



## *Salems lokalavdelning*



**VERKSAMHETSBERÄTTELSE -2009  
&  
PROGRAM - 2010**

## Föreningens gruppverksamheter

### **Kontaktuppgifter:**

*Friluftsförbundet*

*Salems lokalavdelning*

*Rönningevägen 48*

*144 64 Rönninge*

**[WWW.FRILUFTSFRAMJANDET.SE/SALEM](http://WWW.FRILUFTSFRAMJANDET.SE/SALEM)**

Postgiro 27 93 63 – 6

Kansliet är obemannat. Kontakt sker direkt med namngivna ledare eller någon i styrelsen

### **Styrelse mars 2009 - mars 2010**

|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| Fredrik Åström, ordf          | 774 0704   |
| Anita Sandahl, v. ordf        | 532 554 86 |
| Linda Skerfving Ståhl, kassör | 532 556 54 |
| Håkan Fredriksson             | 532 520 60 |
| Anna Ridderstad Wollberg      | 532 566 56 |
| Claes-Göran Jakum             | 532 50 246 |
| Maria Pantzar                 | 532 574 44 |
| Sandra Nordén                 | 532 506 32 |
| Erik Sandelin                 | 647 45 17  |



## *Året som varit!*

2009 var ett år då det var full fart på alla fronter. Nya grupper bildades och flera nya ledare och hjälpledare kom igång. Väldigt roligt att se Skrinna igång igen också.

I barngrupperna har vi nu verksamhet ifrån de yngsta åldrarna i Knopp och upp till barn som snart tar steget till TVM.

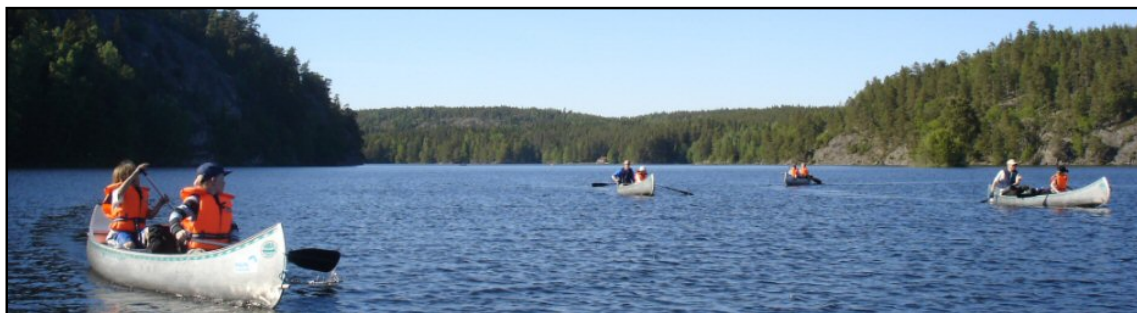
Utmaningen är som vanligt att kunna erbjuda barnen som lämnar I Ur- och skur verksamheten en fortsättning i den fria verksamheten och till detta behöver vi ständigt rekrytera och utbilda nya ledare.

En rolig sak är att Rönningeskolan numera har en inriktning mot friluftsliv, och härifrån har två tjejer kört igång en Knyttegrupp under året som en del i sin utbildning. Hoppas att detta samarbete kan fortsätta. Läs om deras (och andra gruppers) äventyr längre fram.

Vi kan också se tillbaka på ett år då vårt medlemsantal har ökat med ca 20% och det är antagligen ganska ovanligt om man ser till Friluftsfrämjandet i helhet som har svårt att bibehålla sina medlemmar – tack alla ledare särskilt för detta! Det är er insats som gör att vi kan göra allt vi faktiskt gör.

/Fredrik Åström

Ordförande i Friluftsfrämjandet Salem



*Strövargruppen Björnarna, kanotläger vid Marvikarna maj-2009*

**Styrelsen, revisorer och valberedning för Friluftsförbundet, Salems lokalavdelning,  
under verksamhetsåret 2009 - 2010.**

**Styrelse**

|                 |                          |
|-----------------|--------------------------|
| ordförande      | Fredrik Åström           |
| vice ordförande | Anita Sandahl            |
| kassör          | Linda Skerfving Ståhl    |
| ledamot         | Anna Ridderstad Wollberg |
| ledamot         | Maria Pantzar            |
| ledamot         | Claes-Göran Jakum        |

|           |                   |
|-----------|-------------------|
| suppleant | Sandra Nordén     |
| suppleant | Erik Sandelin     |
| suppleant | Håkan Fredriksson |

**Revisorer**

|           |                  |
|-----------|------------------|
| revisorer | Börje Strandberg |
|           | Alf Djurle       |

|                          |                  |
|--------------------------|------------------|
| revisors-<br>suppleanter | Anders Östensson |
|                          | Ulf Emtelin      |

**Valberedning**

|            |              |
|------------|--------------|
| ordförande | Klas Rabe    |
| ledamot    | Anna Hansson |

**Antal medlemmar**

|               | 2009-12-31 | 2008-12-31 | 2007-12-31 | 2006-12-31 |
|---------------|------------|------------|------------|------------|
| <b>Totalt</b> | <b>340</b> | <b>279</b> | <b>288</b> | <b>281</b> |

**Antal deltagare i friluftsskolorna**

|                     | 2009 | 2008 | 2007 | 2006 | 2005 | 2004 |
|---------------------|------|------|------|------|------|------|
| <b>Knopp/Knytte</b> | 147  | 81   | 89   | 77   | 80   | 58   |
| <b>Mulle</b>        | 92   | 115  | 110  | 124  | 102  | 75   |
| <b>Strövare</b>     | 42   | 63   | 47   | 30   | 32   |      |
| <b>Frilufsare</b>   | 22   | 14   | 14   | 14   |      |      |
| <b>Stavgång</b>     | 20   | 20   | 20   | 25   | 41   | 41   |
| <b>Skrinna</b>      | 30   | 20   | 0    | 15   | 18   | 20   |
| <b>Familjegrupp</b> | 22   |      |      |      |      |      |

# Ekonomi

Föreningens ekonomiska verksamhet framgår av resultat- och balansräkningen för räkenskapsåret 2009. Ett positivt resultat på 17 459,50kr har redovisats. Resultatet 2008 visade en förlust på -5 463,52. Verksamhetens resultat beror framförallt på ökade intäkter i form av fler medlemmar och fler grupper.

