50 år med Huddinge lokalavdelning av Friluftsfrämjandet

Friluftsfrämjandets största lokalavdelning 1962 - 2012

Redan 1892 bildades Skidfrämjandet, som sedan blev Skid- och Friluftsfrämjandet och nu heter Friluftsfrämjandet.

Skid- och Friluftsfrämjandet hade sin första verksamhet i Huddinge vintern 1961/62.

SKID- och FRILUFTSFRÄMJANDET

FRILUFTS
FRÄMJANDET

Innehållsförteckning

1	Förord
2	Barnskidskolan – Lagge
3	Barnskridskoskolan – Skrinna
4 – 5	Skogsmulle
6	Mulles julfest i Paradiset
7	Förskolan ”I Ur och Skur”
8	Fjällresor och Fjällvandringar
9	Ledarresan
10	Alpina skidskolan
11	Äventyret i Flottsbro
12	Handikappskidskola
13	Bytardagar, Hålliform
14	Kost och motion, Motionsbingo
15	Sörmlandsleden, Vandrings- och upptäcktsresor, Utsäljeprojektet
16	Stavgång eller Nordic Walking (NW)
17	Långfärdsskridsko, Kanot
18	Kajak
19	Miljö, Två miljöpris, Kansli
20	Studiecirklar, Stockholmsdistriktet – numera Region Mälardalen, Dropp Ut, Ledarfester och Årsfester, Paradiset
21	Friluftsliv rymmer många verksamheter, Klättring, Lokalavdelningens barnryggsäck
Bilagor	
22	Skidskola för handikappade (tidningsurklipp)
23	Mulles julfest firar 25-årsjubileum - Harry Lindström
24	Axplock ur Gästboken – Paradiset
25 – 27	En f d ordförandes tillbakatankar - Gunlög Ocklin
27 – 29	Skogsmulle startade i Skogås 1968-69 med Daina Edlund, som drivande kraft - Ylva Johansson
29	Jag kom in i främjandet 1972 - Maj-Lis Langenstam
29 – 30	Kost- och motionsgrupper i Friluftsfrämjandets regi - Inga-Greta Gustavsson
30 – 32	Mina upplevelser tillsammans med barn, föräldrar, pedagoger, ledare och Friluftsfrämjandet - Anne Sterlinger
32 – 33	När juldagsmorgon glimmar jag vill till Främjartomten gå - Hans Lundgren
33 – 35	Barnverksamheten Strövare - Frilufsare: Det senaste decenniet 2000 – 2012 - Gunilla Ajne
35 – 36	Mina år med Friluftsfrämjandet - Lillvor Appelblom

50 år med Huddinge lokalavdelning av Friluftsfrämjandet – Friluftsfrämjandets största lokalavdelning 1962 - 2012

Redan 1892 bildades Skidfrämjandet, som sedan blev Skid- och Friluftsfrämjandet och nu heter Friluftsfrämjandet. Skid- och Friluftsfrämjandet hade sin första verksamhet i Huddinge vintern 1961/62. I maj 1962 skickades en konsulent till Huddinge för att bilda en lokalavdelning i närvaro av flera personer som sedan var lokalavdelningen trogen i många år. Det började i liten skala med små grupper och har sedan utökats och växt till den stora lokalavdelning vi är idag. 50 framgångsrika år, en av Friluftsfrämjandets största lokalavdelningar, tillika en av kommunens största föreningar med aktiviteter för alla åldrar och hela familjen.

Mariedalsstugan vid Storängsleden, där lokalavdelningen startade sin verksamhet

Laggeskola i Flottsbro 1970-talet

Barnskidskolan – Lagge

Vår första verksamhet var barnskidskolan i Kyrkbacken. Den flyttades sedan över till Skidstugan vid Mariedalsvägen där vi även hade tillgång till lokal för styrelsemöten m.m. Längdåkning var en bra grund för slalomåkning. Det var så man började sin skidkarriär.

Att erövra ”Snöstjärnan” 2,5 km var som simborgarmärket och hade olika färg varje år.

Barnskridskoskola i Sjödalsparken ca 1965

Barnskridskoskolan - Skrinna

Den första barnskridskoskolan startade 1965 i Sjödalsparken på naturis, flyttade över till Storängsvallen och så småningom till Björkängens B-bana och slutligen till hallen. Under 1970-talet hade vi skridskoskolor för barn 5-7 år på naturisbanor över hela kommunen. Det var alltid en kamp med hockeylagen om att få bra tider och på bra banor men så småningom fick vi egna tider i hallarna och slapp då ställa in när isarna inte var åkbara. Idag lever Skrinna vidare i huvudsak inom förskolan.

Mulleledare hade Lagge- och Skrinna-verksamhet på vintern. Mullebarnen fick på så vis året-runt-verksamhet.

FRILUFTSFRÄMJANDET

BARNSKRIDSKO
FRILUFTSFRÄMJANDET

Skogsmullegrupp i Källbrinksskogen 1970-tal

Skogsmulle

Redan våren 1963 kom den första barngruppen igång med upptäckter i skogen. Det som blev Skogsmulleskola efter Gösta Froms berättelser hette först Trollskola. Fjällfina, Laxe och Nova kom till efter hand. Skogsmulle blev fort väldigt populär, fler och fler grupper startade och på 1970-talet var verksamheten som störst med 1200 barn i 13 områden i Huddinge från Vårby i väster till Skogås-Trångsund i öster. Vi var så många att vi hade egna utbildningar och träffar för alla tillströmmande ledare, mestadels hemmamammor som ännu inte återgått till arbetslivet. Vi lärde av varandra. Många blev vänner för livet.

De första åren byggde metodiken till stor del på spår med bilder som vi hängde upp i förväg på stigar. Det var ett väldigt pusslande att byta spår enligt ett schema, speciellt när vi var flera grupper och alla träffades två gånger i veckan. Vi började fundera över varför vi gick där och tittade på bilder istället för i naturen runt omkring oss och så växte vår idag så speciella ”Mullemetodik” fram – vårt sätt att uppleva naturen med alla våra sinnen och att upptäcka den tillsammans med barnen. Vi började ”luppa”. Luppen ingår numera i var ledares utrustning. Kunskap i Friluftsfrämjandets naturmetodik blev eftertraktad och är så än idag. Närmare 30.000 barn har deltagit i lokalavdelningens Skogsmulleskola, som numera bedrivs i mindre skala eftersom varken barn eller vuxna är hemma på dagarna och helgerna inte räcker till för allt.

Hemmamammorna försvann in i arbetslivet under 1980-talet, många barn började på dagis, så föddes ”Mulle på dagis” i början av 1980-talet med av Friluftsfrämjandet utbildade ledare. Många ledare blev barndagvårdare med Friluftsfrämjandets naturmetodik som grund. Vi hade många sådana grupper spridda över hela kommunen.

Med Mulle i skogen
Spår även för äldre

"Mulledans" i skogen. Barnen hade jätteskojigt.

Mullebarnen har haft avslutning ute vid skidstugan i Huddinge. Det var barn från ett av de sex områden som är med i verksamheten, nämligen Flemingsbergs mullebarn, som gick sin för den här terminen sista skogspromenad. Allt går i Skid- och friluftsfrämjandets regi, som varje vår och höst har ordnat en kul promenadväg för barn. Under vägen, som tar ungefär en kvart att gå, får barnen lära sig mycket. Bl. a. blir de undervisade i vad skogen ger, sådant som papper, möbler o. s. v. Vidare lär man ut om svampar, blommor och trädsorter. Och icke att förglömma — det inpräntas i de små att de inte skall skräpa ned i naturen.

Man har haft med en sagofigur också. Det är en av ledarna som är utklädd till skogstrollet "Mulle".

— En del av barnen vet att det är en äldre som är utklädd, säger en av ledarna fru Kerstin Edlund. Men de vill varken för de andra barnen eller för sig själva visa att de inte tror på denna figur.

Medan barnen går sin lilla runda kan även föräldrarna gå det så kallade "föräldraspåret". Där finns det kvalificerade frågor som de kan försöka svara på. Vidare delas det ut medaljer! Brons till dem som har varit med en termin, silver till dem som varit med två och huld till dem som varit med i tre terminer. Sistnämnda är ett märke som sagofiguren Mulle finns med på. Barnen ser verkligen ut att trivas och väntar nu med spänning till våren då de kan träffa skogstrollet Mulle igen.

BJÖRN LINDQVIST

Mulles julfest i Paradiset

Under åren 1963 – 2005 var en av årets höjdpunkter i lokalavdelningen Mulles familjejulfest i Paradiset med dans kring granen, lekledare, dragspelsmusik, tomte, korvgrillning, bildspår med frågor, Skogsmullebesök m m.

