



MEDLEMSBLADET

Vinter-Vår 2023

Aktiviteter för alla!

ENKÖPING



Natur - Friluftsliv - Gemenskap

Ordförande har ordet

Naturen är fantastisk! Jag hoppas att vi i år får möjlighet att njuta av en vinter med snö. Särskilt rolig är snövintern för barnen när det går att åka pulka, göra snölyktor, åka skridskor och skidor. Vårt viktiga arbete med att främja friluftsliv i kommunen pågår oförtrutet.

Även 2023 kommer vi ha vårt årsmöte på internationella kvinnodagen. På årsmötet välkomnas du som medlem för att diskuteras framtiden i vår lokalavdelning. Vad vill vi göra och hur vill vi att vår verksamhet ska utvecklas inom de närmaste tre åren. Kom och tyck till.

Friluftsförbundet i Enköping går mot strömmen. Vår verksamhet har lockat till sig fler medlemmar under året.

Vi är nu 848 medlemmar i vår lokalavdelning och har därmed haft en ökning på 3,5 % under 2022. Efter att Friluftsförbundet de senast föregående åren haft en stor ökning totalt i Sverige visar tyvärr siffrorna i landet detta år på minus 2,5 %. Förhoppningsvis kan vi i landets alla lokalavdelningar komma tillbaka till den fina trenden under pandemiåren.

Jag har nu varit ordförande i två år och jobbat med att utveckla vår verksamhet, vår hemsida samt även försökt förbättra och tydliggöra rutiner i föreningen. Nu är det dock dags för mig att lämna över klubban till någon ny kraft. Jag vill passa på att framföra ett stort tack till övriga i styrelsen, alla ledare och medlemmar som bidragit i arbetet under dessa två år med att utveckla och förvalta Friluftsförbundets fina verksamhet.

Eva Dovebris

INNEHÅLL

Information	3
Styrelse	3
Främjarstugan	3
Öppet på onsdagar	3
Hyra Främjarstugan	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
Öppna Skogsgläntan (0-2år)	6
Julgransplundring	6
För vuxna	7
Långfärdsskridskor	7
Cykel - tisdagsturer	7
MTB - stigcykling	7
hyra kanadensare och kajaker	8
Paddla kajak	8
Vandringar på torsdagar	9
Övriga vandringar	9
Övriga arrangemang	9
Lyktloppet	9
Ledarträff	10
Årsmöte	10
Stugvårdsavslutning	10
Fågelskådning	10
Vårt studieförbund	11

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.

STYRELSE

Eva Dovebris	(Ordf.)	eva.dovebris@gmail.com	0703-497028
Margareta Bergquist	(Skr.)	baramaggan64@gmail.com	0736-464142
Maria Thor	(Kassör)	maria.thor@litslenaby.se	0705-464067
Christer Toresäter	(Vuxen, v ordf.)	toresater@hotmail.com	0737-717332
Susanne Lundgren	(Info.)	susanne-lundgren@hotmail.se	0702-908229
Gun Tidestav	(Friluftsevent)	gun.tidestav@gmail.com	0702-096561
Mats Norberg	(Barn)	matsnorberg@outlook.com	0724-677288
Pernilla Johansson	(Kanadensare)	pernillacharlottejohansson@gmail.com	0709-213867
Ingvar Smedlund	(Sponsring)	ingvar.smedlund@outlook.com	0763-377700
Sara Måwe	(Valber. smk)	sara.mawe@gmail.com	0702-261183
Eva Larsson	(Valber.)	evaelisabethlarsson@gmail.com	0702-491958
Christina Lindeborg	(Valber.)	christina.lindeborg@gmail.com	0768-256069
Cecilia Fogelström	(Valber.)	cecilia.fogelstrom@enkoping.se	0722-527407
Per Måwe	(Revisor)	p.mawe@yahoo.se	0706-703423
Rune Lundequist	(Revisorsupp.)	rune.lundequist@telia.com	0705-330128

FRÄMJARSTUGAN

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

ÖPPET PÅ ONSDAGAR (11 januari-15 mars, ej 15 februari)

Kl. 10-13 Servering

ÖPPET PÅ LÖRDAGAR (18 februari och 25 februari)

Kl. 10-14 Servering

ÖPPET PÅ SÖNDAGAR (15 januari-2 april)

Kl. 10-14 Servering

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



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 Friluftsförbundet Enköpings lokalavdelning har rabatt när du hyr stugan!

För mer information och aktuella prisuppgifter se vår hemsida www.friluftsförbundet.se/enkoping

För bokningsförfrågan kontakta vårt kansli på torsdagar kl. 18-20, tfn 0171-243 02 eller besök på adressen Bredsandsvägen 32.

FRÄMJARSTUGAN

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.