Årets budget är baserat på 2009 års kostnader och intäkter i hög grad.

## Budgetförslag 2010

### Intäkter

|                                |        |
|--------------------------------|--------|
| Medlems- och deltagaruppgifter | 50 000 |
| Bidrag från Salems kommun      | 10 000 |
| Bidrag från förbundet          | 25 000 |
| Hysesintäkter                  | 2 000  |

**Summa intäkter:** 87 000

### Utgifter

|                 |        |
|-----------------|--------|
| Inköp material  | 40 000 |
| Lokalkostnader  | 5 000  |
| Möteskostnader  | 6 000  |
| Kontorsmaterial | 1000   |
| Tele, porto     | 800    |
| Försäkringar    | 2 500  |
| Utbildning      | 18 000 |

**Summa utgifter:** 73 300

# Resultatrapport

Räkenskapsår: 09-01-01 -- 09-12-31  
Uppställning enligt ARL

Datum: 090101-091231

|                                                         | Föreg år   | Perioden   |
|---------------------------------------------------------|------------|------------|
| =====                                                   |            |            |
| Rörelsens intäkter och lagerförändring                  |            |            |
| Nettoomsättning                                         |            |            |
| 3004 INTÄKT                                             | 33 735,00  | 56 655,00  |
| S:a Nettoomsättning                                     | 33 735,00  | 56 655,00  |
| Övriga rörelseintäkter                                  |            |            |
| 3800 BIDRAG KOMMUN                                      | 6 337,00   | 13 580,00  |
| 3820 BIDRAG FÖRBUND                                     | 17 157,25  | 27 822,00  |
| 3950 HYRESINTÄKT                                        | 2 200,00   | 2 650,00   |
| S:a Övriga rörelseintäkter                              | 25 694,25  | 44 052,00  |
| -----                                                   |            |            |
| S:a rörelseintäkter och lagerförändring                 | 59 429,25  | 100 707,00 |
| Rörelsens kostnader                                     |            |            |
| Råvaror och förnödenheter mm                            |            |            |
| 4010 INKÖP MTRL                                         | -51 657,00 | -43 926,00 |
| 4020 HYRA MTRL                                          | -300,00    | 0,00       |
| 4600 MÖTESKOSTNAD                                       | -1 521,00  | -6 294,00  |
| 4700 KURSKOSTNAD                                        | -5 450,00  | -22 497,00 |
| S:a Råvaror och förnödenheter mm                        | -58 928,00 | -72 717,00 |
| Bruttovinst                                             | 501,25     | 27 990,00  |
| Övriga externa kostnader                                |            |            |
| 6090 LOKALKOSTNAD                                       | 0,00       | -5 050,00  |
| 6800 TELE/ PORTO                                        | -1 248,00  | -1 068,00  |
| 7310 FÖRS PREMIE                                        | -2 543,00  | -2 623,00  |
| S:a Övriga externa kostnader                            | -3 791,00  | -8 741,00  |
| Personalkostnader                                       |            |            |
| 5531 RESEKOST ERS                                       | -1 219,00  | -166,50    |
| S:a Personalkostnader                                   | -1 219,00  | -166,50    |
| S:a Rörelsens kostnader inkl råvaror                    | -63 938,00 | -81 624,50 |
| -----                                                   |            |            |
| Rörelseresultat före avskrivningar                      | -4 508,75  | 19 082,50  |
| -----                                                   |            |            |
| Rörelseresultat efter avskrivningar                     | -4 508,75  | 19 082,50  |
| -----                                                   |            |            |
| Rörelseresultat före finansiella intäkter och kostnader | -4 508,75  | 19 082,50  |
| -----                                                   |            |            |
| Resultat från finansiella investeringar                 |            |            |
| Övriga ränteintäkter och liknande resultatposter        |            |            |
| 8020 RÄNTEINTÄKT                                        | 69,23      | 0,00       |
| S:a Övriga ränteintäkter och liknande resultatposter    | 69,23      | 0,00       |
| Räntekostnader och liknande resultatposter              |            |            |
| 8220 bankkostnader                                      | -1 024,00  | -1 623,00  |
| S:a Räntekostnader och liknande resultatposter          | -1 024,00  | -1 623,00  |
| S:a Resultat från finansiella investeringar             | -954,77    | -1 623,00  |
| -----                                                   |            |            |
| Resultat efter finansiella intäkter och kostnader       | -5 463,52  | 17 459,50  |
| -----                                                   |            |            |
| Resultat före bokslutsdispositioner och skatt           | -5 463,52  | 17 459,50  |
| -----                                                   |            |            |
| Resultat före skatt                                     | -5 463,52  | 17 459,50  |
| -----                                                   |            |            |
| Beräknat resultat                                       | -5 463,52  | 17 459,50  |
| 8999 RESULTAT                                           | 5 463,52   | -17 459,50 |