15.12.68.

HUDDINGES MULLE
5-årsjubilerar som
Julgrans-resare.

Strålande sol över Paradiset och ett myller av glada Mulle-barn (102 st.) med vidhängande mammor, pappor och syskon. Och ringlekarna "gick över stockar och stenar och nog "slet vi både skor och klackar" när vi löpte "över berg och backar" på Harrys vackra naturstig. Gissa om det sedan smakade med choklad och lussedoppa ~ för att inte tala om korvfesten i grillgropen, där papporna verkligen visade framfötterna!!
Hur vi fick plats, mer än 200 personer ??
Ha – finns det hjärtrum så . . . !!

Hjärtligt tack för i år!
Huddinge Frilufts-fränjare
gm Karin Fajersson

Harry knäppt

Förskolan ”I Ur och Skur”

Mulleskolan ledde till förskoleverksamhet med vår naturmetodik för barn som grund. En av de första i Sverige och den första i Huddinge öppnade 1993 och följdes sedan av flera. Skrinna och Lagge inkluderades i verksamheten. ”I Ur och Skur” har vuxit och är eftertraktad verksamhet i hela landet. I Huddinge finns nu sex förskolor ”I Ur och Skur”.

Skogsströvare grillar korv

Efter Skogsmulleskola kunde man bli Skogsströvare och fortsätta upptäcka och lära sig om naturen med längre utflykter, vandringar, kanotpaddling, övernattning i Paradiset, veckoläger i Skärgården och läger i Stockholmsdistriktets regi.

I skolorna arrangerades utbildningsdagar för lärare och några skolor hade ”Strövare i klassen” med lärare som ledare.

Frilufsare för mellanstadiebarn och **TVM** (Tre vildmarksmål – Skogen, Fjället och Vattnet) för ungdomar är fortsättning för Strövare som blivit bitna av friluftslivet och sugna på naturupplevelser. Den verksamheten kommer och går. Den har aldrig varit stor i vår lokalavdelning men mycket uppskattad av deltagarna.

I början av 1980-talet startade ”Minimulle”, som sedan blev ”Skogsknytte” och utvecklades till ”Skogsknopp” för riktigt små barn. Många Knopp- och Knyttebarn bär vår fina ryggsäck i glada färger som lokalavdelningen tagit fram och sålt i mer än 1000 exemplar.

Fjällvandring i Kebnekaise 1980

Fjällresor och Fjällvandringar

Fjällverksamheten kom in i bilden på 1970-talet med vandringar, turer med och utan skidor, kurser, studiecirklar och läger såväl sommar som vinter, högalpint och lågalpint. Vi har gjort många fina fjällturer. Vi har bestigit Kebnekaises sydtopp flera gånger och gått på glaciärer. Våra familjeläger var mycket populära. De följdes upp av sportlovsresor till Kittelfjäll. Fortfarande sommarvandrar vi i de södra eller norra delarna av de svenska fjällen och arrangerar vinterfjällturer på skidor. Numera står också klätterturer på programmet.

Storfallsglaciären 1980

Ledarresa till Idre 1987

Ledarresan

Den årliga ledarresan första adventshelgen var en av årets höjdpunkter. Den första resan gick till Storlien 1973, den nittonde och sista i sitt slag till det som blev vår favoritplats Lövåsgården, där vi hade hela anläggningen för oss själva i många år efter att tidigare ha bott på Idregården, Idrefjäll, Ramundberget och i Sälen.

Den här helgen sattes alla på prov. Att leda ledare i grupp har sina sidor och är inte lätt. Det var upptakten inför vinterns skidskolor. Vi åkte slalom och gjorde fjällturer. Vi delade in oss i grupper och hade en skidlärare som ledare. Vi gick i skidskola hela dagarna, dansade och roade oss på kvällarna. Varje morgon väcktes vi av musikanter med ”Gyllne morgon”. Sista kvällen avtackade vi våra ledare med egenhändigt diktade sånger och väldigt speciella presenter. Pris för dagens vurpa delades ut.

FRILUFTS
FRÄMJANDET

Skidtävling i Flottsbrobacken 1970/80-tal

Alpina skidskolan

Innan skidanläggningen i Flottsbro såg ut som den gör idag har många ledare lagt ner oräkneliga ideella arbetstimmar. 1963 började några ledare i lokalavdelningen och Huddinge skidklubb röja för en skidbacke i Flottsbro. Vi fick så småningom tag i stolpar och kunde installera belysning så att vi kunde ha skidskola på kvällarna. Men vi hade ingen lift utan fick trampa upp de första åren tills vi fick tag i en lift i Haninge. Familjebacken som nu är barnbacken blev nästa projekt. En liten mobil replift installerades men den blev stulen.

Vi hade egna skidledarutbildningar. Friluftsfrämjandets ledarutbildningar var då som nu eftertraktade.

Skidskolan växte till 600 deltagare och mer än 30 instruktörer per år. Tillsammans med Huddinge Skidklubb sprutade vi snö på nätterna. Den liftägare som kommunen gett ett 10-årskontrakt var omöjlig att samarbeta med och det var ständiga bråk. Vi förhandlade med kommunen om hjälp att hålla backen öppen men kommunen var inte på vår sida och förstod inte att det här var en anläggning som också allmänheten hade tillträde till.

Kommunen behövde en plats för att tippa massor. Flottsbrobacken växte på höjden och är idag det näst högsta ”berget” i Stockholmsområdet c:a 100 m. (Tornberget är 110 m.) En stiftelse bildades med kommunen, Huddinge Skidklubb och Huddinge lokalavdelning. Flottsbroanläggningen utvecklades med flera nerfarter,

servering, skiduthyrning och campingplats med stugor mm och samarbetet med personalen i backen fungerade utmärkt. Kommunen fick skjuta till pengar varje år (ett blygsamt belopp i förhållande till det som t ex ishallarna kostar) men 2003 tog Huge över verksamheten.

Friluftsfrämjandets verksamhet i Flottsbroanläggningen är numera den största verksamheten i lokalavdelningen. En bra vinter kan vi ha ca 1000 deltagare i våra skidskolor. Vi har idag 114 ledare. ”Alla på snö” är en ny prova-på-verksamhet för årskurs fyra i samarbete med skolorna, Svenska Skidlärarförbundet, Flottsbro och kommunen

