



## VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2019

### Ordföranden har ordet

Bakom oss har vi ett fantastiskt år för Friluftsfrämjandet på Lidingö. Återigen har våra ideella ledare och funktionärer sett till att unga och gamla fått njuta av äventyr ute i naturen. Genom att arrangera olika aktiviteter på Lidingö och i andra delar av Sverige kan vi "*främja en aktiv fritid genom skidåkning och annat friluftsliv och därigenom verka för folkhälsa och livsglädje*" vilket är föreningens ändamål. Vi ser dock att vi hela tiden måste värna de ledare vi har samt arbeta med att rekrytera nya. Ledarna är vår viktigaste tillgång. Tyvärr ser vi vissa grenar som minskar i omfång samt i fallet Äventyrliga vuxna har det tagit ett uppehåll.

Patrik Blomquist, Ordförande Friluftsfrämjandet Lidingö

### Våra verksamheter

Friluftsfrämjandet är Sveriges största och bredaste friluftsorganisation med över 108 000 medlemmar varav 2018 är medlemmar i vår lokalavdelning. Föreningens fokus sedan starten år 1892 är att genom friluftsliv verka för folkhälsa, livsglädje och en tillgänglig friluftsmiljö för alla.

Vi i Lidingö lokalavdelning arbetar för att behålla och utveckla vår verksamhet utifrån behov och efterfrågan inom Friluftsfrämjandet, men även baserat på insikter från omvärlden. De aktiviteter som görs inom varje gren, utgör kärnan i vår verksamhet.

Under 2019 hade föreningen följande övergripande mål:

- Rekrytering av ledare och ledarutveckling
- Arbeta över gränserna mellan olika grenar
- Förbättra kommunikation till medlemmar och de som ännu inte blivit medlemmar.

### Ledarvård

Ledarna är vår absolut största tillgång och är drivkraften för Ledarvårdsgruppen som består av fyra personer (ledare och ledamöter). Vi har under verksamhetsåret haft fokus på att inspirera och uppmärksamma nuvarande ledare. Vi har en modell med fyra återkommande teman som vi arbetat med. Vi har också stärkt kommunikationen mellan styrelse och grenen/grenledare och tagit reda på vad ledarna önskar i lokalavdelningen. Gruppen har haft sju möten under verksamhetsåret och fört minnesanteckningar som presenterats för styrelsen. Med stöd av styrelsen har ledarvårdsgruppen genomfört aktiviteter i syfte att stötta föreningens ledare.

Modellen med fyra återkommande teman som genomförs ett per kvartal fortsatte under 2019:

<p><b>UTBILDNING:</b> Hjärt-lungräddning (HLR) på Utsikten med instruktör från Röda Korset.</p>	<p><b>SOMMARAVSLUTNING:</b> Middag på Hustegaholm för alla ledare och styrelsen. Aktiviteter som tipspromenad, mingelfrågor, göra egen paracord, kasta lasso och kortspel om allemansrätten.</p>
<p><b>PROVA PÅ:</b> Freeskiers ordnade kvällsskidåkning i Ekholmsnäsbacken med skidlektion med olika tema.</p>	<p><b>INSPIRERANDE FÖRELÄSNING:</b> Tillsammans med äventyrliga vuxna om Hemberedskap med föreläsare från Civilförsvarsföreningen.</p>

Vi har också utfört följande mer specifika åtgärder:

- Enkäter har gjorts och skickats ut till samtliga ledare (aktiva och de som slutade år 2018) De har analyserats och vi har fått underlag för kommande inspirationsföreläsningar och andra önskemål.
- Profilplagg (fleecejackor) har köpts in till alla ledare och styrelsen.
- Varje styrelseledamot är kontaktperson till en eller flera grenar och kommunicerar med grenledaren inför varje styrelsemöte. Grenledaren beskriver nuläget samt om de behöver stöd av styrelsen. Ledamoten presenterar på styrelsemötet och det protokollförs.
- Ledarinformationen på hemsidan har tydliggjorts för att vara mer överskådlig för befintliga ledare samt vara mer attraktiv för de som vill bli ledare.
- Informationsmaterial för presentation i Ur och Skur för att rekrytera ledare (föräldrar) till Strövare/Frilufsare gjordes.
- För att möjliggöra fler utbildningar har styrelsen valt att ta kostnaderna för alla utbildningarna centralt

## Kommunikation

Vi har kommunicerat med regelbundna nyhetsbrev via mejl. Vidare har vi kommunicerat via Facebook och genom att försöka få in fler aktiviteter i äventyrshanteraren. Vi har också annonserat på anslagstavlor och med banderoller inför Bytesmarknaden. Freeskiers styr sin kommunikation genom egen hemsida, Facebook-sida samt mejl till deltagare och deras vårdnadshavare. Per Larsén, mycket uppskattad vandringsledare, utsågs till "Min hjälte" i Mitt i Lidingö.