# Balansrapport

Räkenskapsår: 09-01-01 -- 09-12-31

Uppställning enligt ARL

Datum: 090101-091231

|                                            | Ing balans  | Perioden   | Utg balans  |
|--------------------------------------------|-------------|------------|-------------|
| =====                                      |             |            |             |
| TILLGÅNGAR                                 |             |            |             |
| Anläggningstillgångar                      |             |            |             |
| Materiella anläggningstillgångar           |             |            |             |
| 1920 INVENTARIER                           | 1 540,00    | 0,00       | 1 540,00    |
| S:a Materiella anläggningstillgångar       | 1 540,00    | 0,00       | 1 540,00    |
| S:a Anläggningstillgångar                  | 1 540,00    | 0,00       | 1 540,00    |
| Omsättningstillgångar                      |             |            |             |
| Fordringar                                 |             |            |             |
| 1490 Kortfristiga fordringar               | 3 000,00    | 3 800,00   | 6 800,00    |
| S:a Fordringar                             | 3 000,00    | 3 800,00   | 6 800,00    |
| Kassa och bank                             |             |            |             |
| 1010 KASSA                                 | 1 917,66    | -112,00    | 1 805,66    |
| 1020 PG                                    | 77 575,42   | 19 809,50  | 97 384,92   |
| 1040 BANK                                  | 129 285,42  | 0,00       | 129 285,42  |
| S:a Kassa och bank                         | 208 778,50  | 19 697,50  | 228 476,00  |
| S:a Omsättningstillgångar                  | 211 778,50  | 23 497,50  | 235 276,00  |
| S:A TILLGÅNGAR                             | 213 318,50  | 23 497,50  | 236 816,00  |
| -----                                      |             |            |             |
| EGET KAPITAL, AVSÄTTNINGAR OCH SKULDER     |             |            |             |
| Eget kapital                               |             |            |             |
| 2990 EGET KAPITAL                          | -214 602,50 | -17 459,50 | -232 062,00 |
| S:a Eget kapital                           | -214 602,50 | -17 459,50 | -232 062,00 |
| Kortfristiga skulder                       |             |            |             |
| 2690 Övriga kortfr skulder                 | -185,00     | -6 263,00  | -6 448,00   |
| 2691 Inbetalning medlemsavgift förbund     | 0,00        | 225,00     | 225,00      |
| 2692 Div vidarebetalningar                 | 1 469,00    | 0,00       | 1 469,00    |
| S:a Kortfristiga skulder                   | 1 284,00    | -6 038,00  | -4 754,00   |
| S:a Eget kapital, avsättningar och skulder | -213 318,50 | -23 497,50 | -236 816,00 |
| -----                                      |             |            |             |
| Beräknat resultat                          | 0,00        | 0,00       | 0,00        |

## EN KORT PRESENTATION AV VÅRA OLIKA GRUPPVERKSAMHETER:

### *Skogsknyttarna* 3-4 år

Det är mycket som händer i naturen under året, och allt detta upplever vi med våra sinnen. Hur luktar det i skogen på våren? När kommer nyckelpigan fram och var sover den på vintern? Varför hör vi så många fåglar på våren? Vi leker och sjunger och har matsäck med oss. Vår symbol är en nyckelpiga.



Ett skogsknytte är ett barn mellan 3 – 4 år. Barnen i den här åldern upplever och upptäcker med sina sinnen. Vi trivs tillsammans med barnen i naturen och lär dom att vi måste vara rädda om både blommor och småkryp. Vi sjunger, leker och äter matsäck.

Vill du veta mer ring **Sanne Danielsson** 532 54139.

### *Skogsmulle* 4-6 år

Skogsmulle är vår bästa kompis i skogen. Vi får lära oss mycket om djur, vatten och att vara rädda om allt levande och inte skräpa ner. Det är spännande att följa trädens knoppar och se hur de till slut blir stora blad. Tänk vilket liv det blir i myrstacken när solen värmer. Vi leker och sjunger och har förstås matsäck med oss.



Mullebarn är nyfikna barn som själva och tillsammans med vuxna upptäcker naturen. Skogen är en fin lekplats. Vi går balansgång, bygger kojor, letar efter spillning, myror och håvar i bäcken. Vi lär oss att vara rädd om naturen och om det regnar kryper vi in under en gran och äter matsäcken. Kanske Skogsmulle kommer på besök...

Vill du veta mera ring **Sanne Danielsson**, 532 54139.

### *Strövarna* 6-10 år

I strövarna deltar lågstadiebarnen. Under lite längre strövtåg upptäcker strövarna växter och djur, och lär sig förstå hur samspelet i naturen fungerar och hur vi människor kan påverka vår miljö. Barnen får prova på att t ex läsa karta, använda kniv, slå knopar och plåstra om småsår. Strövarbarnen får också lära sig att ordna en lägerplats, tälta och använda stormkök.



Vill du veta mera ring **Jonas Lindqvist**, 08-775 50 17.

### *Frilufsarna* 10-13 år

För dig som tycker om att vara ute i naturen med kompisar och ha roligt. Vi bygger vindskydd och sover ute alla årstider, åker skidor, skridskor, cyklar,





vandrar dag som natt och paddlar kanadensare. Vi lär oss att samarbeta och hjälpa varandra på många sätt. Mat, prat och roliga historier är viktigt och så leker vi en hel del. Har du egna idéer går det säkert att ordna. Om du är intresserad och vill veta mer, ring **Anna Ridderstad Wollberg**, 532 566 56.

### ***TVM- Tre Vildmarks Mål*** från 13 år

TVM står för Tre Vildmarks Mål, där målen är skogen, vattnet och fjället. Som TVMare fördjupar man sin kunskap om friluftsteknik och tar mer ansvar för sin egen utrusning och aktiviteter. Utflykterna/lägren är längre bort och man övar att klara sig i skogen, på vattnet och i fjällen. Man åker på ting och träffar TVMare från andra delar av Sverige. Läs tingsguiden:

<http://www.friluftsframjandet.se/ung/tingsguiden> Att vara TVMare i en grupp innebär gemenskap (tjejer och killar), ingen tävling, respekt för varandra och naturen och många äventyr som man länge kommer minnas.



Vi kommer starta en ny TVM grupp med våra äldsta frilufsare i augusti 2010. Om du vill vara med hör av dig till **Anna Ridderstad Wollberg** 53256656.

### ***Skrinna***

Det ska vara roligt att lära sig att åka skridskor! Vi lär barn från 4 år att ta sina första skär till att åka "köttbulle" och göra hockeybroms. Allt detta medan vi leker och sjunger!

Skrinna har kommit igång igen, och kör kurser för fullt i vinter. Vi hoppas även på nya kurser till kommande vinter.

Kontaktperson **Mattias Magnusson** 08-6240006



### ***Långfärdsskridskor***

Att ta långa glidande skär och flyga fram på spegelblanka isar är en känsla som inte går att beskriva. Under vintern kan man ringa till **Håkan Backström**, 532 554 84 och få reda på var man kan åka och så kan man få sällskap, för du ska aldrig ge dig ut helt själv.



### ***Stavgång***

Stavgång är en utmärkt motionsform för alla åldrar och konditionsnivåer. Det är också en effektiv och skonsam träning för hela kroppen samtidigt som det stärker hjärta, benstomme och muskulatur.

Kontakta **Ulla Högberg**, 532 528 02 för mer information.



# KALENDARIUM

för år 2010

Här presenteras ett urval av våra och andras aktiviteter under det kommande året.