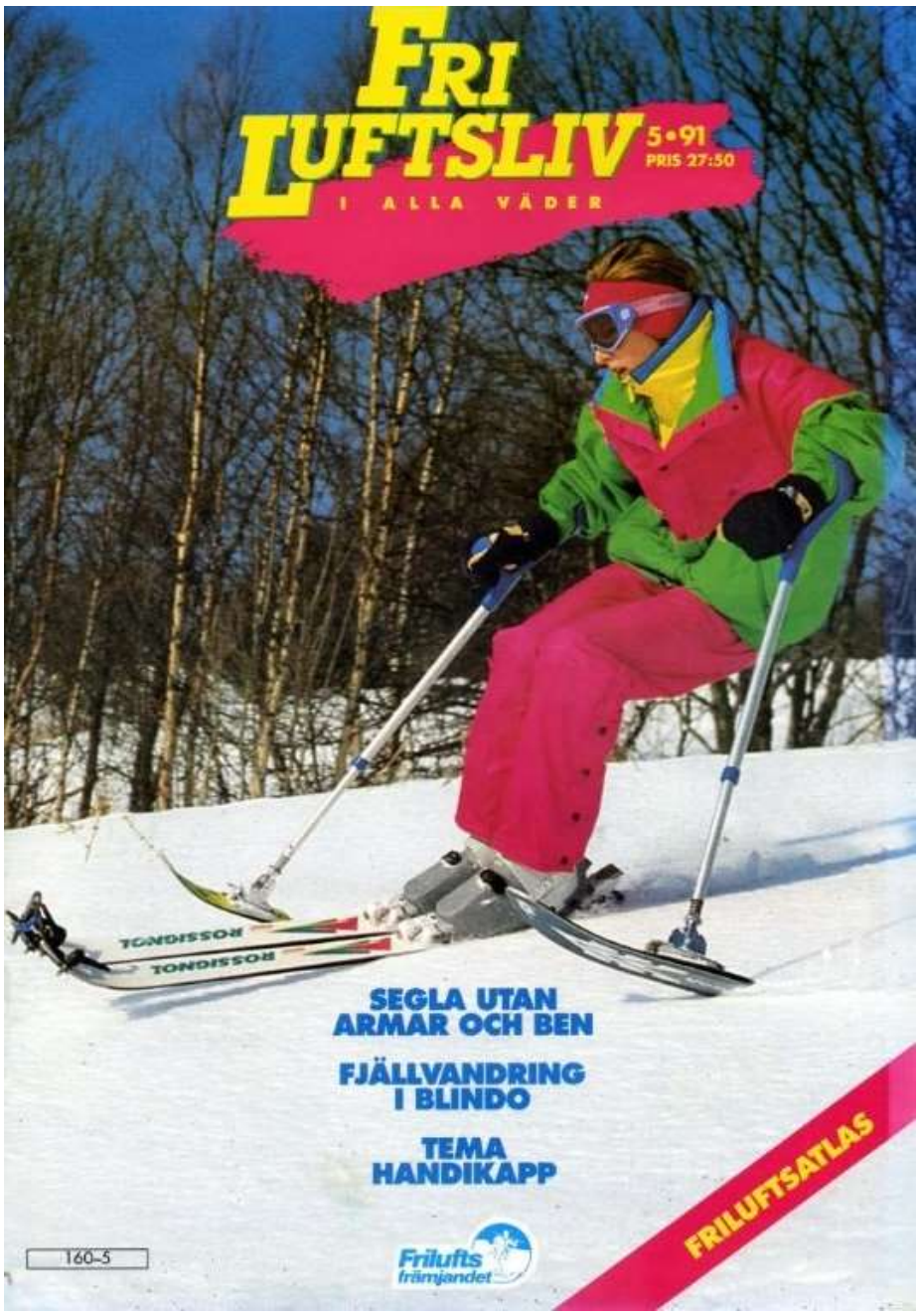
Äventyret i Flottsbro

”Äventyret” har varit ett årligt arrangemang under ett par decennier. Då visar vi upp alla våra gröna aktiviteter. Vi har prova-på kanadensare, klättring och guldvaskning. Skogsmulle och Laxe kommer på besök. ”Hålliform”, långfärdsskridsko, fjäll- och kajakverksamheten har visat utrustning och spritt kännedom om sina verksamheter. Geocaching är en ny verksamhet sedan några år tillbaka.

Även på vintern har ”äventyrsdagar” anordnats i Flottsbro, Sundby och andra platser med bl a uppskattade ”plurrövningar” med full skridskoutrustning och andra vinteraktiviteter beroende på is- och snöförhållanden som ju kan variera väldigt år från år

.

Äventyret i Flottsbro



Handikappskidskola

Stockholms första handikappskidskola i alpin skidåkning startade i Flottsbrobacken 1987 med ca 20 barn per år som åkte skidor med skidspetshållare, kryckstavar och andra hjälpmedel. Vi fick specialbeställa skidspetshållare efter amerikansk modell. Slalompjäxor gav stadga och styrka för svaga ben. Vi var först i Sverige att erbjuda vanlig skidskola för barn med handikapp. Träningen anpassades för varje barn och krävde därför många ledare. Vi hade egen skidlärarutbildning i form av påbyggnad för ledare utbildade i alpin skidåkning. Grundutbildningen kom från USA.

Handikappskidskolan övergick till åkning med ”sitski”.

Bytesmarknad

Bytardagar

De första bytardagarna hade vi tillsammans med Huddinge skidklubb i Mariedalsstugan. Det var långt innan skolorna hade bytardagar. Under många år var bytesmarknaden ett säkert ställe att byta till sig bra utrustning. Specialister inom varje område såg till att inget dåligt lämnades in för försäljning. Vi minns de långa köerna utanför Huddingegymnasiet och Folkets Hus.

Hålliform

Det gällde att hålla sig i form året runt. I Friluftsfrämjandet har vi alltid gillat att röra på oss i allt vi gör. Redan under 1960-talet startade ”Svettdroppen”. Riktig fart fick verksamheten under 1970-talet med utegympa och jogging dagtid för hemmamammor med uppskattad barnpassning därtill i Sundby, på Storängsvallen och i Segeltorp. Vi hade inomhusgympa i Snättringe och Utsälje till musik långt innan ”Friskis och Svettis” fanns till ända in på 2000-talet. Gympagänget hade varje våravslutning i Sundby dit vi cyklade, lekte och intog medhavd förtäring.

En period hade vi ryggympa i stora rummet på kansliet. Vi hade vattengympa i Huddingehallen. Vi hade testcykel och testledare, som såg till att motionen gav resultat. ”Hålliform” var länge vår största vuxenverksamhet.

Kost och Motion

I kost- och motionsgrupperna var deltagarna överviktiga. Målet var att informera om och praktisera sundare levnadsvanor för att kunna delta i Friluftsfrämjandets övriga aktiviteter.

Vi bildade friskvårdsgrupper med studiecirklar, vattengymnastik, informationsdagar och friskvårdsresa till Hede. Höjdpunkten på träffarna var den obligatoriska invägningen. Mestadels var resultaten positiva sägs det!

Kost och Motion i Oltjärn, Härjedalen 1980

Motionsbingo

Under 1970-talet var motionsbingo på söndagarna en uppskattad familjeaktivitet, som lockade ut många människor i Huddinges skogar. Man köpte en bricka, gick en snitslad bana, noterade numren och inte förrän man gått runt hela banan visste man om man fått Bingo. Det här var ett bra sätt att sprida kännedom om Friluftsfrämjandet och vår verksamhet, som då inte hade så många år på nacken.

FRILUFTS
FRÄMJANDET

Sörmlandsledsvandring med övernattning, Kristihimmelsfärdshelgen 1978

Sörmlandsleden

Sörmlandsleden anlades i början av 1970-talet av friluftsfrämjare från Stockholmsdistriktet och flera lokalavdelningar, inte minst Huddinge. Resultatet blev en vandringsled drygt 50 mil lång – något alldeles unikt utanför fjällvärlden vid den här tiden. Den efterföljdes sedan av många andra leder i Sverige. Vi anordnade familjevandringar med vandrare i alla åldrar vår och höst med två bussar, som gick sträckan från var sitt håll, möttes på vägen, lunchade tillsammans och chaufförerna bytte bussnycklar. I täten gick alla barn med ledaren. Efter kom föräldrar med matsäck och ombyte av kläder till de äventyrliga barnen. Det fanns mycket att upptäcka och uppleva längs vägen.

När vi hade fjällkunskapscirklarna övade vi med fjällpackning på Sörmlandsleden och övernattning i tält och vindskydd.

Vandrings- och upptäcktsresor

Lokalavdelningen har anordnat resor till Gotska Sandön flera gånger. Vi har vandrat på Madeira och vi har varit på Island. Säg vad som inte kan rymmas inom mottot ”Friluftsliv åt alla året runt”? **Friluftsäventyret** för vuxna erbjöd en blandad kompott av aktiviteter beroende på årstid; vandringar, cykel-, skid- och skridskoturer, ”ugglenätter” mm.

Utsäljeprojektet

Inom ramen för ”Utsäljeprojektet” som vi var med och startade i samband med att utsäljeområdet byggdes i slutet av 1970-talet hade vi bl.a. gymnastikgrupper för såväl barn som

vuxna och gammeldans, både kurser och danskvällar.

Projektet avslutades men dansen utvidgades till alla möjliga slags danser, gillesdanser, bugg och annat och vi bytte till lokaler i Huddingegymnasiet och Segeltorps skola.

Stavgång på Gålö Havtorns udde

Stavgång eller Nordic Walking (NW)

1998 kom stavgången till Friluftsfrämjandet med inspiration från Finland. Ledare i Huddinge hakade snabbt på och fick improviserad utbildning till dess att distriktet utformade en ledarutbildning.

Vi började i källbrinksspåret med många entusiastiska ledare som såg till att alla fick rätt teknik och flyttade sedan över till Ågesta. På senare år har vi gjort utflykter med stavar på dagtid på Huddinges många leder och stigar.

Långfärdsskridskoåkning i skärgården

Långfärdsskridsko

En gren som var trög att få igång . Det gjordes flera försök utan framgång. Ingen kunde i början av 1980-talet ana att långfärdsskridskoåkning skulle bli en av våra största vuxengrenar. Säsongen 2011/12 deltog 450 åkare i totalt 29 turer trots att det var en dålig isvinter. Vi håller kurser för nya åkare varje höst. Vi arrangerar ”plurrningsövningar”. Telefonsvarare ger aktuell information hela vintern. På lördagar under november och december kan man träningsåka på Visättra bandybana . Under många år har jultomten bjudit in till träffar på juldagens morgon. Det var vi som initierade en lång, plogad bana på Orlången, som vi nu kan glädjas åt varje år när isen bär. Den första banan tillkom under äventyrliga former. Plogen gick genom isen.

Kanot

Vi har haft egna kanadensare med ”prova-på” en kväll i veckan i Flottsbro. Vi har arrangerat turer med såväl Strövar- och Frilufsargrupper som skolklasser. Ledare minns hur de släpade kanadensare genom skogen vid Paradiset till sjön Trehörningen i Paradiset.

