



Verksamhetsberättelse 2019

Lokalavdelningen Österåker



Innehåll

.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Ordföranden har ordet	2
.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
våra verksamheter	3
Barn – friluftsäventyr	4
Alpin skidåkning	5
Kajak	5
Långfärdsskridsko	6
MTB	6
Vandring Lågland.....	7
Nedsläckt hus	7
Inomhusklättring	8
.....	Fel! Bokmärket är inte definierat.
våra ledare	9
våra medlemmar	10
kommunikation och samhällspåverkan	10
Demokrati och organisation.....	11
Styrelsens uppdrag och ansvar	11
Styrelsen.....	11
Grenledare och ledare	12
Bidragsgivare och samarbetspartners.....	12



ORDFÖRANDEN HAR ORDET

127 år av äventyr - vårt bidrag till ett bättre Sverige

Friluftsfrämjandet är nu 127. Redan 1892 såg vi att man kunde använda friluftsliv som lösning till några av de utmaningar som samhälle stod inför då. Idag, 127 år senare, ser utmaningarna lite annorlunda ut, men lösningen består. Vi behöver fortfarande verka för en aktiv fritid genom skidåkning och annat friluftsliv och därigenom verka för folkhälsa och livsglädje.

Idag håller stillasittandet, inomhusvistelsen och brist på tid i naturen på att bli en ny folksjukdom. Svenska barn sitter stilla nio timmar per dag – de rör sig minst i Norden. Endast 22 procent av flickorna och 44 procent av pojkarna når den dagliga rekommendationen för rörelse.

Som lokalavdelning är det vi som bidrar till att leverera lösningen på denna samhällsutmaning. Det är vi som ser till att stora och små kommer ut i naturen och får röra på sig tillsammans. För det är ju inte bara motionen och den friska luften vi bidrar med. Just "tillsammans" är ju något som är lite nedtonat i samhällsdebatten, men ack så viktigt för att vi ska må bra och vara friska. Genom att göra friluftsliv tillsammans, gör vi en viktig insats inte bara för oss själva, utan för alla som vi delar det med, och alla som blir inspirerande att ta steget själva.

Att det finns ett stort friluftsintresse i Österåkers kommun är tydligt. I takt med att vi ordnar fler aktiviteter ökar Friluftsfrämjandet Österåker sitt medlemsantal. Det är många som vill vara med. Under 2019 växte barnverksamheten och nya verksamhetsgrenar tillkom. Vi genomförde alpin skidskola för barn! Kajakkurser i inomhusmiljö och dessutom:

"Nedsläckt hus". En helt ny gren inom Friluftsfrämjandet som vår ledare Pia dragit igång och som handlar om hur man klarar sig utan el och vatten, vid en kris. Vilket även det är en stor samhällsutmaning som vi i Friluftsfrämjandet Österåker tar på stort allvar.

Så genom att vara medlem och deltagare, att vara ledare och skapa aktiviteter, att vara förtroendevald och driva vår lokalavdelning, genom allt vårt engagemang bidrar vi tillsammans till ett bättre Sverige. Tack för ditt bidrag!

Tobias Lundberg, Ordförande Friluftsfrämjandet Österåker



VÅRA VERKSAMHETER

Friluftsfrämjandet är Sveriges största och bredaste friluftsorganisation med över 100 000 medlemmar och ca 7000 ideella ledare, varav 820 medlemmar och 25 ledare i vår lokalavdelning. Vårt fokus sedan starten år 1892 är att genom friluftsliv verka för folkhälsa, livsglädje och en tillgänglig friluftsmiljö för alla.

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

I vår lokalavdelning ligger huvudfokus på barnverksamheten som är efterfrågad och uppskattad. Dessutom ser vi till att paddla, vandra, klättra, cykla MTB och åka långfärdsskridsko med våra fullvuxna

Totalt har vår lokalavdelnings verksamhet skapat 2019 är ca 7300 aktivitetstimmar.

BARN – FRILUFTSÄVENTYR

Friluftsäventyr är Friluftsfrämjandets barnverksamhet och består av två delar: Skogsmulle och skogens värld, vår verksamhet för barn 0–6 år, samt Vildmarksäventyr för barn 7–12 år. Verksamheten i Familjemulle och Äventyrliga familjen ingår också i Friluftsäventyr.