## VILDMARKSMÄSSAN 2010

*Fredag – Söndag 11-14/3*  
Mässan - Älvsjö

[www.vildmarksmassan.se](http://www.vildmarksmassan.se)



**VILDMARKSMÄSSAN**

11 - 14 MARS 2010

VÄLKOMMEN TILL FYRA DAGARS ÄVENTYR





# Kollikock! alla friluftsvänner

Friluftsförbundet i Salem  
tänker ställa till med en  
hejdundrande medlemsfest  
direkt efter årsmötet och du är  
välkommen!

**Lördagen den 13 mars byter vi sittunderlag och kåsa mot  
partystass och mingel för en kväll**

**Agenda:**

17:00 Årsmöte, på Uttrans sjukhem, Sandstugevägen 4.  
Verksamhetsberättelse finns att hämta på hemsidan,  
[www.friluftsförbundet.se/salem](http://www.friluftsförbundet.se/salem)

18:30 Mingel med vin eller annan dryck och tilltugg serveras

19:00 Festen inleds med italiensk buffé i restaurangen

Ni som väljer att bara gå på festen är välkomna kl. 19:00. Kvällen fortsätter med dans och bar till självkostnadspris fram till kl 01.00. Välkommen du som är ledare, vuxenmedlem, ny eller gammal, välkomna också alla ni föräldrar till barn i verksamheten, självklart är också respektive medbjudna. Vi vill välkomna er alla!

Festen kostar 150 kr som betalas in till PG 27 93 63-6, döp talongen årsfest 2010. Anmälan till festen görs senast den 3:e mars till Jonas Lindqvist på [jflinqvist@hotmail.com](mailto:jflinqvist@hotmail.com) eller på tel 010-715 16 70.

Du kan ta buss 725 från Rönninge/Salem. Se en mer utförlig vägbeskrivning på baksidan.

Välkommen hälsar styrelsen



# FAMILJEDAG

Söndagen den 9:e maj vid

## Garnudden

- Prova på kanotpaddling.
- Korvgrillning vid grillplatsen.  
(Medtag egen korv)
- Prova på utomhusaktiviteter för stora och små.
- Träffa ledare och barn från verksamheten.

Vi håller på mellan kl. 10 och 14

Hjärtligt välkomna!

---

# SALEMSDAGEN

Lördagen 28:e augusti 2010

## Skönviksparken

Friluftsförbundet finns på plats!

- Kanotpaddling i Flaten
- Få information om våra verksamheter
- Träffa aktiva ledare och barn

# DET GÅNGNA ÅRET

*På de följande sidorna presenteras ett urval av  
lokalavdelningens aktiviteter under 2009*



## STAVGÅNG

### Rönninge stavgångsgrupp

Under 2009 har vi som vanligt träffats en gång i veckan och gått stavgång. Vi startar vår runda vid Nytorpsskolan kl 19.00 onsdagar och går sedan Rönningespåret. Vårens avslutning var den sedvanliga cykelturen till Tullan. Trots kallt väder var det några av oss som badade.

Sista helgen i augusti åkte 17 st av oss till STF:s vandrarhem Stora Djulö utanför Katrineholm. Det var en mycket trevlig anläggning, det äldsta huset var från 1600-talet.

Tillsammans vandrade och cyklade vi längre och kortare sträckor, några av oss cyklade till Julita och tittade på den fina trädgården. Som vanligt hade vi tur med vädret, det blev både sol och bad.

Vi är just nu i planeringsstadiet för 2010 års resa som vi hoppas skall gå till Abisko. Nu längtar vi till fjällen igen!

Ulla och Sonja





## Verksamhet för Frilufsare och Strövare 2009

Ingen ny grupp har startat under året, men vi har fyllt på befintliga grupper med de barn som står i kö. För tillfället har vi ca 5 barn (6 åringar) i kö som vi hoppas kunna bilda en ny grupp till efter sommaren (det finns alltså plats för fler). Strövargruppen Ekorrarna har fått nya ledare som har provat på under hösten, med stöd från erfarna ledare, nu ska de utbilda sig under våren. En strövargrupp har gått över till att bli frilufsare, då de flesta barnen hade åldern inne. Det innebär att vi nu har två frilufsargrupper och tre strövargrupper igång. Det är ca 75 barn och 16 ledare eller hjälpledare som har varit aktiva i verksamheten under året. Ryktet om våra aktiviteter sprider sig och intresse från nya barn är stort. Vi rekryterar gärna fler ledare (man får en bra utbildning, inga förkunskaper krävs, bara ett intresse) och så fort vi har ledare och barn så startar vi nya grupper. En utmaning de närmaste åren är att hålla kvar de äldre ungdomarna i verksamheten och även rekrytera nya. Det som vi lockar med är lite mer avancerade aktiviteter, läger och att man får möjlighet att träffa andra ungdomar ute i landet med samma intresse. Vissa kan bli vänner för livet. På följande sidor är ett axplock i ord och bild av gruppernas aktiviteter under året.

### Frilufsargruppen Varmkorvarna

Frilufsargruppen Varmkorvarna är nu inne på sitt sjätte år. Ungdomarna är 12 och 13 år gamla och är verkligen ett mysigt gäng, man trivs med varandra och att vara ute och klara sig själv och uppleva olika friluftstaktiviteter tillsammans. Dock märks det att det är annat (skola, kompisar och andra fritisaktiviteter) som konkurrerar om tiden och gruppen har under året gått från 11 till 7 deltagare. Vi



har totalt haft 12 träffar under året varav två läger på våren och två läger på hösten. Året började med vinteraktivitet, det var blött och regnigt men isen på Uttran var tjock så vi åkte skridskor (tränade bla på att åka i formation) och de som tröttnade på det kunde pimpla. Gången efter var det kallt och lite snö så det blev kast med livlina på skårbydammen,



innan vi hade en mysig vintervandring i solsken hem till Rönninge. Sen hade vi gemensam gång med frilufsargruppen Vargarna vid våra lägerplatser och ägnade oss bland annat åt brobygge. Vi har vandrat i Paradisets friluftsområde där vi övernattade i vindskydd, alla bar sin egen packning. Då det var lite tungt och jobbigt var det skönt att ta ett dopp i en sjö, trots att det bara var april! En tidig morgon fågelskådade vi vid storängsbotten i Huddinge, vi kunde gemensamt räkna ihop till fler än 20 olika fåglar som vi såg eller hörde. Tofsvipeungarna som vi såg på nära håll var verkligen söta. Även i år deltog vi i distriktets "storläger" i Skaflöten i Täby, det största utbytet var nog att träffa ungdomar från andra gruppen.