Kajaktur till Huvudskär 1990-tal

Kajaktur med gruppen samlad 1990-tal

Kajakverksamheten smög sig på lokalavdelningen. Några medlemmar hade börjat paddla men det fanns ingen ledarutbildning och ingen organiserad verksamhet förrän 1983/84 när några ledare började träffas på vårt centrala kansli för att försöka komma igång med verksamhet i Friluftsfrämjandets regi. På Stockholmsdistriktet startade en studiecirkel där vi lärde av varandra och turer utlystes. Huddinge lokalavdelning var sedan snabb att komma igång och verksamheten spred sig till flera lokalavdelningar. Ett gemensamt program för alla i distriktet som har kajakturer, togs fram och fick stor spridning. Idag finns i Huddinge ett omfattande kajakprogram med ”prova-på” i Sundby, korta och långa ledarledda turer i skärgården. Vi har även haft turer till Spetsbergen och Grönland.

Miljö

Lokalavdelningen har varit remissinstans i miljöfrågor sedan 1960-talet och varit med och startat Miljövårdsrådet i kommunen 1987. Vi har varit och är fortfarande drivande i frågor som rör bevarande av närnatur, bildande och skötsel av naturreservat, anläggande av leder, spår och cykelvägar. Vår första stora seger var att stoppa Flottsbroleden från att skära rakt igenom Flottsbroområdet, som vi idag vet har ännu högre bevarandevärden än vi visste då. Kampen går vidare för att driva på Agenda-21-arbetet, som vi varit med och initierat, skydda natur, kulturmiljöer och mark för friluftslivet. Huddinge exploateras i en rasande fart. Vi engagerar oss i översikts- och trafikplanering. Vi följer all planering som berör natur- och kulturmiljön i vår kommun.

Trehörningen i Paradisets naturreservat

Två Miljöpris

1991 fick vi kommunens nyinstiftade Miljöpris. Några dagbarnvårdare, som bedrev verksamhet med vår barnmetodik nominerades och fick priset några år senare.

Kansli

Vårt första kansli låg på Häradsvägen. 1974 tillsattes en halvtidstjänst, som 1976 utökades med ytterligare en halvtid. I och med att vi fick ett kansli blev det lättare att hålla ihop den växande verksamheten och vi fick en lokal där vi kunde ha möten, träffar, kurser och studiecirklar. Ännu bättre blev det när vi några år senare kunde flytta till nuvarande stora, fina lokal. Kansliet har varit navet i hjulet. Vi har kunnat ta emot anmälningar per telefon, senare via dator, vi har kunnat förvara, låna och hämta materiel. Vi har ett bibliotek.

Varglav i Härjedalen, naturstudier med lupp

Studiecirklar

Ett oräkneligt antal kurser och studiecirklar har hållits i vår regi; hembygdshistoria, fjällkunskap, kost, teori i anslutning till kurser och resor, naturlära, sjukvård, utrustning, miljökunskap och fortbildning av alla de slag för att nämna några.

Stockholmsdistriktet – numera Region Mälardalen

Ledare i vår lokalavdelning har deltagit i arbetsgrupper och utveckling av verksamheter i distriktet. Vi har varit och är kursledare.

Dropp Ut

Sedan 37 år har vårt lokala blad spritts bland medlemmarna i Huddinge. Från början var Dropp Ut den huvudsakliga informationskällan för verksamheten. Den kom ut med 4 nr/år mot idag 2 nr/år eftersom vi numera också kan sprida information via nätet och mobiler. Telefonsvarare har informerat om turer och aktiviteter.

Ledarfester och Årsfester

Oj, vad vi har haft roligt på alla fester och ledarsamlingar! Våra årsfester i ABF-huset var omtalade. Vi minns höstens ledarfest på Balingsholm som en av årets höjdpunkter. Två bussar samlade upp ledare över hela kommunen. Respektive var medbjudna, vi hade egen matkorg och vi blev hemskjutsade. Lokalavdelningen bjöd på levande musik.

Vi har lekt, diktat sånger, sjungit allsång och dansat!

Vägen upp till torpet Paradiset och slåtterängen

Paradiset

När de första besökarna kom till stockholmsområdet efter istiden var det vid Paradiset, som då var en liten ö, de slog sig ner. Tillsammans med andra föreningar har vi alltid månat om Paradiset och dess fantastiska omgivningar med Stockholmområdets högsta berg Tornberget. Vi har varit styrelsemedlemmar och stugvärdar och initierat Paradiset –Hanvedens Vänner. Vi har rustat upp, förbättrat och vårdat torpet. På vårt kansli har man kunnat hämta nyckeln. Åtskilliga barngrupper och klasser har övernattat i Paradiset. Många vandringar på Sörmlandsleden har börjat eller avslutats i raststugan.

Höstens arbetsdag i Paradiset

Friluftsliv rymmer många verksamheter.

Aktiviteter och program har växlat, tillkommit, förändrats och försvunnit. Allt beroende på vilka aktiviteter idéellt arbetande ledare velat jobba med och ta ansvar för. Många aktiviteter har kommit till genom att några intresserade slagit sig ihop, jobbat tillsammans och sedan inbjudit andra att vara med.

Klättring

I slutet av 50-årsperioden dök klättring upp och håller på att bli en stor gren i vår lokalavdelning. ”Bergsidan” ägnar sig åt både klättring i olika former och skidåkning under rubriken ”Friluftsalpinism”.

Var står vi om 50 år? Finns lokalavdelningen kvar? Vilka aktiviteter överlever och vilka har tillkommit?

Lokalavdelningens barnryggsäck

Barnryggsäcken togs fram av Gunnel Olsson i början av 1990-talet. Ryggsäckar för barn i 3 till 5 års ålder var inte vanlig i handeln vid denna tid. Den blev en succé och har sålt i mer än 8.000 exemplar. Den är spridd över hela landet och även till bl a Finland.

Sammanställning och vid datorn Ingrid Larsson med Gunilla Andér som medhjälpare

Källor: Lilian och Abbe Rendle, Ylva Johansson, Anders och Eva Åhlfeldt, Bertil Näsman, Kersti Sone, Anne Sterlinger, Maj-Lis Langenstam, Bettan Westling, Anna-Britta Larsson, Ludde Widercrantz, Berit och Lelle Wadlund, Nicke Larsson, Bibbi Samuelsson, Lars Larsson, Gunilla Lundin, Janne Hellberg, Pär Sandström, Barbro Blomqvist, Valborg och Gert Stenström, Britt (Niesen) Thalberg, Hans Lundgren, Gunnel Olsson, Lillvor Appelgren, Berit Pettersson, Gunilla Ajne, Ulf Johansson, Inga-Greta Gustavsson

Bilagor →

Foto: BOSSE LIND

SKIDSKOLA FÖR HANDIKAPPADE

TÄNK ATT ÅKA PÅ EGNA BEN

Att lära en grupp handikappade barn med ryggmärgsbrock, cp-skador, förståndshandikapp och MBD att åka slalom är kanske den rikaste upplevelse en skidlärare kan få. Det går utanpå Vail och Sundance Valley, intygar erfarna skidlärare. Friluftsfrämjandet är långt framme när det gäller att bedriva handikappskolor. Här får du veta hur det går till i en skola.

I Umeå/Vännäs har vi sedan 1988 bedrivit handikappskidskola då vi fick förmånen att ingå i Friluftsfrämjandets projekt för handikappskidåkning med Margareta Oswald, Mia Jafström och Maria Evensson i spetsen.

Hösten 1987 kom det ett brev från Margareta Oswald (sjukgymnast och aktiv friluftsfrämjare) till Kolbäckens habilitering med en förfrågan om vi var intresserade av att prova att åka skidor med våra rörelsehindrade ungdomar så skulle hon komma upp och hjälpa oss att sätta igång. Vi nappade direkt på anbudet. Förutsättningarna för att detta skulle kunna genomföras var att vi samlade ca 10 handikappade ungdomar som kunde gå minst 100 m med kryckkäppar samt ordnade fram 10 intresserade ledare (hälften skidlärare och hälften skidkunnig habiliteringspersonal). Detta lyckades vi med.