## Barn – friluftsäventyr

Friluftsförbundet barn- och ungdomsverksamhet består på Lidingö av två delar: Skogsmulle och skogens värld, vår verksamhet för barn 0–6 år, samt Vildmarksäventyr för barn och ungdomar 7–25 år (Strövare ca 6-9 år, Frilufsare ca 9-14 och TVM ca 14-25 år).

Friluftsförbundet har ca 34 000 barnmedlemmar varav 500 barn finns i vår lokalavdelning.

Friluftsförbundet har en viktig uppgift att erbjuda barn- och ungdomar meningsfulla aktiviteter. Genom att hjälpa unga att upptäcka glädjen av att vistas i naturen kan vi skapa ett starkt förhållande till natur och friluftsliv. Vi ser också att våra aktiviteter är en viktig inkörsport till ett livslångt medlemskap och engagemang för naturen och friluftslivet.

Totalt har vår lokalavdelnings barnverksamhet skapat ca 2500 aktivitetstimmar om man inte räknar Skogsmulle och skogens värld som uteslutande sker inom de sex olika förskolor och den skola som använder I Ur och Skur pedagogiken.

Under året har vi haft 6 aktiva Strövare/Frilufsare/TVM-grupper och 17 aktiva ledare:

- En helt nystartad grupp med 9 st barn födda 2013 och 2 st nya ledare
- Två av grupperna slog ihop sig med barn födda 2006

- Två grupper lades tyvärr ner

I höstas testade vi att ha ett enklare gemensamt uppstartsläger på Hustegaholm där 3 av grupperna deltog, en uppskattad aktivitet som vi planerar att göra om. Våra största utmaningar i verksamheten är för våra ledare att ha tid att engagera sig utöver den tid de lägger på sina grupper och att vi är sårbara när vi bara har haft föräldrar som ledare. Om ledarbarnen slutar i verksamheten tenderar även ledarna att göra så. Därför utforskar vi nu andra målgrupper för ledarrekrytering tex så är en av våra nya ledare pensionär. Antalet aktiva deltagare i vår verksamhet uppgår till ca 60 stycken. Verksamheten pågår året om och grupperna ses i snitt en gång per månad. En av våra Frilufsargrupper deltog på höstens TVM invigning så nu har vi återigen en aktiv TVM grupp. Några av våra äldre TVM:are har deltagit på ting på olika håll i landet.

## Alpin skidåkning

Friluftsförbundet Lidingö bygger till stor del på skidåkning. Grunden i snöverksamheten är skidskolan i hemmabacken. Den alpina grenen inom Friluftsförbundet lokalavdelning på Lidingö heter Lidingö Freeskiers. Vi har ca 250 aktiva barn och ungdomar i årskurs 1 till 9 som tränar med oss varje vecka, ungdomarna tränar 2 gånger per vecka och barnen 1. För nybörjare har vi en Helgskidskola som under 6 tillfällen utbildar ca 300 barn. Vår träning leds av ungdomar i gymnasieåldern som går skidlärarutbildning i Friluftsförbundet regi. Vi har ca 50 aktiva tränare i vår verksamhet och är stolta över vilka goda förebilder de är för barn och ungdomar som deltar i vår verksamhet. Sammantaget är vi Sveriges största friåkningsklubb. Totalt har vår lokalavdelnings alpina skidåknings-verksamhet skapat ca 4000 aktivitetstimmar.