Hösten rivstartade i augusti med vår andra segling i Upplands Väsby båtklubb. En frisk vind gav god fart. Alla fick styra och kränga och hjälpa till att rigga på och av trissjollarna. Jättekul!

I september var det gemensamt läger för lokalavdelningens strövare och frilufsare vid brosjön. Det var uppskattat av alla och det



var kul att som den äldsta gruppen vara med och ordna mörkerspåret, minst lika spännande som att gå spåret. Ytterligare höstaktiviteter var stjärnskådning och klättring inomhus på klätterhallen Karbin, det var uppskattat. Även ledarna fick sin andel av adrenalinkickarna på klätterväggen! Årets sista övning skulle bli vinterövernattning i militärtält som vi förlade till jägarförbundets marker vid Östermalma. Nu blev det inte så mycket vinter, utan ösregn i 24 timmar! Men vad gjorde det, inga sura miner alls, det enda sura var marken och vi behövde till slut hjälp att dra loss våra bilar av några snälla jägare som dessutom skänkte oss



två nyskjutna harar. Läggret blev en riktig gourmet hajk med varm (alkoholfri) glögg vid elden och en gemensam jul-kaks buffé uppdukad under ett vindskydd, gulasch soppa lagad tillsammans från råvaror i gryta över elden följt av nystekt hare lagad på muurikan. Vi var så mätta att vi inte orkade steka scones också. Eftersom det var kolmörkt ute drog vi oss tidigt tillbaka in i tältet, laddade upp med spökhistorier och gick sen igenom rutinerna och

säkerheten när man sitter eldvakt. Alla barn tog in detta med fullt allvar och satt sen eldvakt en timme var under natten. Det gick jättebra. Ingen frös och tältet höll, trots att det regnade och blåste i tältduken hela natten. En spännande upplevelse att minnas. Nu är gruppen redo för att bli TVMare hösten 2010, då planerar vi bli att åka på ting. Är du mellan 13 och 14 år och tycker att det här låter spännande, så hör av dig, vi har plats för fler!

## Frilufsargruppen Vargarna

Vårterminen: Gruppen bestod av 13 st barn i åldrarna 9-11 år (8 pojkar, 5 flickor) och 2 ledare. Under terminen hade vi 6 sammankomster varav en med övernattning. Gruppen avancerade från Strövare till Frilufsare, i samband med det bytte gruppen namn från Rävungarna till Vargarna.





skogen.

Vi började terminen med en skridskoutflykt på Uttran. Vi åkte från Bergviks brygga till Garnudden där vi grillade korv och diskuterade isvett. Därefter byggde vi broar tillsammans med Varmkorvarna, vi gjorde en fotvandring från idrottsplatsen till Skårbydammen. En populär aktivitet var akutsjukvård i skogen – Vad gör vi om någon bryter benet, bränner sig? Stukar foten? Praktiskt arbete efter man tager vad man haver-principen. På lägret deltog 11 barn, vi sov i tält, paddlade kanot och gick en slinga i



En ljum försommarekväll avslutades terminen med fiske och kanotpaddling vid Garnuddens brygga..

Höstterminen: Gruppen utökades med 1 flicka och en flicka slutade, totalt 13 st (8 pojkar, 5 flickor) 2 ledare. Denna termin bestod av 4 sammankomster varav en övernattnig.

Första tillfället var ett samarbete med Naturskyddsföreningen och Urban Wahlström, där vi fick möjlighet att delta i deras exkursion om gräshoppor. Urban som förutom expert på gräshoppor också är en skicklig pedagog, fick barnen intresserade och att trivas. Den sista fina hösthelgen övernattade 10 barn i vindskydd på lägerplatsen. För att lära mer om kommunen hade barnen cykelorientering vid ett tillfälle med frågesport om Nytorpsskolan, Salems centrum, Rönninge centrum och Rönninge skola. Terminens avslut hade vi på lägerplatsen, där vi byggde ett vedskydd och en” klätterhistoria” mellan två träd., vi grillade korv med pinnbröd och bananer med choklad.



## Strövargruppen Vargungarna

Vargungarna (13-15 barn, 4 ledare) har nu varit igång i tre terminer, vilket innebär halva strövartiden. Under hösten har vi alltmer börjat känna ett skönt flyt under utflykterna, både barn och ledare har vid det här laget fått rutin. Kamratskap, utrustning och matlagning i det fria har "gåtts in".



Vi har under året utforskat skogen vid Garnuddsspåret (bort mot Möllebadet), Brosjön vid Vårsta (läger)samt Nytorpsskogen. Det är roligt att upptäcka nya platser tillsammans, och det är alltid spännande och lite överraskande att som ledare se vad som fångar barnens intresse. En gnistrande fin vinterdag tidigt i våras var vi ute på

Uttrans tjocka is vid Garnudden. Det visade sig att höga bestånd av vass och kavedun blev en "prasslig djungel" att bana sig fram igenom för att hitta de största och tjockaste kavedunskorvarna. Gissa om det var ett gäng ulliga strövare som kom ut ur djungeln...

Kanotpaddlingen på lägret var förmodligen första gången för många av barnen, och det märks på 7-åringar att de är stolta och kanske lite ovana för förtroendet att på egen hand få kajka runt i viken. Som avslutning på terminen hade vi tema Skattjakt. 10 st papparslappar med en bokstav på varje lapp gömdes halvt under mossor och stenar i ett litet område. När barnen hittat lapparna fick de hjälpas åt att bilda så många ord de kunde (kul för nyblivna försteklassare...). Med alla tio



bokstäverna blev längsta ordet Naturrutan, samma baklänges...konstigt? Naturrutan var en ledtråd, de hittade snart rutan av grenar och grävde fortare än kvickt upp skatten.

Exempel på andra aktiviteter under året har varit att baka magbröd, leta insekter i vattenbrynet, bygga vindskydd. Vi ser fram emot nästa termin, bl.a. är det nu dags att prova på en övernattnings och en liten vandring på Sörmlandsleden.