KVÄLLEN INNAN kursstarten hade Maggan lite teori med oss ledare där hon visade de tekniska hjälpmedlen, kryckstavar, dvs krykor med små skidor på, skidspetshållare, ett hjälpmedel för att hålla ihop skidspetsarna samt undvika att skidorna korsas och slutligen tömmen som man kan knyta runt låren och höfterna för att hjälpa barnet att svänga. Hon visade också hur man bäst håller barnet i backen, det så kallade knä-höft greppet. Därefter "delade" hon ut barn till oss, dvs vi fick veta vem vi skulle kampera ihop med resten av veckan. Hon gick noga igenom, med var och en av oss, barnets handikapp och vad hon trodde skulle bli för problem för just det barnet/ungdomen och om det var något känselbortfall, kramprisk, perceptionsstörningar etc. Barnen som skulle vara med hade olika handikapp såsom ryggmärgsbråck, CP-skador, förståndshandikapp och MBD. På sportlovets första dag stod vi alltså där i Vännäsbacken, tio förväntansfulla ungdomar och tio lika förväntansfulla ledare.

DAGEN BÖRJADE MED presentation av varandra och därefter uppvärmning och kontaktlekar och den alltid återkommande hejarramsan "här är backens bästa gäng, klarar snart varenda sväng!" Sen var det dags att sätta på sig utrustningen vilket inte alltid är så lätt särskilt om man har ett rörelsehinder men efter idogt kämpande var det dags att börja knata runt på plan mark. Sedan följde en rad övningar liknande dem i vanlig skidskola och några av barnen provade redan här skidspetshållare. Vi fortsatte därefter upp i backen. De som orkade fick åka lift och de andra fick åka skoter (som en semesterledig förälder körde). Det var viktigt att inte trötta ut sig på att gå uppför. Krafterna behövde man för att ta sig utför backen. Med knä-höft-greppet klarade sig alla utmärkt nedför en liten slalombana och snart ville några av ungdomarna klara sig själva men de hade förstås alltid sin ledare i omedelbar närhet. Dagen fortsatte så upp och ned i backen med ett kort avbrott för fika med medhavd matsäck och kontroll av eventuella skavsår som plåstrades om av sjuksköterskan som var med.

Knä/höftgrepp plus skidspetshållare: Ledaren åker bakom med en skida mellan åkarens ben. En hand på knät, den andra på höften. Då går svängen som en dans, även där backen är brant och isig!

ANDRA DAGEN BÖRJADE som den första med uppvärmning, hejarramsa och lekar och sen upp i backen och åka. Barnen var helt otroliga, inget gnäll trots att det för en del av dem tog säkert tio minuter att komma upp om de hade ramlat. Friluftsfrämjarna som var vana vid vanlig skidskola stod förundrade. När det var dags för liftåkning så darrade nog benen på de flesta av oss, men alla som provade klarade det. Tack vare noggranna instruktioner från Maggan samt mycket hjälpsam liftpersonal som gjorde allt för att vi skulle trivas i backen; som t ex att sakta ned farten på liften när någon av oss kom. Nu kunde vi alltså åka hela backen – oj vilken känsla att "svischa" nedför backen i hög fart stående på sina egna ben. Det här måste berättas för kompisarna i skolan! Det var många ansikten som lyste denna dag.

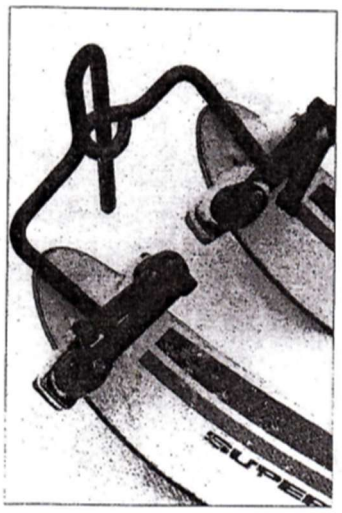
Den tredje dagen fortsatte vi av bara farten. Både barn och ledare blev säkrare och säkrare och några åkte t o m i stora backen.

Efter genomgången skidskola hade de handikappade en fritidsaktivitet som hela familjen kunde vara med på; såväl syskon som föräldrar. En av ungdomarna har t o m lärt sina föräldrar åka!! Det här var verkligen uppskattat såväl av ungdomarna som ledare och föräldrar. Vi insåg att detta måste fortsätta i någon form efter det att projektet avslutats.

SEDAN DESS ÄR handikappskidskola ett återkommande inslag i Vännäs friluftsfrämjares och Kolbäckens habiliterings vinterprogram. Vi har haft skidskola på sportlovet samt kvällsskidskola.

Ingrid Lindelöv-Berntson
leg sjukgymnast

Kryckstavar: En konstruktion framtagen av främjandets handikapp-grupp. Ett balans och svänghjälpmedel.



Skidspetshållare: Gör att skidorna inte korsas eller glider isär.

Mulles julfest firar 25-årsjubileum

Några hågkomster från de första åren.

På lokalavdelningens styrelsemöte en gång på hösten 1963 inbjöd jag avdelningen till en enkel julfest i raststugan Paradiset. Mullebarnen skulle få se en julgran med levande ljus. Förslaget antogs och söndagen före jul samlades ett 20 -tal barn med sina föräldrar i raststugan, där dansen gick kring granen.

Vår ordförande hade en grammofon med sig. Den hade han fått låna. I lånet ingick också några grammofonskivor med julvisor sjunga av barn. Så var i alla fall meningen. Men det var alls inga julvisor. Det var andliga sånger han fått med sig. Det var bara att hjälpas åt att minnas ”Räven raskar...”, ”Hej tomtegubbar...” med flera och sjunga så gott man kunde och kom ihåg, även om det inte precis var skönsång.

När barnen ledsnat på att dansa kring granen bänkade sig alla kring borden där kaffe och choklad med bullar och tårta serverades. Som avslutning fick Mulle-barnen var sin gottpåse. Dagens frivilliga penninggåva uppgick till 40 kr. Det räckte till för att skicka två Mulle-ledare på kurs !

De närvarande medlemmarna i lokalavdelningen tyckte att festen varit så lyckad att den borde göras om året därpå.

Harry Lindström - 1988

Axplock ur Gästboken

1964 den 20/12 firades julfesten för andra gången. Då hade deltagarantalet ökat något.

1965 var det dags för Mulles julfest den 19/12. Natten mot söndagen kom det så mycket snö att vägen från bäcken upp till stugan var ofarbar, så de sista 500 metrarna fick förnödenheterna bäras eller dras på i hast framplockade pulkor fram till stugan. Det blev också, utöver sedvanlig dans kring granen, pulkåkning där papporna visade sitt bästa leklynne. Deltagarantalet hade ökat från föregående år.

1966 den 18/12 bjöd Mullefesten på en nyhet. Gert hade dragspelet med sig och stod för musiken och Slamme trädde in som lekledare. Deltagarantalet hade ökat till ca 60 barn samt deras föräldrar.

1967 hade antalet barn och föräldrar ökat ytterligare.

1968 den 15/12. Karin Fajersson skrev i gästboken: ”Mulles julfest fem år 15/12 1968. Strålande sol över Paradiset och ett myller av glada Mulle-barn med vidhängande mammor, pappor och syskon. Ringlekarna gick över stockar och stenar och nog slet vi ut både skor och klackar när vi löpte över berg och backar på Harrys vackra naturstig. Gissa om det sedan smakade med choklad och lussedopp - för att inte tala om korvfesten i grillgropen där papporna verkligen visade framfötterna. Hur vi fick plats mer än 200 personer? Ha - finns det hjärterum så nog finns det ...!!”. Deltog gjorde alltså 102 barn plus föräldrar och syskon.

1969 den 14/12. Lätt snöfall, minus 1°, 250 deltagare.

1970 den 14/12. Dansade i regnet. Tjänstvilliga hjälpare höll ett paraply över Gerts dragspel. 400 deltagare.

1971 den 19/12. 450 deltagare. Vackert väder, naturstig.

1972 den 17/12. 220 barn och 150 vuxna deltog.

1973 den 16/12. Dags för Mulles julfest med 10 -årsjubileum. Under året hade det lagts in golv på logen så dansen kunde för första gången hållas inomhus oberoende av vädret. Med anledning av 10 -årsdagen delades det ut Mulle-märken av trä till förtjänta medhjälpare. 175 barn och lika många vuxna deltog.

1976 den 12/12. Rekord med 250 barn och 225 vuxna.

1978 den 11/12. 450 deltagare.

Så började det och så gick det till de första femton åren. Det har varit stimulerande att se hur barnverksamheten utvecklats i positiv riktning. Det är den verksamheten som - inte minst under de första åren - skapade den framgång som lokalavdelningen haft.

Till sist ett tack till alla medverkande under de år som gått.

En fd ordförandes tillbakatankar

(tal vid jubileumsfesten 1987)

År nittonhundrasextiotvå
i maj den sköna
när träd och ängar stod
underbart gröna
det samlats ett gäng på Melins
gamla bar, - Stig och Karin och
Eyvind, ja några fler det var
att samman med Erik från vårt distriktsförbund
i Huddinge bilda lokalavdelning, bygga en grund
för främjandets arbete och en möjlighet för en anda
att skapa livskvalité, inte bara för oss utan också
för andra.