## Kajak

Kajaksektionen på Lidingö har just nu 3-4 utbildade ledare som är aktiva, och 2 som är under utbildning. 10 kajaker med tillhörande utrustning finns i Röda Ladan på Hustegaholm. Då grenen har lite för få ledare görs främst kvällspaddlingar i Kyrkviken för mindre vana paddlare. Någon kurs och bassängträning hålls ibland, liksom dagsturer och övernattningssturer i skärgården. Vi försöker hålla verksamheten på en så enkel nivå som möjligt, dels för att spara på ledarna, dels för att hålla kostnaderna nere för deltagarna. Kajak har med sina 5 aktiva ledare skapat ca 285 aktivitetstimmar.

## Långfärdsskridsko

Långfärdsskridsko har funnits länge i organisationen. Över 13.000 medlemmar är intresserade av långfärdsskridskoäventyr vilket ger grenen stor potential. I Lidingö Lokalavdelning har vi ca 300 medlemmar som visat intresse för långfärdsskridsko.

Under 2019 har de viktigaste aktiviteterna varit våra turer på torsdagar, lördagar och söndagar och vår nybörjarkurskurs.

Under 2018/2019 genomfördes 22 turer med sammanlagt 162 deltagare. Sista turen kördes den 3 mars.

Enligt överenskommelse med Lidingö stad ordnar vi en plogad skridskobana på Grönstaviken. Uppdraget innebär att när omständigheterna tillåter ploga och underhålla en skridskobana 2 – 3 km lång på Grönstaviken under tiden januari - mars. Vi ansvarar för att banan har tillräcklig tjocklek samt för övrigt är åkbar.

Syftet med banan är att ge skridskointresserade som inte känner att de kan delta i vår turverksamhet tillfälle att åka på naturis. Banan utnyttjas också för att ordna Lilla Vikingarännet för de yngre. I

anslutning till banan ordnas också plurrningsövning under kontrollerade förhållanden. Dessvärre var banan var inte åkbar under 2019 En plurrningsövning kunde dock genomföras på isen vid Grönsta. Nybörjarkurs hölls som vanligt med 2 teorikvällar i januari för de 25 deltagarna. Efter en teknikträning på Östermalms IP var det dags för en tur på naturis. 9 deltagare var med på Mälarisar där det även övades på livlinekastning och genomgång av säkerhetsutrustningen. Totalt har vår lokalavdelnings 13 ledare skapat 706 aktivitetstimmar.

## MTB

Under 2019 har våra viktigaste aktiviteter inom MTB varit sticcykling för barn. Totalt har vår lokalavdelnings 4 ledare skapat ca 200 aktivitetstimmar vilket är en nedgång sedan förra året.

## Vandring Lågland

Gren Vandring har under året haft såväl kortare vandringar som flerdagsvandringar. Under vår och höst 22 st förmiddagsvandringar med totalt 161 deltagare genomförts på Lidingö samt 20 vandringar med stavgång och totalt 137 deltagare. Vi har genomfört 12 st endagsvandringar på olika ställen i Stockholmstrakten, med i genomsnitt 13 deltagare + 2 ledare per vandring, främst lördagar och söndagar. En av dessa gjordes tillsammans med föreningen Skogstur och var anpassad för rullstolsburna deltagare. Endagsvandringarna har varit utspridda under hela året. Under Kristihimmelfärdshelgen genomfördes en resa med tre övernattningar och kortare vandringar och utflykter på norra Öland, i mitten av juni en Vandringshelg med Guldkant på Vaddö med boende på Grisslehamns Havsbud. En vandringshelg på Höga Kusten med Docksta som bas genomfördes i månadsskiftet augusti/september. Vi har två haft stycken ledaträffar för att sammanfatta erfarenheter och planera kommande vandringar, en på våren och en på hösten. Under året har totalt 10 personer varit engagerade som vandringsledare. Efter Per Larséns bortgång i augusti tog Tina Lalander och Bo Forsberg över som grenledare. Under 2019 har våra 10 ledare skapat i 5334 aktivitetstimmar.

## Äventyrliga vuxna

Äventyrliga vuxna startades senvåren 2016. Intresset växte och ytterligare en grupp drog igång ett halvår senare. Grupperna bestod av drygt 20 deltagare/grupp med en genomsnittlig närvaro på ca 80%. På grund av svårigheter att rekrytera ledare och minskat deltagarantal togs beslut om en sammanslagning av grupperna inför höstterminen 2018. Alla deltagare som var med från början för 3,5 år sen har slutat och nya har börjat, därför har vi gjort vissa aktiviteter igen.