## Strövargruppen Ekorrarna HT 09

Strövargruppen ekorrarna är inne på sitt tredje år, men hade en nystart efter sommaren då de gamla ledarna har börjat med andra aktiviteter i friluftsrörelsen (bla familjegrupp) och tre nya ledare (föräldrar) har tagit över. För att stötta de nya ledarna tills de har gått utbildning och blivit varma i kläderna har andra ledare (som har barn i gruppen) varit med som stödledare. Nedan följer utdrag från Juliettes (en av de nya ledarna) "dagbok" från höstterminen.



**Lördag 5 september kl 11:30 - 16:00:** Vi hälsade på strövarlägret invid Brosjön. Vi var 10 barn, 3 (test) ledare och en fd ledare (Klas Rabe). Alla fick en klisterlapp med namn, började med namnlekar, hade lunch, lekte sol och is innan vi var med med lägrets/egna aktiviteter: kasta prick med livlina man har med sig när man åker skridskor, hälsade på medeltids by där vi kastade spjut och testade att skjuta pil med båge, fikade, fick växtundervisning om vad man kan äta från naturen och smakprov på kokt vass, gjorde eld med bomulls tuss och eldstål, kokade vatten och gjorde tallbarrste (som fick vi smaka förstås) och fick en snabb paddling med kanot. Vädret var kanon bra med sol och lite moln.

**Lördag 19 september kl 10:00 - 13:00:** Vi hälsade på vår nya lägerplats i Ersbodaskogen, som vi delar med frilufsargruppen varmkorvarna. Vi startade med att gå och tittar på lägret och var gränser går hur långt vi får gå i skogen. Vi lekte, åt lunch (medhavd matsäck), täljde i smågrupper (4 barn + 2 ledare), letade efter svampar men åt ingen, jämförde dem vi hittade med svampboken. Vi stekte krabbelurer (någon slags söta plättar) på muurikan (någon slags stekplatta) över eld. De var en stor succe. Anna Ridderstad Wollberg var med som stödledare.



**Söndagen den 18 oktober kl 11:00 - 14:00:** Vi hälsade på vårt nya läger (men det var lite svårt att hitta dit). Vi samlade in skräp till skäpplanka på vägen ditt. Vi återställde karusellen och alla barn fick åka 2 gånger. Sen byggde vi en klängbro och tillagde strövargodis på muurikkan. Vi grävde ner skräpplankan (med Röd kork, Bananskal, Plast och pappers band, Metall klämma, Blå målad spånskiva, Varningsband, Gammalt vit målad plank bit, Pripps ölburk) vid stenen bredvid den nakna stenen vid lägret. En del av barnen valde lite fri lek. Vi sjöng också för Linnea eftersom det var hennes födelse dag. Solen sken när vi kom fram ur skogen. Klas Rabe var stödledare.



**Lördagen den 14 november kl 17:30 – 20:30:** Vi hade 10 barn. Vi tittade på stugan först, gick till lägerplatsen via reflex spår. Grillade korv och pratade om stjärnor. P.g.a. regnet fanns det ingen stjärnhimmel. Barnen gick 2 och 2 på en längre reflexspår. Vid vattnet gjorde vi några lekar. Mattias Sjöberg var stödledare.

**Lördagen den 21 november kl 13:30 – söndagen den 22 november kl 10:00:** Det fanns 10 barn som var med. Vilma blev sjuk på lägret så att hon blev hämtad på lördagskvällen.

Först var det att bo in sig. Barnen fick välja plats i stugan och leka lite därinne. På eftermiddagen var det tälja av ljusstake och tipspromenad. Det blev mörkt tidig. Vi eldade länge (alla barn fick testa eldstål) och åt tillsammans av den goda grytan. Pinnbrödet och korv var också populärt. På kvällen tittade en del av barnen på stjärnhimmeln. 9 barn och 4 ledare sov över i stugan. På morgon eldade vi och tillagade Oboy/te. Vi städade, hade avslutning och åkte hem. Barnen tyckte det var jättekul. Anna Ridderstad Wollberg var med som stödledare.

**Lördagen den 5 december kl 08:45 - 11:15:** Vi hade 10 barn. Vi hälsade på våran lägerplats i Ersbodaskogen. Vi lämnade barnen i skogen var för sig för att lyssna i tysthet. Vi eldade, åt risgrynsgröt som JJ hade lagat hemma, Kenneth värmden den över ett stormkök och vi drack varm Oboy till den. Det var fri lek och avslutning: vad hörde ni i skogen, vi frågade vad barnen ville göra nästa terminen samt pratade lite om respekt (att inte välja bort barn när man dela upp i grupper). Vi hade gömt en skatt som barnen skulle hitta med en karta. Hade lite kartprat. Skatten var märken och kåsor för de barn som inte redan hade fått en.



## Strövargruppen Björnarna

Vi har under året varit 17st barn i åldrarna 9-10år och som tidigare har vi haft vår lägerplats i skogen ovanför Ersbodafältet, på toppen av ett litet berg, där solen kan nå fram mellan träden.

Vi har här fortsatt att bygga och nu börjar det att se ut som en riktigt fin lägerplats, snart har vi också ett vindskydd, som vi kanske kan sova i så småningom.

Förutom att vara vid lägerplatsen har vi haft fler roliga och spännande



utflykter bland annat cykling och orientering. Det gemensamma lägret med de andra grupperna vid Brosjön i Vårsta i september var riktigt kul, och eftersom det var en medeltidsby i närheten fick vi prova på att dansa som man gjorde förr i tiden, skjuta pil- och båge samt prova att smida i en smedja.

Höjdpunkten för året tyckte nog de flesta ändå var vårt kanotläger i Marvikarna. Vädret var toppen, varmt och soligt. Barnen var riktigt duktiga på att

paddla och även om det var långt och jobbigt ville de flesta ut och paddla direkt efter middagen igen.

## MULLE OCH KNYTTE - GRUPPVERKSAMHETEN

**Knytte grupp 1** (Ledare: Marie Forsell, Jens & Ulrika Lamberth)

Ett varierande antal, men som mest 16 små Skogsknyttar, har under hösten upptäckt skogen vid Toredal med sina föräldrar och tre ledare. Sånger, lekar och skogsupptäckter har varvats med den alltid lika populära fikastunden.

Framförallt leken "Kom alla mina knyttebarn" lockade fram barnens fantasi och det har krupit såväl tigrar som kaniner och racerbilar (!) runt om i skogen. En av höstens mest populära inslag var att



måla egna nyckelpigor och de som blev över grävdes ner i mossan vid terminsavslutningen. Spänningen är stor om vad som kommer att hända med dem till våren – ligger de kvar eller händer det kanske något helt annat?