Hur det gått kan idag vi verkligen se.
En aning historia skall jag nu försöka ge.

Från Rådsbackens femma kom den första gruppen
av barn. Och i orgeltrampen, backen och gruppen
vår barnskidskola föddes i all enkelhet.
Hur det sen har utvecklats alla säkert vet,
för idag i Flottsbro det åks både utför och längd
av barn och vuxna och människor i mängd
har fått sin skolning av sådan främjarinstruktör
som verkligt fin propaganda för friluftslivet gör.

Det stora genombrottet helt
säker kom
med Främjandets Mulleskola
genom Gösta Frohm.
Här i Huddinge fanns det en
entusiastisk skara
av mammor, som tog ungarna med
sig bara
ut i skog och mark för att dem lära
att vårda naturen, att den komma nära
med aktning och vördnad få del av dess under
och visst var det för barnen verkliga högtidsstunder
när Mulle dök upp med näbbskor och svans
förtroende alla fick, tusentals ”fans”.

Och snart fick vi höra om Ströva och skrinna
och med barnens hjälp kunde vi vinna
terräng för andra aktiviteter och söka målet nå,
möjlighet till friluftsliv åt alla men också få
våra politiker, våra beslutsfattare att inse
att det bästa arv man efterkommande kan ge
är att värna om marken där våra barn ska vandra
att slå vakt om miljön så vi inte förstör varandra.
Vår miljökommitté fick kämpa för rätten
att protestera. Tog aldrig till reträtten.
Lokalavdelningen vann aktning och respekt för sina mål.
Jag tycker att för Jarl ska vi utbringa en extra skål.
Det är ute i det fria vi bedriver vår verksamhet
då måste bevarandet av naturen bli en realitet.

Från början så hade vi vårat kansli
hos den av styrelsen som
sekreterare fått bli.
Så småningom kändes dock
stugan för trång
och Gunnar han fixa - snabbt
- på en gång
vårt första riktiga kansli och vi fick en kanslist
som kommunen oss ”sponsra” på halvtid javisst
men nu hade lokalavdelningen fått en plats
för avstamp mot nya mål. Tog verkligen sats
med gympa; gammeldans, tipspromenader,
Håll i form på Sundby, på Sörmlandsledens långa rader
av främjare, ja hela familjer sågs vandra
njöt av naturen, lärde känna varandra.
Lokalavdelningen skapade verkligen en varm atmosfär,
oerhört viktigt i storstad där ingen är när
och människor lider av stor ensamhet
främjandets betydelse för sociala kontakter ni vet.

Under åren som gått det utvecklats traditioner
oerhört värdefulla och helt utan pretentioner.
Kring granen det dansat uti Paradis,
det lekts, sjungits och tomtats på vårt eget vis
För handen på hjärtat, det hade inte varit som det skulle
om inte gottepåsarna delats ut av vår egen Mulle.
Jag vill gärna säja ett tack till de två
som tog initiativet, ville i bräschen gå.

Historien om Flottsbro jag också måste dra
för ingen skall tro att vi varit där vi är i da.
Nej lokalavdelningen hade knappast det målet nått
om inte entusiaster funnits av stora mått.
Det gällde att kämpa mot stat och kommun,
mot angrepp från byråkrater göra sig totalt immun,
”tuffa” upp vårt kommunalråd, låta honom förstå
att inte acceptera att motorväg skulle gå
över ett område där alla möjligheter fanns
att ge människorna rekreation - den striden vanns.
Idag vi har ett underbart året-runtparadis
där var och en kan motionera på sitt eget vis.

Nu fyller lokalavdelningen de tjugofem åren.
Jag kan inte komma ihåg alla som följt i spåren
på de första entusiaster där från sextiotvå
men jag vill och tror att ni alla kan förstå
att det som gjort vår avdelning så lyckosam
det är den mängd av människor som kommit fram
och engagerat sig var och en på sitt sätt,
gett av sig själva, gjort det som varit rätt.
I födelsedagsfirande är lätt att gripas av nostalgi
men lokalavdelningens framtid är ingalunda förbi.
Nej i den finns den obrutna kraften kvar
att kämpa för de ideal och de mål vi har.

Med dessa ord vill min hyllning jag ge
åt alla och envar som har varit med
och byggt upp och skapat norm och tradition.
Till er unga vill jag säja: ha en vision.

Lycka till!

Gunlög Ocklin - 1987

Skogsmulle startade i Skogås 1968-69 med Daina Edlund, som drivande kraft.

Jag såg några som sprang i röda jackor med glada barn i skogsbrynet och gick dit och frågade vad de gjorde och på den vägen är det. Kunde väl inte ana att det skulle påverka resten av mitt liv. Jag gick mullekurs i skidstugan samtidigt som Lillemor Bladh och med Gunlög Ocklin som kursledare och Bibbi Samuelsson som Skogsmulle, ingen dålig start. Vi hade skridskoskola på fotbollsplanen i Skogås, ingen kurs innan vad jag minns,

men Lilian Rendle var där och instruerade oss. Man trodde att man kunde klara allt på den tiden och lite så har det väl fortsatt. Jag startade Skogsmulle i Trångsund 1970 tillsammans med Birgitta Hjelmberg. Verksamheterna i Skogås och Trångsund växte stort under början av 70-talet.

Vi hade över 200 mullebarn plus skridsko- och skidskola, Strövare och Frilufsare. Jag minns de jättelika avslutningarna vi hade på ängarna vid Sjötorp, som kallas Mulleängarna numera även i kommunens papper och kartor. Vi var över 200 barn med föräldrar, syskon och ledare. Vi hade barnspår, vuxenspår, mullelekar, märkesutdelning, saft, korvgrillning, fikaförsäljning och lotterier. Det var rena folkfesten. Jag minns en mycket varm våravslutning, då en mamma uppenbarade sig i bikini, platåträskor och mycket stor svart schäfer. Hon blev mycket betittad, innan jag lånade henne min jacka och placerade henne i gräset med en mugg fika. Våra gubbar fick agera korvgubbar och lottförsäljare, servicegubbar av olika slag. Jag minns också när det var anmälningstid och vår telefon var fullständigt blockerad med intresserade. Min mamma var vid något tillfälle barnvakt och var helt förstörd över alla samtal, till och med från kommunens växel, som ville veta om de kunde hänvisa alla frågor om Skogsmulle till mig.

Jag var i början på 70-talet grenledare för barnverksamheten (över 1000 mullebarn) i Huddinge och vi delade in Huddinge i 5 områden vad det gällde barnverksamheten med egna ledarträffar och organisering av verksamheten. Vi hade även stora ledarträffar för alla barnledare och jag minns att vi var över 100 ledare på träffarna. Vi gjorde rapporteringslistor och beställningslistor för material för att få någon struktur på verksamheten. Jag satt som barnverksamhetens representant i styrelsen med Rolf Svanberg som ordförande. Jag startade med att gå på kollisionskurs med Bertil Näsman om kostnader för utbildning av alpina ledare, som jag tyckte tog av de pengar som barnverksamheten gnetade in. Jag tyckte varje verksamhet skulle bära sina egna kostnader. Bertil tyckte att jag var en mara (säkert sant), men han har förlåtit mig. Det resulterade dock i att vi fick flera barnledare på skidkurser, skridskokurser och fortbildningar av olika slag, mera resurser till barnverksamheten helt enkelt.

De stora Mulles julfesterna som besökts av så många barn, minns jag med stor glädje. Tänk när vi var så många att vi fick fika och dansa i omgångar och när alla bilar satt fast i halkan på vägen dit. När Harry och hans fru plockade ihop flera hundra påsar och skänkte till barnen. Dragspelaren och lekledaren höll igång så svetten lackade och Peggy från Vandrarföreningen höll regemente med oss som var tilldelade kökstjänst, nåde den som använde fel kastrull eller torkade med fel trasa.

När Lillemor Bladh anställdes så lättade anmälningstrycket på oss ideella och mycket administrativt arbete slapp vi också.

Det jag minns starkast var jobbet med att höja statusen på barnledarna, som jag upplevde alltid fick komma i andra hand. Först alpina ledare, sedan längdledare, gympaledare, vandringsledare, ja alla vuxenledare, sedan kom ingenting sedan kom

barnverksamheten, trots att den var störst och drog in mest resurser till föreningen. Jag tror inte vi nått ända fram ännu, men genom utbildning och genom att vi varit många som skrikigt, påtalat, protesterat, framhållit, förklarat osv. är vi snart där. Tjejer kan!!!!!!

Tack Skogsmulle för vad du betytt i mitt liv!
Ylva Johansson

Jag kom in i främjandet 1972

genom att jag träffade Gurli Holmberg på en gymnastikledarkurs och hon var med i styrelsen i Huddinge.

