten. Under dagen kommer eldar att brinna nere vid stranden och korv grillas. Mulle visar barnen naturens under och arrangerar "Mulleloppet", en tipspromenad finnas i skogen ovanför Främjarstugan och våra svamp- och insektsspecialister visar svampar och insekter.

2023 genomförs Främjardagen **söndagen 17 september** 10.00-14.00 och 2024 den 15 september 10.00-14.00.

### LEDARTRÄFFAR

**Lördagen 30 september** 2023 bjuds alla ledare, hjälpledare och funktionärer till en ledarträff med utbildning i Allemansrätten och i "Naturen – god och nyttig". Anmälan och mer information på hemsidan [www.friluftsförbundet.se/enkoping](http://www.friluftsförbundet.se/enkoping).

Under 2024 kommer en ledarträff att genomföras den **20 april**. Temat kommer att hämtas från de önskemål som ledargruppen tidigare framfört.

En utbildning i hjärtlungräddning (HLR) kommer att genomföras under våren 2024. Anmälan och mer information på hemsidan [www.friluftsförbundet.se/enkoping](http://www.friluftsförbundet.se/enkoping).

#### Information (ledarträffen):

*Gun Tidestav*

*0702-096561 gun.tidestav@gmail.com*

## INSPIRATIONSFÖRELÄSNINGAR

**Tisdagen 7 november 2023** 18.30-21.00 genomförs en inspirationsföreläsning på temat "Gröna bandet", en berättelse om en vandring från Treriksröset till Grövelsjön. Föreläsaren heter Jörgen Johansson och kommer från Åkersberga. Anmälan görs på hemsidan [www.friluftsframjandet.se/enkoping](http://www.friluftsframjandet.se/enkoping)".

En inspirationsföreläsning planeras att genomföras i februari 2024 på temat "Det vita bandet". Anmälan görs på hemsidan [www.friluftsframjandet.se/enkoping](http://www.friluftsframjandet.se/enkoping)".

## LYKTLOPPET

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

Tid: **Söndagen 7 januari 2024** klockan 16 går starten.

Samling 15.45 då uppvärmningen startar vid badhusparkeringen.

Vi joggar/går/cyklar/åker skidor eller tar oss fram med annat färdmedel som ej är motoriserat, antingen till Främjarstugan tur och retur (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.

Mer information kommer att finnas på vår hemsida [www.friluftsframjandet.se/enkoping](http://www.friluftsframjandet.se/enkoping)

## ÅRSMÖTE

**Tisdagen den 5 mars** kl 18.30 kallas alla medlemmar till årsmöte i Främjarstugan. Årsmöteshandlingar kommer att finnas tillgängliga på: [friluftsframjandet.se/enkoping](http://friluftsframjandet.se/enkoping), klicka på kontakt och information och sedan på "årsmöte", ca en vecka före årsmötet.

Varje medlem i lokalavdelningen har rätt att lämna in förslag till årsmötet. Förslag på ärenden att behandla på lokalavdelningens årsmöte insändes skriftligen senast två veckor före årsmötet till lokalavdelningens styrelse.

## STUGVÄRDSAVSLUTNING

Samtliga stugvärdar som jobbat med söndagsöppet och vinteröppet bjuds in till en trevlig avslutning.