Vi har också ritat teckningar, gissat vad för skogssaker som gömt sig i hemliga påsen och barnen har tillsammans med sin förälder letat efter all sköns spännande saker i naturen. Mot slutet av terminen gick vi en djurstig där vi träffade Ekorren, Spindeln, Igelkotten och Älgen – som till och med hade lämnat små bajslika bollar efter sig. Efter viss skepsis avnjöts de dock som delikata chokladbollar – en lyckad överraskning. Turen rundades av med teatern "Bockarna Bruse och Skogstrollet". Hösten avslutades med korvgrillning i ösregn – men tack vare duktiga föräldrar fick vi upp ett vindskydd och kunde mysa ändå. På det hela taget en mycket rolig termin!

### **Knytte grupp 2** (Ledare: Dina Gacic och Cecilia Götherström)

Vi är två glada tjejer som heter Cecilia och Dina. Jag Cecilia Götherström är 21 år och är en friluftsmänniska som gillar att vistas i skogen. Har gått en fjällvandring i Sarek som varade i 10 dagar och jag ska åka och vinterfjällvandra igen, men den här gången på skidor.

Jag Dina Gacic är 19 år och gillar att ta långpromenader och vara ute i naturen. Vi båda går vårt sista år på Rönninge Gymnasium på Barn- och Fritidsprogrammet. I vår utbildning har vi fått möjlighet att utbilda oss till Skogsknytteledare och den chansen tog vi.

Under hösten 2009 har vi haft en Skogsknyttekurs för nio barn i åldrarna två till fyra år. Vi träffades sju gånger på söndagarna mellan kl:10.00 – 11.30 i Rönninge spåret, ett friluftsspår i Salems kommun. Där skapade vi en egen Knytteplats.

När vi kom till knytteplatsen började vi med att låsa upp skogen och hänga upp nyckelpigan. Sedan sjöng vi alltid knyttesången så att alla barn skulle veta att Knytte börjat. Därefter sjöng vi matramsan och åt matsäck. Det är en bra början för de små barnen som tultat i spåret fram till knytteplatsen. När vi väl ätit och pratat med varandra, började själva huvudaktiviteten som är tematisk men olika varje vecka. Tanken är att ge barnen fördjupade kunskaper om naturen och ett livslångt förhållningssätt till skogen. Även upptäcka och uppleva naturen med sina sinnen och ha roligt tillsammans. Skogsknytte ska ge inspiration till att själva vilja gå till skogen, inte vara rädda och tycka det är kul.

#### **Vecka 1**

Tema: Välkomna till naturens alla sevärdheter! Träd, grenar, buskar och mossor.

#### **Vecka 2**

Tema: Naturen & allemansrätten. Vi pratade om att man inte får skräpa ner i naturen. Vi går på skräpjakt. Barnen tyckte det var mycket kul! Man såg att alla barnen ville hjälpa till, de hade stor iver till att samla skräp och så att inte djuren skadar sig på t.ex. glasbit, tuggummi, plastpåse och bananskal. Föräldrarna märkte att det var vi som hade lagt ut skräpet. Vi hade en dialog med barnen om att man inte får slänga skräpet i naturen, vad kan hända om man skräpar ner? Kan djuren skada sig? Genom att barnen gör detta lär sig dem att man inte får slänga skräp i skogen och på marken bara i en papperskorg. Vi gjorde också Kims lek: tre naturmaterial och ett skräp, vilket får man inte slänga i skogen? Vi sjöng, kasta aldrig skräp.



### Vecka 3

Tema: Träd. Hittar ni några träd som är kortare än er själv? Vi spelar lövmemory. Vi åker "tåg" till olika träd, till gran, tall och lövträd. Sedan leker vi byta träd. Barnen tittar och undersöker om träder är hårt, varmt, kallt, taggigt, mjukt, måtta omkretsen. Hur många händer och barn går runt ett träd.

### Vecka 4

Tema: Stenar. Pratar om stenar, som läggs i storleksordning och färgordning. Känslpåse med stora stenar, mindre stenar och grus i. Vad känner ni? Beskriv! Barnen hämtar en sten som är lika stor som handen och sedan en som är större än handen. Barnen tar två stenar i handen och vi bildar en orkester och sjunger till.

### Vecka 5

Tema: Sagor. Bockarna Bruse och Rödluvan. Hämta något som är litet, mellan och stort. Tränar mått. Vi har en dialog och sedan sjunger vi Imse Vimse spindel mm.

### Vecka 6

Tema: Titta undersöka. Känslpåsar med kottar, pinnar, stenar som barnen fick beskriva utan att ha sett. Sjunger Huvud, axlar, knä och tå. Barnen hämtar pinnar och kottar, sorterar tjocklek och färg och storleksordning. Leker hur mycket är klockan farbror Tiger.

### Vecka 7

Tema: Avslutning. Ledarna bjöd på mat, varma koppen och nybakat bröd. Vattnet värmdes i skogen. Gick olika hinderbanor med hjälp av naturmaterial. Hämta saker barnen tyckte om och lägga på vita duken för att beskriva. Varför hämtade de den saken? Vad heter föremålet? Hur ser det ut? Hur känns det? Knyttmärken och brosch delades ut.



*Alla sitter och vänta på att vattnet ska bli varmt.*

## MULLE, KNYTTE & KNOPP - I UR- OCH SKUR VERKSAMHETEN

### **Skogsknopp:**

2 st förskolor, Wilhelmsdalsgården och under hösten även Trollstigen, bedriver Knopp-verksamhet. Små Knoppar får krypa i den mjuka mossan, känna på den sträva barken, leta efter pinnar och kanske hitta en favoritsten. Man lär genom leken. Fast matsäcken kanske är det roligaste.

### **Skogsknytte:**

Verksamheten bedrivs på 3 förskolor samt 1 fristående grupp. Under hösten startade ytterligare en fristående grupp. Två elever från Rönninge gymnasium har som projektarbete att leda en Knyttegrupp. Dom har gått utbildning genom friluftsförbundet och har skött sitt projektarbete med bravur.

Till vår glädje så har antalet Knyttebarn vuxit pga den nystartade fria gruppen samt att en förskola har startat upp ytterligare en grupp.