Stugkommittén

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

FÖR BARN OCH UNGDOMAR

Anmälan till lokalavdelningens barngrupper görs via www.friluftsförbundet.se/enkoping

SKOGSKNOPP (1,5-3ÅR)



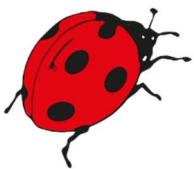
SKOGSKNOPP
FRILUFTSFÖRBUNDET

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):

Örundsbro	Lina Lindefors	0707-596160 lina.lindefors@hotmail.com
	Jenny Burman Jonsson	0735-901048 Burman_90@hotmail.com
Enköping (Bredsand):	Vi söker ledare – kontakta Mats Norberg för mer information	
	Mats Norberg	0724-677288 matsnorberg@outlook.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):

Örundsbro	Josefin Högström	0706-365365 hogstromjosefin@gmail.com
Enköping (Bredsand):	Daniel Andersson	0706-954648 danielandersson708@hotmail.com
	Cecilia Fogelström	

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

Ledare och information (Mulle):

Örundsbro	Sara Hager	0702-593717 saraemiliahager@yahoo.com
	Björn Nilsson	0736-801162 bjornjohannilsson@gmail.com
	Josefin Johansson	0762-328793 josefin.sjostrom@live.se
Enköping (Södra Grindtorp):	Jenny Wallén	0702-757809 kje.wallén@gmail.com
	Mona-Lisa Drugge	0706-373239 mona-lisa@drugge.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 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):

Enköping (Bergvreten)	Anna Guth	0709-124564	annaguth8@gmail.com
	Victoria Borén	0704-607608	victoria.boren@gmail.com
Örsundsbro (äldre f. 13)	Robert Olsson	0705-142341	olssonr74@gmail.com
	Peter Lunderbye	0763-258781	peter.lunderbye@gmail.com
Örsundsbro (yngre f. 14-15)	Sara Måwe	0702-261183	sara.mawe@gmail.com
	Olof Södergren	0704-404955	olof_86@hotmail.com
	Samuel Otter	0733-663949	samuel.otter@gmail.com

FRILUFSARE (10-13ÅR)



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 övernattnings. 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):

Enköping (Bredsand)	Alvin Toresten Nissén	0701-893001	alvin_toresten@outlook.com
	Anna Guth	0709-124564	annaguth8@gmail.com
Örsundsbro (yngre f. 11-12)	Karin Hamner	0171-461618	karin.hamner@gmail.com
	Jessica Forsell	0707-381439	jessica@starhem.se
	Mats Norberg	0724-677288	matsnorberg@outlook.com
Örsundsbro (äldre f. 08-10)	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 Friluftsrådets 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	0701-893001	alvin_toresten@outlook.com
Örsundsbro	Per Måwe	0706-703423	p.mawe@yahoo.se

BARNSKRIDSKOSKOLA (5ÅR→)



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 är så jätteroligt att åka skridskor. Skridskoskolan vänder sig till barn från 5 år och uppåt. Du som förälder får gärna vara med på isen och hjälpa till!

Vecka 4-6 2023

Måndagar 16.00-17.00

Onsdagar 17.00-18.00

Fredagar 17.00-18.00

Lördagar 14.00-15.00

Söndagar 14.00-15.00

Anmälan görs på hemsidan.

För dig som är medlem – Prova gärna på gratis en gång!

Ledare och information (Barnskridskoskola):

Christer Toresäter

0737-717332 toresater@hotmail.com

ÖPPNA SKOGSGLÄNTAN (0-2ÅR)

Öppna skogsgläntan är vår verksamhet för de allra minsta (0-2 år), som vänder sig till hemmavarande vuxna på dagtid. Vi sjunger, leker och fikar tillsammans, ungefär som i öppna förskolan fast utomhus. Vi kommer ut i alla väder under avslappnade former och upptäcker en ny värld i närområdet och får nya vänner. Träffarna varar mellan en och två timmar beroende på väder och årstid. Grupper startas utifrån intresseanmälan.

Information och intresseanmälan (Öppna skogsgläntan):

Eva Dovebris

0703-497028 eva.dovebris@gmail.com

JULGRANSPLUNDRING

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

Tid: Lördag 7 januari 2023 klockan 14-16 i Främjarstugan

För information och anmälan se vår hemsida www.friluftsfremjandet.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. Om du är intresserad så erbjuder vi utbildning, hör av dig till Christer Toresäter 0737-717332

Ledare och information (Långfärdsskridskor):

vakant

CYKEL - TISDAGSTURER

Tycker du om att cykla? Följ med oss på turer på tisdagar under maj och juni där vi tillsammans får uppleva naturen med alla sinnen.

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.

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

Ledare och information (Cykel):

Enköping

Gudrun Lundholm

0704-312070 egudrun.lundholm@gmail.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



Ledare och information (MTB):

Mats Mattsson

0707-171297 mattsson1967@hotmail.se

Maria Eriksson

0723-959610 maer_02@hotmail.com

HYRA KANADENSARE OCH KAJAKER

Vi har 2 kanadensare i Örsundsbro och 8 kanadensare i Bredsand som kan hyras.

Vi har 10 kajaker, varav 2 lite mindre för ungdomar, som medlemmar som gått kajakutbildning hos oss eller har gult paddelpass kan hyra.