Friluftsfrämjandet har ca 34 000 barnmedlemmar varav 240 barn finns i vår lokalavdelning. Friluftsfrämjandet 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. Vi möter barn och ungdomar både på fritiden, i fritidsverksamhet och i skolan/förskolan.

Under 2019 har våra vi haft olika aktiviteter för barn i de olika grupperna. Vi har varit 5 grupper under våren och 6 grupper hösten.

Skogsmulle, två grupper

Strövare, tre grupper

Knyttar, 1 grupp

Frilufsare, 1 grupp

Äventyrliga familjen

Totalt har vår lokalavdelnings barnverksamhet skapat 894 aktivitetstimmar.

Vi ökade både antal timmar och barn under hösten (från 54st– 70st barn, ökning 16 barn och antal aktivitetstimmar från 536 -894, ökning med 358 timmar)

Under året har våra barnledare varit aktiva utanför sina barngrupper genom att delta och arrangera följande:

Vi var vid kommunens sommarfritids (sommarklubben) och hade lite olika aktiviteter som balansgång, följa snöret, hur ett stormkök fungerar och så bjöd vi på popcorn och krabelurer.

Vi deltog vid kanalensdag

Vi var 5 barnledare som deltog på Ledarträffen för Mälardalens barnledare i maj.

Grenledaren Jeanette har varit på grenledarträff med Mälardalens övriga grenledare

Vi har bekostat och låtit utbilda våra ledare i L-ABC. Kursen hölls av certifierad utbildare.

Totalt har vår lokalavdelnings barn-verksamhet skapat 1000 aktivitetstimmar. Då har vi alltså inte räknat in inomhusklättring, skidskola och Nedsläckt hus mm.



ALPIN SKIDÅKNING

Friluftsförbundets historia bygger till stor del på skidåkning. Grunden i snöverksamheten är skidskolan i hemmabacken. Lokalavdelningen har ett stort tryck på verksamheten där platserna till skidskolan snabbt blir bokade. Ca 10 000 barn går i Friluftsförbundets skidskola. Genom Freeskiers har skidverksamheten breddats till barn och ungdomar mellan 8–15 år.

Snöverksamheten omfattar också verksamhet i våra ca 25 egna anläggningar, resor med olika teman till skidanläggningarna i fjällen, Norge och alperna.

Under 2019 har våra viktigaste aktiviteter inom snö och alpin skidåkning varit skidskolan i Kvisthamrabacken i Norrtälje. Tre grupper om vardera tre tillfällen fick möjlighet att lära sig och utveckla sin skidåkning.

Totalt har vår lokalavdelnings alpina skidåknings-verksamhet skapat 207 aktivitetstimmar.



KAJAK OCH KANOT

Kajak har idag 13 881 intresserade medlemmar och står för 20 % av de inlagda aktiviteterna det senaste året. Verksamheten har en stark ställning i Friluftsförbundet, framförallt i Mälardalen och på västkusten. I vår Lokalavdelning har vi över 100 intresserade.

Under 2019 har våra viktigaste aktiviteter inom kajak varit våra kvällspaddlingar i Åkers Kanal. Då brukar vi paddla upp till Garnsviken och på vägen spana efter bävrar som ibland uppehåller sig där.

Under 2019 har vi låtit utbilda 2 nya kajakledare och kommer ha bättre förutsättningar för kajakäventyr kommande år.

Vi har även hållit utbildning i kajakteknik så som rollning och kamraträddning i Söra simhall hösten 2019. En grupp har under fyra lördagar tränat efter ett pedagogiskt program och genomfört olika typer av kamraträddningar och flertalet lyckades även rolla (så kallad eskimåsväng) under pågående kurs.

Totalt har vår lokalavdelnings kajak-verksamhet skapat 232 aktivitetstimmar.



LÅNGFÄRDSSKRIDSKO

Vädret i vinter (2019/2020) har varit milt i mellan-Sverige vilket har försvårat eller omöjliggjort isläggningen. Till södra dalarna och norrut har isläget som förut funnits i Stockholmstrakten flyttat sig denna vinter.