Efter terminens slut hösten 2019 skickades en enkät ut till deltagarna. Enkäten var samma som efter Äventyrliga vuxnas första termin för att få veta om vi gör det som deltagarna vill göra. Vi fick in 15 svar av 19 deltagare där samtliga var mycket nöjda med aktiviteterna och ledarna. De fick också välja vilken träff de tyckt mest om av höstens fem träffar, friluftsteknik med Py Dalaryd kom på delad första plats tillsammans med skogsbad.

## Äventyrliga vuxna Funkis

Under våren 2018 startade en pilotverksamhet med syfte att erbjuda likvärdig verksamhet för vuxna personer med olika funktionsvariationer som t ex intellektuell

funktionsnedsättning eller autismspektrumtillstånd. Under hösten 2019 tog gruppen en paus på ledarnas initiativ.

## Internationella verksamheten

Lokalavdelning bedriver sedan början av 1990-talet internationellt samarbete med mål att bidra till att barn i alla länder skall beredas möjlighet att leka och lära i naturen på samma sätt som svenska barn. Grunden för verksamheten utgörs av Friluftsförbundet Friluftsskolor för barn, i första hand Skogsmulle, samt I Ur och Skur verksamheten.

Intresset för Skogsmulle och I Ur och Skur från utlandet är alltså stort och under 2019 har verksamheten bestått av:

- 23 januari kom det sedvanliga besöket från Gloucestershire University. 30 studenter och två lärare fick delas in i två grupper varav den ena besökte I Ur och Skur Mulleborg och den andra I Ur och Skur På Stubben. De besökte flera förskolor och skolor i Stockholmsregionen, men de bästa upplevelserna fick de på Lidingös I Ur och Skur.
- 9 maj besökte en pedagog från Cypern I Ur och Skur Vattendroppen.
- 22 maj fick På Stubben besök av 4 förskollärare från Slovakien. De tyckte de blev så vänligt bemötta och fick så mycket inspiration vid besöket.
- I juni fick Vattendroppen besök av en japansk grupp. Den fick följa med "Dropparna" ut i skogen och bland annat steka sparris på stormkök. Det var populärt.
- 29 juli kom 20 st. förskolechefer från Sydkorea till Mulleborg. Då förskolan var sommarstängd tog Siw och Magnus med sig gruppen upp på Blåbärsberget för att visa att i den här miljön leker barnen ofta. De hade i förväg skickat en lång lista med frågor, som Siw besvarade och berättade mera om I Ur och Skur pedagogiken. De tyckte att besöket på Mulleborg var fantastiskt och vill gärna återkomma med nya grupper.
- 19 december anlände Cathy Mowrer, professor i pedagogik vid Marietta College, Ohio, USA. Mulleborg fick en förfrågan ett år tidigare om de kunde ta emot henne. Större delen av besöket tillbringades på Blåbärsberget. Cathy blev mycket imponerad av barnens lek och beklagade att man i USA inskränker barnens möjlighet att vistas i naturen. Hon betonade hur viktig hon tycker den fria leken är och var fast inställd på att propagera för mera utomhuspedagogik i USA.

Styrelsen beslutade under året att bjuda in Juliet Robertson från Skottland till nästa år 2020. Juliet tackade ja och kommer att hålla en workshop 10 och 11 september i ämnet "Messy Maths". Stiftelsen I Ur och Skur ansvarar för kursen i samarbete med Friluftsförbundet på Lidingö.

## Fjäll

Friluftsförbundet Friluftsskolor är som störst under sommaren med fjällvandringar. Den består även av fjällturer på skidor vintertid och andra verksamheter som ibland använder fjällen som arena. På grund av förändrade krav från omvärlden har Friluftsförbundet under 2018 övergått till en anpassning efter Fjällsäkerhetsrådets grundläggande norm för fjälledare.

## Sommarfjäll

Stugvandring i Vindelfjällen vecka 36 (30aug - 8 sept) , mellan Hemavan och Ammarnäs.

Det var 8 deltagare. Vi hade en lyckad och trevlig vecka med nöjda deltagare. Dagarna bjöd på alla väder, mest sol men även regn och på fm sista dagen fick vi snö. På kvällarna lagade vi middagar gemensamt, denna gång med middagsvärdar/par som ansvarade för var sin middagskväll. Lyckat koncept. Detta var den första etappen av fem längs Kungleden.