Hon bad mig starta upp en Hålliformgrupp för tjejer med jogging i elljusspåret på Västeräng i Segeltorp. Det kom en massa hemmafruar med barn så jag måste anlita barnvakt. Jämsides med detta övertog jag en Hålliformgrupp för tjejer i Snättringeskolan som jag ledde. Dessa grupper hade jag ca 6-7 år. Då startade jag en grupp också för tjejer i Segeltorpsskolan som jag hade sen tidigare i konsums regi, den hade jag till 1991.

Jag hade även samtidigt en vattengympagrupp i Huddingehallen under några år. Jag var också medlem i styrelsen några år och ansvarig för Hålliform- och fjällverkamheten. Som utbildad fjälledare genom lokalavdelningens försorg anordnade jag fjällresor för medlemmar och deras familjer, vandring på sommaren och skidresor på vintern under ca 10 år.

Jag har även varit anställd på distriktskansliet ca 10 år som sekreterare tills jag gick i pension. Där var jag ansvarig för Hålliform- och fjällverksamheten för att anordna träffar och kurser för lokalavdelningarnas verksamhet.

Maj-Lis Langenstam

Kost- och motionsgrupper i Friluftsfrämjandets regi.

Jag kan inte se av mina papper när kost- och motionsgrupperna startade i Huddinge. Men jag har några papper med dateringar från 1977 och då måste de ha varit i gång.

När jag kom in i bilden var det efter att jag hade varit med uppe i Oltjärns stugby i Hede på en friskvårdsvecka på försommaren 1980.

Jag vet inte om det var på hösten därefter som jag blev tillfrågad om jag ville arbeta i en friskvårdsgrupp tillsammans med Birgit Haage. Det gjorde jag i några terminer och

bildade därefter en egen grupp i Skogås, som jag ledde ett par år, mina senaste dateringar är från 1985, så jag utgår ifrån att jag lade av då någon gång.
Förutom veckan i Oltjärn innebar engagemanget i kost- och motionsgrupperna att man fick delta i utbildning på olika håll och lyssna på intressanta föredragshållare.

Exempelvis:
Anna-Bella Wrangel – kostexpert
Gunborg Palme – psykolog, bantningsexpert
Marie-Louise Eklöf – hälsokost och rörelse
Ulf Karlströmer – läkare (en dag på Ågesta gård)
Hålliformledarkurser (bl a på Skåvsjöholm)
Maj-Lis Langenstam – vattengymnastik
Gunborg Palme

Det var säkert många flera, men jag har inga noteringar om det.

I kost- och motionsgruppen var deltagarna överviktiga och målet var att informera om och praktisera sundare levnadsvanor. När det gällde kosten pratade vi om näringslära, räknade kalorier, lärde oss det elementära om hur kosten påverkar vårt välbefinnande. Vi gick igenom olika teman och delade ut massor av tips och råd och väldigt många (bra!) recept på lämplig smalmat. Höjdpunkten på träffen var den obligatoriska invägningen. Mestadels var resultaten positiva.

Varje träff avslutades med någon form att lättmotion, gymnastik inomhus eller om vädret tillät promenad och rörelser utomhus.

Att kost- och motionsgrupperna var en framgång kunde väl konstateras av att så gott som alla gick ner i vikt och blev mer motiverade att röra på sig. En del av framgången berodde säkert på att vi hade roligt i grupperna, vi peppade varandra och alla bidrog med recept, tips och råd.

Jag kan inte nämna några exempel, men jag är helt övertygad om att många som lyckats i kost- och motionsgruppen kände sig redo att delta i Friluftsfrämjandets övriga aktiviteter.

Inga-Greta Gustavsson

Mina upplevelser tillsammans med barn, föräldrar, pedagoger, ledare och Friluftsfrämjandet

Mitt första möte med Friluftsfrämjandet var när jag och Anna, min dotter, fick följa med Laine på Skogsmulle i skogen vid Långängen. Anna var då 3 år och vi tyckte att det var så roligt både hon och jag.

Det fortsatte med att jag fick följa med på en ”Må bra-resa”. Gick och köpte mig en gul ryggsäck. Inte alls så funktionsduglig kan jag tycka nu, men jättefin tyckte jag då. Åkte iväg med dessa fantastiskt duktiga ”främjare”. Tänk jag tyckte att ni var så duktiga som kunde massor om skägglav på träden och annat som imponerade på mig.

Det var i början, sen blev det mycket Främjandet. Knytte och Mulle tillsammans med Monica och om hon var sjuk eller jag någon gång så inte ställde vi in. Då kom hennes pappa och var med. Alla blev involverade, svågrar och våra män. Vi ville att hela familjen skulle vara med så vi startade familjemulle och familjelagge på helgerna. Laggedräkt fanns inte så vad gör man då? Jo syr en förstås. Tobbe min man fick vara Lagge och Gunnar fixade eld.

Det var inte bara barnaktiviteter. Vi gick på ledarfester också. Första gången var på en herrgård Balingsholm vid Orlången. Vi packade egen mat och dryck. Men främjare drack nog inte så det blev inget vin. Men jag hade fel, främjare är som alla andra. Det blev fler ledarfester med mat, vin och dans. Alltid lika roligt.
Vi, min man och Anna, åkte också till Kittelfjäll. Oj, vilken resa, och vad mycket snö!. Men det var också en upplevelse bland andra upplevelser tillsammans med Främjandet. Vi åkte förstås med till Idre 1:a advent och få fick min lillasyster också följa med. Ja alla skulle ju vara med.

Det hela utmynnade i att Monica och jag 1993 startade en av de första I Ur och Skurförskolorna i Sverige och den första i Huddinge. Massor av arbete , men tänkt att få jobba med barn och vare ute och leka och lära i skogen. Upptäcka allt tillsammans med barnen och få hela familjen aktiv i främjandet. Tänk att få träffa både Skogsmulle och tomten ute i Paradiset. Fantastiska skogspromenader bland tomtar och troll. Sång och lekar med korvgrillning.

Flottsbro både på vintern och sommaren. Där vaskade vi guld och åkte skidor. Tänk när hela personalen var utklädda till Mulle, Lagge och Skrinna. Vi åkte skridskor med våra barn 2 ggr i veckan i 4 månader. Vilka fantastiska pedagoger som fixade detta och barn också förstås. På bussresan hem sov de flesta. Hungriga och glada klev de av bussen och fick mat och sagor på förskolan.

Möten med Skogsmulle i vår skog var en upplevelse för oss alla som var med. Bibbi var vår Skogsmulle och farbrorn från Främjandet, Slamme som alltid var med. Tänk när Mulle låg i skogen bland mossor och blåbärsris och ”kolokokkade” så att alla barn lyssnade och såg Mulle. Tack Bibbi och Slamme!

Tänk när jag tillsammans med Skogsmullebarnen var på väg till vår skog och ett av barnen stannade och säger: ”lyssna”, nu har flyttfåglarna kommit tillbaka.
Vi började med Knopp, de minsta och viktigaste. Det fanns inga Knoppmärken, vad göra? Jo vi fixade ett eget och det blev början till att alla fick ett märke.

Alla utbildningar som Friluftsfrämjandet tillhandahåll. För att inte tala om de vi ordnade på förskolan. Dessutom studiebesök, grenledarkonferenser, PIK-utbildningar mm.
Tänk när vi var ”inlandsisen”. Ett 20-tal entusiastiska pedagoger som satt på ett berg som ett tåg som rörde sig framåt- vi var inlandsisen. Vi skrattade åt folks reaktion när de undrade vad vi gjorde.

Att få träffa Gösta From i Idre tillsammans med de andra entusiastiska ledarna var också något väldigt speciellt. Jag tror att Fjällfina, Laxe och Nova också var med.
Jag och hela vår personal var också med på Höstglöd. Vi fick träffa I Ur och Skur-personal från hela landet med föreläsningar och utbildningar. Jätteroligt!
Jag har också varit med på Skogsmullesymposier i Sverige, Ryssland och Finland. Den resan till Ryssland, Vartemjagi, var en upplevelse på många sätt. Nu blir det en resa till Japan som hägrar! Allt detta har jag fått uppleva tillsammans med och tack vare Skogsmulle och hans vänner.
Tack - november 2012

Anne Sterlinger

När juldagsmorgon glimmar jag vill till Främjartomten gå.

Det hela började för 36 år sedan. Jag och familjen kom hem från den tidiga julottan med bifogad juldagsmorgonskaffe hos en god vän.