Under januari 2019 anordnade vi en introduktionskurs för nybörjare. Med ca 25 deltagare höll vi en teorikväll innehållande kunskaper inom säkerhet, teknik och utrustning mm. Därefter fullföljde vi kursen med två turer på naturis på två efterföljande lördagar.

Utbildningsteamet region Mälardalen har genomfört Långfärdsskridsko ledarutbildning steg 1 och 3 den 19 och 20 oktober med 20 respektive 9 deltagare. Lokalföreningen Österåker har en av sina ledare med i utbildningsteamet.

En kväll den 2:a december var FFÖ värd på Östermalms Idrottsplats för att hjälpa nybörjare prova långfärdsskridskor. En årlig aktivitet i Friluftsrådet/Region Mälardalens regi.

Den 9 januari 2020 utfördes en introduktionskurs med ett 20 tal deltagande. Introduktionskursen följdes upp med en praktikkväll på Östermalms Idrottsplats den 21 januari.

Totalt har vår lokalavdelnings långfärdsskridskoverksamhet skapat strax över 300 aktivitetstimmar 2019.

MTB CYKLING

Under det gångna året ha vi haft en nybörjarkurs för vuxna , med tre tillfällen. Kursen innehåller grunder i MTB cykling och vid varje kurs tillfälle är det en praktik del och en teoretisk del de praktiska är uppför/nedför backe rotmattor/stenkistor och bromsteknik den teoretiska delen innefattas av Allemansrätten vid cykling Akutsjukvård vid cykelrelaterade olyckor och en service utbildning saker du själv kan göra med din cykel typ laga punka byta däck och smörjning och växel justering som Cykloteket i Täby har hjälpt oss med.

Under vår och sommar anordnade vi även längre cykelturer i skog och mark. Dessa turer har varit mellan tre och fyra timmar långa och vi har hunnit beta av stora områden i kommunen så även i Täby och Vallentuna. Start- och slutpunkten har alltid varit i Åkersberga. Denna typ av tur anordnades 5 gånger.

Under hösten 2019 cyklade vi kvällsturer, dessa var ca två timmar och genomfördes även de fem gånger. Då i samarbete med Friskis&svettis.

Totalt har vår lokalavdelnings MTB-verksamhet skapat 376 aktivitetstimmar.



VANDRING LÅGLAND

Under 2019 har vi i första hand haft fokus på ledartillväxt och nya ledare har gått ledarutbildning

NEDSLÄCKT HUS

Med stort engagemang har vår ledare Pia tagit sig an uppgiften att utbilda och informera hur man som privatperson kan agera i händelse av kris. Detta faller inte långt från vanligt friluftsliv då man skall kunna ta hand om sig själv och andra utan tillgång till el. Det finns dock en hel del att tänka på om man oplanerat hamnar i en situation utan el och tillgång till dricksvatten.

Konceptet har genomförts under minst tre sammanhängande dygn vid ett flertal tillfällen. Grupperna har varit sammansatta på olika sätt, antingen med både barn och deras föräldrar, med ungdomar och/eller ledare inom Friluftsfrämjandet.

Strax efter den stora stormen Alfrida som medförde kortare eller längre strömavbrott för våra kommuninvånare. Valde vi att utbilda allmänheten i krisberedskap. Vi bjöd in Försvarsutbildarna och bokade Bergateatern. Sedan fick över 200 åhörare viktig information om hur man tar hand om sig själv och andra i händelse av kris.

Totalt har vår lokalavdelnings "Nedsläckt hus"-verksamhet skapat över 2600 aktivitetstimmar.



INOMHUSKLÄTTRING

Inomhusklättringen i Åkersberga Sporthall har varit fortsatt populärt och vi har haft många deltagare under året. Vi har köpt nya selar och skor för att bättre klara av fler deltagare. Vi har fått hjälp utanför vårt ordinarie ledarkrets för att säkra barn, men även vuxna. Våra ledare har "grönt kort", ett bevis på att man gått kurs i inomhusklättring. Klättringen har genererat många nya medlemmar för vår lokalavdelning.