Hösttältning i Tyresta 26-27 oktober. Aktiviteten var öppen för alla som vill tälta och lära sig mer men prioriterat för de som vandrade med oss i Vindelfjällen. Som förberedelse för nästa sommars fjällvandring då vi nästa etapp längs Kungsleden går med tält. Vi var totalt 10 st (8 deltagare) och 7 olika tältlag. Vi pratade bla.om olika typer av tält, dess fördelar, nackdelar och vad som är viktigt vid val av tältplats, praktiska tips mm. Middagsmat lagades på stormkök och vi avslutade med våfflor på öppen eld. Det var en mysig och regnig helg så det var en lyckad aktivitet då både utrustning och dess tillämpning fick prövas.

## Vinterfjäll

Färdledare vid vårvinterns fjällturer har varit Eva Rozenbeek och Christian Gottlieb, som är grenledare. Christian är certifierad fjälledare enligt Fjällsäkerhetsrådets norm och Eva håller på at slutföra sin certifiering.

Under vårvintern har två äventyr arrangerats av lokalavdelningen:

Dagsturer med utgångspunkt i stugan i Stensdalen med elva deltagare genomfördes under fem dagar, 24 - 28 mars. Den första dagen skidade vi från Vålådalen till Stensdalen och den sista dagen skidade vi tillbaka samma sträcka. Övriga dagar gjorde vi turer med lätt packning. Proviant köpte vi i stugan. Det blåste ganska friskt, så vi höll oss i skogsterräng varje dag.

Stugtur med 5 deltagare genomfördes med start den 20 april i Ritsem och mål i Sulitelma samhälle i Norge 27 april. Turen hade vi klassat som krävande, vilket visade sig riktigt. Det blev långa skiddagar. De första tre dagarna var vädret dåligt men sedan hade vi mycket skönt väder och fint skidföre. Turen gick först genom Padjelanta nationalpark. När vi närmade oss riksgränsen hade vi fina vyer över de höga topparna i Sulitelmamassivet.

Grenen Vinterfjäll har nära samarbete med grenen Sommarfjäll med grenledare Eva Buhre. På regional nivå har vi (Eva, Christian och Eva) medverkat i Ledningsgrupp fjäll.

## BYTESMARKNAD

I oktober arrangerade som vanligt en bytesmarknad då allmänheten får möjlighet att sälja och köpa begagnat friluftsutrusning. Som vanligt var det mycket bra deltagande och de som arbetade fick mycket positiv respons från de som deltog.

## VATTENGYMNASTIK

Håll i hälsan, vattengymnastiken, är en verksamhet med en trogen skara deltagare. Många av deltagarna har varit med i över 20 år och tränat. Under året har man dock inte haft samma kö som tidigare utan man önskar att deltagarantalet blir större. En ledare och grenledare slutade under förra perioden men det finns nu en ordinarie ledare plus vikarie. Man har också justerat ledarnas avtal och hittade en ny grenledare vilket ökat stabiliteten. Samtliga deltagare har förhoppning om att verksamheten fortsätter.

## DEMOKRATI OCH ORGANISATION

Vår lokalavdelning leds av styrelsen. Lokalavdelningsstyrelse ska leda, driva och utveckla verksamheten så att ändamålsparagrafen uppfylls långsiktigt. Styrelsen skall verka i enlighet med Friluftsförbundet stadgar och styrelsens arbetsordning. Vi har förutom ordföranden åtta ledamöter och två suppleanter i styrelsen. Under året har styrelsen haft 10 styrelsemöten. På det sista mötet för våren inbjöds samtliga ledare att delta. Samtliga styrelsemöten är öppna för medlemmarna och styrelsen gör samtliga protokoll tillgängliga via hemsidan.

Lidingö 11 mars 2020

Patrik Blomquist  
Ordförande

Johan Larsson  
Vice ordförande

Elisabet Holtz  
Kassör

Annika Bruno Knutsson  
Sekreterare

Ylva Ericsson

Nina Karlstedt

Py Dalaryd

Johan Claesson

Ulla Bomhgren  
Suppleant