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



För bokning av kanadensare:

Örsundsbro Sara Hager

0702-593717 saraemiliahager@yahoo.com

Bredsand Pernilla Johansson

0709-213867 pernillacharlottejohansson@gmail.com

För bokning av kajaker:

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

PADDLA KAJAK

Att klyva en spegelblank yta, surfa i skummande vågor och att smyga fram på grunt vatten ger fantastiska upplevelser. Följ med oss ut på äventyr!

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

Ledare och information (Kajak):

Enköping (Bredsand)

Göran Johansson

0702-471510 goeranjohansson1473@gmail.com

Malte Hildingsson

0763-272442 malte.hildingsson@gmail.com

Mats Norberg

0724-677288 matsnorberg@outlook.com

Börge Feltsen

0723-628932 b6rgef@gmail.com

VANDRINGAR PÅ TORSDAGAR

Nytt år och nya torsdagsvandringar!

Vårterminen startar torsdagen den 19 januari 2023 och vi vandrar ytterligare 7 gånger i Bredsandsområdet. Ta med fika för rast i Främjarstugan. Det kommer inte att finnas någon försäljning av fika i Främjarstugan. Samling kl. 9.00 vid Bahcohallen för samåkning eller direkt vid Främjarstugan.

Från den 16 mars kommer vi att åka till många intressanta platser. När möjligt har vi både lång och kort vandring. Mer info i EP onsdagar under "Förening" och på hemsidan, friluftframjandet.se/enkoping.

Mötesplats Bahcohallen kl. 9.00 för samåkning.

Ledare och information (Vandringar på torsdagar):

<i>Sten-Olov Björbrand</i>	<i>0739-889838</i>	<i>sten-olov.bjorbrand@outlook.com</i>
<i>Kerstin Saveros</i>	<i>0739-144618</i>	<i>sirikerstin@gmail.com</i>
<i>Håkan Sundstedt</i>	<i>0735-615221</i>	<i>hakan.sundstedt@hotmail.com</i>
<i>Christer Winberg</i>	<i>0708-514460</i>	<i>kridolf@yahoo.se</i>
<i>Lars Grimler</i>	<i>0737-538353</i>	<i>grimler@grimler.se</i>

ÖVRIGA VANDRINGAR

Vi arrangerar dagsvandringar ca 8-10 km på helger och ibland kvällar för medlemmar. För information om aktuella vandringar och anmälan se vår hemsida www.friluftsframjandet.se/enkoping

Ledare och information (Övriga vandringar):

<i>Annakarin Bergman</i>	<i>0704-414062</i>	<i>annakarin_71@hotmail.com</i>
<i>Margareta Bergquist</i>	<i>0736-464142</i>	<i>baramaggan64@gmail.com</i>
<i>Lars Grimler</i>	<i>0737-538353</i>	<i>grimler@grimler.se</i>
<i>Susanne Lundgren</i>	<i>0702-908229</i>	<i>susanne-lundgren@hotmail.se</i>
<i>Ahn Lundgren</i>	<i>0735-434171</i>	<i>ahn-74@hotmail.com</i>

ÖVRIGA ARRANGEMANG

LYKTLOPPET

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

Tid: **Söndagen 8 januari 2023** 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 blåbärsoppek kontroll, så att inte orken tryter.

Mer information kommer att finnas på vår hemsida www.friluftsframjandet.se/enkoping

LEDARTRÄFF

Lördag 11 februari kl 10-14 kommer vi ha en ledarkickoff för alla ledare, hjälpledare och funktionärer i Främjarstugan. Separat inbjudan mejlas till din e-post i mitten av januari

Information (ledarträffen):

Gun Tidestav

0702-096561 gun.tidestav@gmail.com

ÅRSMÖTE

Tisdagen den 8 mars kl 18.30 kallas alla medlemmar till årsmöte i Främjarstugan. Lokalavdelningen bjuder medlemmarna på smörgåstårta och musikquiz förutom sedvanliga årsmötesförhandlingar. Anmäl dig i äventyret Årsmöte på vår hemsida om du vill ha smörgåstårta.

Årsmöteshandlingar kommer finnas tillgängliga på www.friluftsframjandet.se/enkoping, klicka på "kontakt och information" och sen "årsmöte", ca en vecka innan årsmötet.

Varje medlem i lokalavdelningen har rätt att lämna in förslag till årsmötet. Förslag till ärenden att behandla vid lokalavdelningens årsmöte avges skriftligt till lokalavdelningens styrelse senast två veckor före årsmötet.

STUGVÄRDSAVSLUTNING

Samtliga stugvärdar som jobbat med söndagsöppet och vinteröppet kommer att inbjudas till en trevlig avslutning i Främjarstugan. Datum inte bestämt ännu så information kommer till berörda senare. Info Gudrun Lundholm egudrun.lundholm@gmail.com

FÅGELSKÅDNING

Inger Strid-Andersson har lovat att hon ska vara vår fågelguide en dag i maj. Då går vi runt Hjalstaviken 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

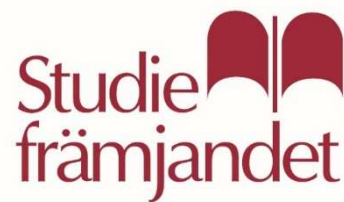


VÅRT STUDIEFÖRBUND

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.





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

Punktinsatser är också välkommet!