Föreningen har även bekostat fyra ledare för att genomgå certifiering Rött kort. Detta i ett led i att börja klättra utomhus.

Några ur ledarstaben har under sommaren inventerat klippor utomhus i kommunen för att eventuellt få igång utomhusklättring.

Inomhusklätterledarna under 2019 har varit Christos, Katarina, Evelina, Lars, Johanna, Tim, Anders, Mattias, Hanna, Olle, Pia, Adam, Stefan, Rikard och Tobias.

Totalt har vår lokalavdelnings inomhusklättringsverksamhet skapat över 1000 aktivitetstimmar.



VÅRA LEDARE

Ledare och förtroendevalda är grunden för all vår verksamhet. Varje år utbildar Friluftsfrämjandet flera hundra ledare till våra olika verksamheter. Vi stöttar det viktiga jobb som de gör, ge dem möjlighet att utvecklas och uppmuntra dem stanna i organisationen.

Föreningens sammansättning av ledare och medlemmar speglar inte samhället 2018. Vi har därmed en mångfaldsutmaning. Utmaningen är störst när det gäller etnisk och kulturell mångfald, samt att alltför få barn fortsätter som ungdomar i organisationen. Vi vill underlätta nyrekrytering av både ledare, kursledare och förtroendevalda.

Friluftsakademin har ett ansvar i att säkerställa lokalavdelningarnas försörjning av ledare och förtroendevalda, genom kvalitativa utbildningar inom ramen för våra utbildningsplaner. Utbildningarna genomförs av våra kursledare med ledning och stöd av samordningsgrupper, utbildningsteam och tjänstemän på nationell och regional nivå.

Hur många ledare och funktionärer vi är nu. Vi var totalt ca 30 ledare och 10 hjälpledare under 2019, dessutom låtit utbildat flera nya ledare. Fördelat på varje gren:

12 ledare varav 4 nya, inom Barn – Friluftsäventyr

3 ledare inom Alpina skidor

0 ledare inom Längdskidåkning

5 ledare varav 2 nya, inom Kajak

5 ledare varav 3 nya, inom Långfärdsskridsko

1 ledare och flera på gång, inom MTB

3 ledare varav 2 nya, inom Vandring



VÅRA MEDLEMMAR

För att verka i enlighet med vårt ändamål, behöver vi en hållbar och stark medlemstillväxt. Friluftsförbundet arbetar för att öka antalet medlemmar – dels genom nya medlemmar, men framförallt att få befintliga medlemmar att stanna kvar hos oss. Det gör vi genom att göra medlemskapet attraktivt – aktivera dem med både äventyr, kunskap och inspiration över hela året. Vi strävar mot världens bästa friluftsförbund levererade av Sveriges mest eftertraktade ledare.

Friluftsförbundet har vänt medlemsutvecklingstrenden till tillväxt de senaste tre åren. Detta är särskilt viktigt efter den nedgång som föreningen befunnit sig i under en längre tid. Tillväxten är en spegling av den intensiva utvecklingsfas som organisationen är inne i. Medlemssiffran 2017 är den högsta sedan 2007.

Vi har under 2019 rekryterat ca 150 nya medlemmar till vår lokalavdelning. I vår lokalavdelning har vi, 2019, 830 stycken medlemmar.

KOMMUNIKATION OCH SAMHÄLLSPÅVERKAN

För att underlätta vår möjlighet att arbeta för vårt ändamål behöver Friluftsförbundet och vår lokalavdelning vara välkända i samhället, och då kända för vår verksamhet och värderingar. Det gör vi genom att arbeta i enlighet med vår varumärkesplattform – Blå boken, vår grafiska manual, vår uppförandekod och Friluftsförbundet.se – vårt gemensamma fönster mot samhället. Vi kommunicerar i följande kanaler:

Vår egen sida på www.friluftsförbundet.se alltså www.friluftsförbundet.se/osteraker

Vår lokalavdelnings del i Äventyrshanteraren på Friluftsförbundet.se. Genom våra totalt 7320 antal aktivitetstimmar har vi bidragit till att göra vår verksamhet mer känd lokalt och Friluftsförbundet som helhet mer attraktivt.