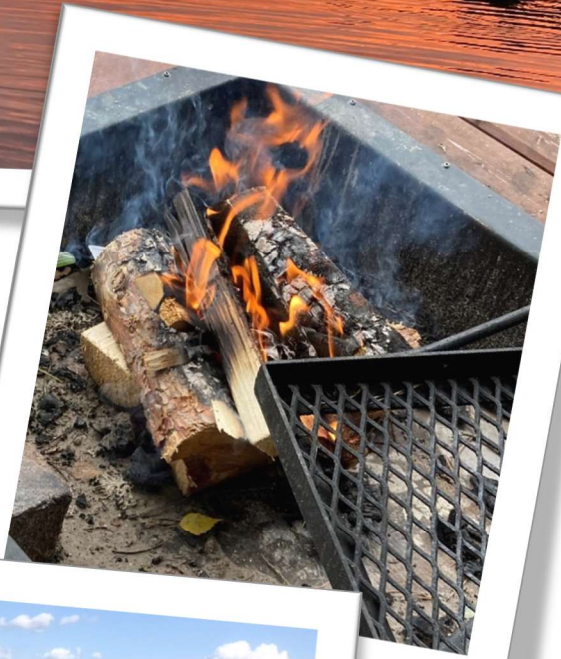
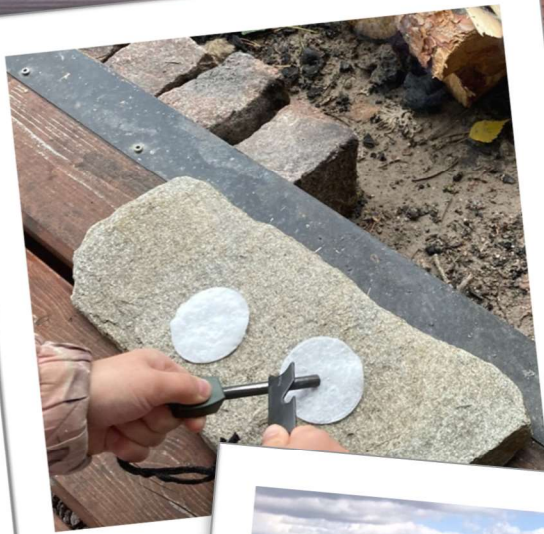
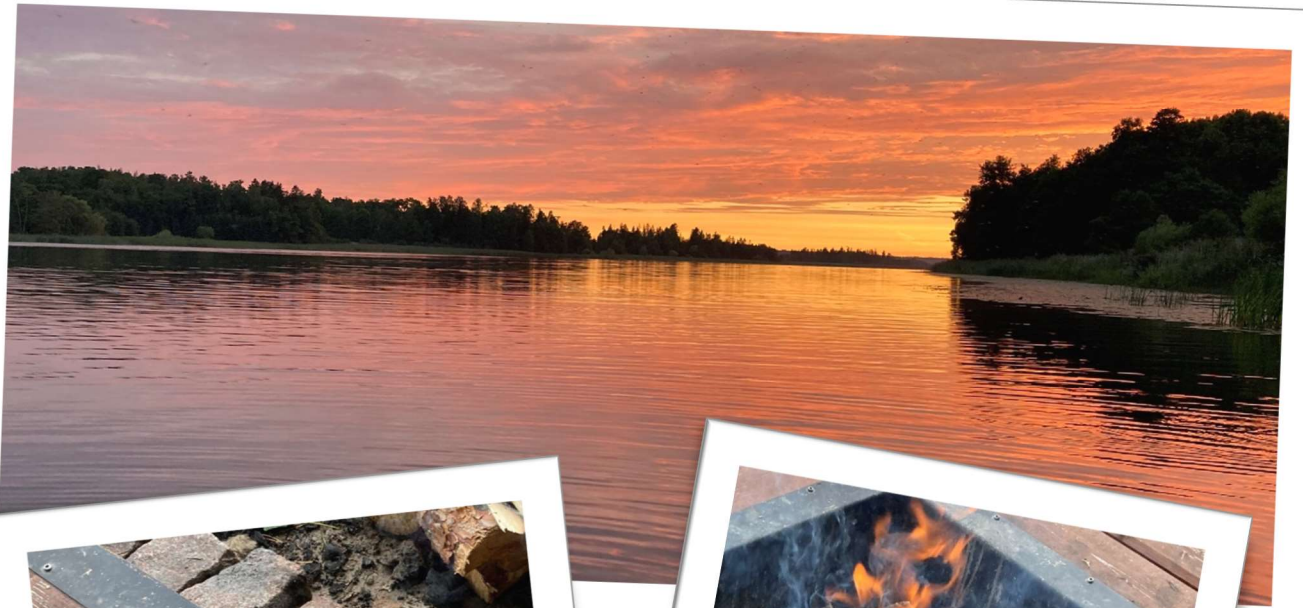
Information lämnas av Gudrun Lundholm, [egudrun.lundholm@gmail.com](mailto:egudrun.lundholm@gmail.com)

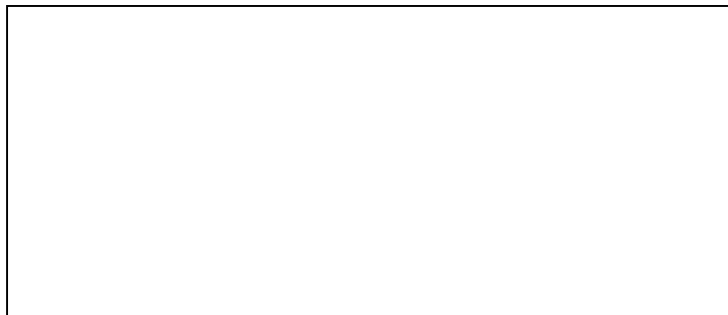
## FÅGELSKÅDNING

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 0704-312070







## **MEDLEMMAR – Se hit!**

Vi i Friluftsförbundet i Enköping är glada över att vi har vår fina Främjarstuga 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 tex. städning, underhåll, gräsklippning, avslutningar mm.

Vi behöver också funktionärer till servering, motionsbingo och naturstig på söndagar mellan kl. 10-14 och till servering under vintern på onsdagar 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:

Gudrun Lundholm 070-431 20 70 - [egudrun.lundholm@gmail.com](mailto:egudrun.lundholm@gmail.com)

Punktinsatser är också välkommet!