Jag hade precis dragit täcket över öronen när en skridskovän frågade om vi skulle ut och åka skridskor på Orlången, detta tände jag naturligtvis på.
Vi fick en jättefin tur på blanka isar med kaffe och tillhörande färska saffransbullar.
När jag hade kommit hem och bytt om då, föddes tanken att jag skulle bjuda andra på en sådan fantastisk förmiddag.

Under de efterföljande åren har tomten uppenbarat sig på olika ställen och med olika mängder besökare beroende på väder och vind samt konditionen på Isarna.
Tomten har under åren uppenbarat sig på olika ställen som Lisma Kvarnsjö, Charlottendal med flera ställen.

Nu har han sedan några år setts invid kanothusen vid Sundby gård där han går omkring och pysslar med en stor brasa.
Varje år som tomten visar sig bjuder han på en värmande brasa samt naturligtvis glögg, russin, mandel samt pepparkakor.

Vädret har under åren varit allt från snöfall, hård blåst, regn m.m. Trots detta har de som vågat sig upp ur sina sköna sängar för att besöka tomten har varit allt emellan 2 personer och upp till över 40 personer vilket har varit mycket glädjande för tomten
Under åren har det naturligtvis hänt en del incidenter som när en av ledarna gav sig ut på de något vattenbegjutna isarna, det var bara det att under vattnet fanns ingen is vilket gjorde att ledaren lurade med sig två personer ner i det kalla vattnet.
Utöver de blöta kläderna som raskt byttes fortsatte turen som planerat så när du besöker tomten förse dig med all rekommenderad säkerhetsutrustning.

Med vänliga hälsningar
Tomten - **Hans Lundgren**

Barnverksamheten Strövare - Frilufsare:
Det senaste decenniet 2000 - 2012.

Svensk folkrörelse är fantastisk. Den vilar på bred grund – den ideella. Svenskt friluftsliv har gett många i Sverige kunskap och upplevelser enda sedan barnsben. Där har Friluftsfrämjandet varit en betydande kugge i hjulet. Många är vi ideella ledare som själva varit Mullebarn som små. Själv var jag i Mulleskolan i Huddinge lokalavdelning i början av 70-talet, lokalavdelningen hade då redan existerat i 20 år. Vår Mulleskog var Mariedalsskogen och på ängen vid Brodal träffade vi Mulle. Jag har fortfarande kvar den lilla blå Mulleryggsäcken gjord av tjock bomullsväv.

Drygt tjugo år senare stod jag själv som ideell barnledare för Strövare i vår lokalavdelning. De flesta barnen hade gått i förskola anknuten till Ur och Skur. Just att förskolor i Ur och Skur utvecklades under 1990-talet, bl.a. kopplat till Huddinge lokalavdelning, gjorde att intresset för Strövargrupper växte i spåret av detta. Så under början av 2000-talet växte Strövar- och Frilufsar-grupperna från en grupp till som mest sex grupper i Huddinge. Att få guida och lära barn friluftsliv från 6-års ålder till 13 år är en härlig upplevelse i utveckling, glädje och förmåga. Från de första stapplande stegen att ansvara för sin egen utrustning, tälja med kniv, göra eld, hantera och laga mat på stormkök till att självklart utföra vandringshajk, tältläger, paddling i kanadensare och därefter kajak i skärgårdsvatten, skidtur i vintermörkret, iskunskap och till slut fjällvandring som fullfjädrad 13-åring. Allt detta omsvept av att vår natur upplevs på ett skonsamt sätt enligt allemansrätt och bevarande för framtiden. Friluftsfrämjandet har ett pedagogiskt utvecklingsmål med sin barnverksamhet.

Under dessa år har Huddinges barngrupper synts på flera sätt. Vi har agerat fotomodeller för centralorganisationens utbildningsmaterial för ledarutbildning inom Strövar- och Filufsar verksamhet. Vi har visat iskunskap och bad i isvak på Sveriges Televisions Barnkanalen. Vi har arrangerat Stockholmsläger på Sundbygård för att träffa andra Strövare och Frilufsare i Stockholmsregionen och årligen deltagit i andra lokalföreningars läger när sådana arrangerats.

En lokalavdelning som Huddinge har varit en förutsättning för att kunna hålla ihop och arrangera oss ledare kring de fria barngrupperna. Tack bl.a. Lillvor Appelblom, Gunilla Andér och Per Sandström m.fl. Vi önskar och hoppas att kommande barn ska få möjlighet till dessa naturupplevelser. En lokalavdelning nära skogens rötter underlättar för vår verksamhet.

Gunill Ajne
Grenledare för Strövare och Frilufsare, Huddinge under 2000-talets första decennium.

Mina år med Friluftsfrämjandet

Det började i början av 1980-talet då jag och min sambo (Rolf Skoglund) började som elever i skidskolan i Flottsbro. En rolig och händelserik upplevelse. Jag minns speciellt en instruktörs – Lotta – ord ”tänk på att ha tuttarna nedåt backen”. De orden har följt mig i alla år och jag blir lite ”full i skratt” hur enkelt hon fick oss att vrida kroppen rätt. Lotta var en tjej betydligt yngre än sina elever och några av eleverna blev generade av hennes ord. Kanske var detta orsaken till att flera slutade, så Roffe och jag fick ”privatlektioner” sista delen av kursen. Vi fortsatte i skidskolan flera år och blev sedan tillfrågade om vi inte ville bli skidinstruktörer själva.

Kul tyckte vi – som var betydligt äldre än de flesta instruktörerna - och gick sedan Friluftsfrämjandets utbildning. Vi fick många nya vänner och som vi hade mycket roligt ihop med. Vi började också följa med på Huddinge lokalavdelnings skidresor upp till fjällen. Detta bidrog till ytterligare nya vänner som vi haft mycket skoj ihop med.

Innan Flottsbro blev den fina anläggning den är idag, hjälpte vi instruktörer till att ”spruta snö” och ställa upp som liftvakter.

Inför varje skidskolestart anordnades en informationskväll i Folkets Hus i Huddinge. Några instruktörer agerade mannekänger för att visa hur man borde klä sig i backen och vilken utrustning som var bra.

Det gav också alla elever möjlighet att ”lära känna” instruktörerna. Ett uppskattat inslag som tyvärr upphörde efter några år.

Vi ordnade också en ”skidbytardag” varje år där man kunde köpa begagnade skidor, skidkläder, skridskor mm. Ett mycket välbesökt evenemang, men när flera skolor började ta efter detta slutade vi.

När stavgång kom till Sverige och vi skulle starta stavgångsgrupper utbildade vi oss till instruktörer även i detta. 2 gånger i veckan träffades vi vid Källbrinks IP och gick. De första åren var vi ca 40 stycken varje gång sedan blev det färre och färre.

Jag blev också ”värvad” till styrelsen, dit jag omvaldes i flera år. En mycket lärorik tid som gav mig inblick i lokalavdelningens olika ”grenar”.

Åren gick och vår kanslist sedan många år (Gunnel Olsson) sa upp sig för att flytta tillbaka till sin födelseort Orsa. Just i den perioden hade jag börjat ledsna på mitt jobb som inköpare och sökte tjänsten på kansliet. Tänkte detta kan ju vara kul att prova på några år. Några år blev sedan 7 år.

”Kontorsråtta” är min grundutbildning så pappersarbetet rullade på.
Extra mycket papper blev det inför höststart och skidskolestart, då det var många barn som önskade vara med i våra aktiviteter och ledare var oftast en bristvara.
Det blev många telefonsamtal och kontakter med medlemmar och ledarna i lokalavdelningen.
Ibland kändes som man hade karbonpapper i mun när man försökte ”övertala” föräldrar att bli ledare.

Arbetet på kansliet innebar också mycket administration inför de olika aktiviteter lokalavdelningen ordnade – ledarträffar, deltagande i Huddinge dagarna, Äventyret i Flottsbro, Mulles julfest, skidskolan mm.

Kontakten med alla människor har berikat mitt liv mycket och jag ställer nu gärna upp vid olika aktiviteter och hjälper till där jag kan. Det ger mig en möjlighet att träffa många ”gamla kontakter” igen.

Lillvor Appelblom

© Friluftsfrämjandet Huddinge lokalavdelning 2012

Redaktion:

Ingrid Larsson och Gunilla Andér

Layout:

Anders Ericson

SKOGÅS

PORTO BETALT

PORT PAYÉ

SKID- och FRILUFTSFRÄMJANDET

Frilufts
främjandet

FRILUFTSFRÄMJANDET

FRILUFTS
FRÄMJANDET

FRILUFTS
FRÄMJANDET

Huddinge – 50 år

Arrendatorsvägen 2 B
141 62 HUDDINGE
☎ 08 - 774 85 99
E-post: **huddinge@friluftsframjandet.se**
Hemsida: **www.friluftsframjandet.se/huddinge**