Vår lokalavdelnings egna Facebooksida sök på #ffosteraker. Tack vare ett aktivt arbete med facebook har vi nu över 1000 följare av vår sida.

Insikten om friluftslivets betydelse för såväl människors hälsa och välbefinnande, som för stimulans av miljömedvetenhet har ökat. Därför måste friluftslivets intressen väga tungt i samhällets planering och verksamhet. Naturen är den miljö där huvuddelen av vår verksamhet bedrivs. Allemansrätten är en förutsättning för att vi, genom friluftslivet ska kunna bidra till folkhälsa och livsglädje. Den är också avgörande när det gäller allas tillgänglighet till naturen.

Under 2019 har våra viktigaste aktiviteter för att bevara vår lokala friluftsmiljö varit att synas i kommunen och inspirera till ett aktivt friluftsliv. Det har vi gjort genom att synliggöra våra aktiviteter på plats, i sociala medier och lokalpressen. Vi har dessutom varit aktiva i kommunens nätverk. Dels IFA (idrotts- och friluftsförbundet) där kommunens alla föreningar bjuds in. Vi är även aktiva i Miljö- och klimatrådet, som kommunen sammankallar till.



DEMOKRATI OCH ORGANISATION

Friluftsförbundet är en ideell organisation och vi bygger vår verksamhet på demokratiska principer. Vår organisationsstruktur Riks/Region/Lokalavdelning styrs av gemensamma stadgar. Som enskild medlem kan man vara med och påverka i både mikro- och makroperspektivet genom vår modell för representativ demokrati.

Friluftsförbundets verksamhet leds av styrelsen och generalsekreteraren i enlighet med organisationens stadgar, beslut tagna på stämmor, gällande strategiska riktningsskildokument och andra styrdokument. Vår lokalavdelning leds av styrelsen.

Vi har 5 ledamöter i styrelsen varav 0 är ung/a representant/er. Under året har vi genomfört 7 styrelsemöten.

Årsmötet 2019 hölls i Påta Scoutstuga. S

STYRELSENS UPPDRAG OCH ANSVAR

Vår Lokalavdelnings styrelse ska leda, driva och utveckla verksamheten så att ändamålsparagrafen uppfylls långsiktigt. Styrelsen skall verka i enlighet med Friluftsförbundets stadgar och styrelsens arbetsordning.

STYRELSEN

Ordförande	Tobias Lundberg
Kassör och sekreterare	Eva Stavenberg
Ledamot	Mattias Korall
	Anders Flatow
	Jeanette Blomgren
	Dennis Norefjord
	Hanna Linderstål



Suppleant

Pia Webb

Ingela Martinsson

GRENLEDARE OCH LEDARE

Långfärdsskridsko	Ansvarig Peter Näslund
Barnverksamheten	Ansvarig Jeanette Blomgren
Paddling	Ansvarig Tobias Lundberg
MTB	Ledare Stefan Wallin
Inomhusklättring	Tim Andersson och Christos Vlachos

BIDRAGSGIVARE OCH SAMARBETSPARTNERS

Friluftsförbundet har ett starkt stöd i våra långsiktiga samarbetspartners vad gäller ekonomiskt stöd samt samarbete i gemensamma frågor, kommunikation, nätverk och kompetensutbyte. Våra viktigaste samarbetspartners är:

Österåkers kommun

Studieförbundet Norrtälje



TACK FÖR DITT STÖD

Tack vare ditt medlemskap får du en möjlighet att komma ut i naturen, speciellt dem som annars inte hittar dit. Du är med och stärker förutsättningarna för en tillgänglig friluftsmiljö för alla. Som medlem får du också tillgång till Sveriges bredaste utbud av guidade friluftaktiviteter, attraktiva medlemsförmåner samt Magasin Friluftsliv fyra gånger per år. Försäkring ingår i alla aktiviteter och du har möjlighet att vidareutvecklas genom att bli ledare i organisationen.

LÅT ÄVENTYRET BÖRJ A.

Friluftsförbundet har 90-konto: plusgiro 900176-9.
Tack för din gåva – den gör stor skillnad.