Vi hoppas att vi kan lära barnen att trivas i naturen, vara rädd om det som lever och växer där.

### **Skogsmulle:**

Verksamheten bedrivs på 3 förskolor samt 1 fristående grupp.

Mullebarn är nyfikna och vill upptäcka. Tillsammans med vuxna leker dom och går på upptäcktsfärd. Dom har även haft trangaköket framme och lagat pannkakor. Naturligtvis vet dom att man ska vara rädd om naturen och naturens kretslopp.

## FAMILJGRUPP

"Familjgruppen" startade till höstterminen 2009. Vi blev 10 familjer med 22 barn i åldrarna 1 till 8 år. Tanken med konceptet "familjegrupp" är att hela familjen ska kunna uppleva skog och mark tillsammans med andra familjer vid samma tillfälle. Barnen står i fokus och tema eller aktivitet planeras utifrån dem. Planering för varje träff fördelas så att två familjer ansvarar för var sin gång och tar övriga till hjälp vid behov.



Under terminens fem träffar har vi hunnit med många spännande och trevliga aktiviteter. På premiärträffen paddlade vi kanot i Uttran. Lunch på Ensta ö med lära känna lekar och en aktivitetsbana som handlade om Uttern. Några gjorde även en utflykt till en bäverhydda. På den andra träffen var vi i Nytorpsskogen och plockade svamp och grillade korv. De föräldrar som ansvarade för denna träff hade ordnat en lärorik tipspromenad för alla åldrar. Vi har även varit vid Övrasjön för att håva och fiska. Vi hade med oss artnycklar för att kunna artbestämma det vi fann. Vi behövde dock inte

artbestämma några fiskar☺ Här grillades det hamburgare på muurika och till efterrätt överraskades alla av krabbelurer, vilket var mycket uppskattat! På södra Mörkö vandrade vi till Berghuset vilket är en "barnvänlig" grotta med spännande gångar, skrymslen och vrån. På vägen dit fick vi lära oss mer om grottor och de mindre barnen fick räkna alla troll som gömde sig i skogen. Det är relativt enkelt att ta sig till lite mer avlägsna

utflyktsmål när hela familjen deltar i aktiviteten. Som avslutning träffades vi efter mörkrets inbrott i Nytorpsskogen för reflexjakt. Superb gulaschsoppa med bröd serverades från trekroken och även glögg och pepparkaka. Lite sorgligt var det att skiljas denna sista gång och vi ser verkligen fram mot vårterminen och att få träffas igen!



## SKRINNA - SKRIDSKOSKOLA FÖR BARN

Återigen har Uffe Emtelin och Mattias Magnusson lett Skrinna i Salem. Denna gång har vi dessutom haft mycket god hjälp av Christer Asp. Alla fröknarna var således killar.

Det första passen av Skrinna i Salem innebar mycket lek och ledarna fokuserade på att se efter var barnen "befinner sig" på sina individuella "skridskoresor". Vi övade lite på ramla/resa och de flesta barnen har efter detta pass "glada skridskor" och en fantasigummisnodd i hjälmen som gungar deras böjda knän. Några av barnen är små och andra är stora, några är tuffingar och andra lite mer försiktiga... Detta betyder att vi tidigt delade upp gruppen i två halvor som fick träna parallellt då det var stor spridning i gruppen.

Eftersom gruppen dessutom var ovanligt stor denna gång (30 barn) så gav det ledarna lite mer överblick om barnen delades upp i två grupper. Uffe tog hand om de som är nyast på isen och Mattias fokuserade på lite mer vana åkare. Allt eftersom barnen utvecklades stuvade vi om lite i grupperna.



Redan efter de tre första gångerna var alla ledarna väldigt imponerade av hur duktiga barnen var på isen! Vi var lite osäkra på hur vi skulle kunna hantera en så stor grupp, men redan efter tre gånger kändes det väldigt bra. Det är klart att isen är lite hård ibland och rumporna ömmar, men över lag är det bara positivt och kul!

Sex träningspass låter kanske inte så mycket, men barnen har lärt sig oerhört mycket. Målet för de allra minsta nybörjarna var dels att de inte skulle vara rädda och dels att de skulle kunna åka framåt på stadiga ben. De lite mer vana skrinna åker numera baklänges och bromsar från hög fart.

Vi kommer att fortsätta i vår med sex nya tillfällen och ser fram emot att få se barnen utvecklas vidare.

// Mattias Magnusson & Uffe Emtelin



## Familjedagen – söndag den 10 maj 2009

Vår årliga träff med paddling och grillning på programmet gick av stapeln denna dag. Vädret var bra och även humöret på de ca 50 personerna som deltog. Denna årliga träff är en viktig händelse som svetsar samman de olika grupperna knytte, strövare, frilufsare samt familjerna. Förhoppningar finns att vi nästa år ska vidareutveckla programmet och få med flera aktiva grupper och delta med flera stationer och på detta sätt kunna visa verksamheten för alla besökare.



## Salemsdagen – Lördagen den 29 augusti 2009

Genomfördes på vanligt sätt, dvs vi hade vår plats vid vattnet. Många var det som provade på att paddla i Flaten, kanoterna användes flitigt. Vi delade ut och sålde material och informerade besökarna om verksamheten. Tack alla som var med och hjälpte till.



# LEDARTRÄFFAR

## Mulle/Knytte

Under året har Knopp-, Knytte- och Mulleledarna träffats på kansliet vid två tillfällen. 5/2 var 7 st närvarande och den 8/9 endast 3 st. Sanne grenledare informerar och försöker att inspirera mina ledare att arbeta vidare med barngrupperna. Ledarna berättar också om sina erfarenheter från dom olika grupperna.

## Strövare/Frilufsare

Vi har haft två "vanliga" ledarmöten på kansliet då de flesta grupperna har varit representerade av minst en ledare. Nu börjar vi komma fram till rutiner så det handlar mest om att träffas, samplanera vissa aktiviteter och introducera nya ledare. Vi har bestämt oss för att investera i ytterligare några Hillebergstält, då de används flitigt av grupperna. På höstterminen har Jonas kommit med som grenledare för strövarna för att avlasta Anna som fokuserar mer på de äldre barnen.

Vi har dessutom haft två stycken trevliga träffar där alla ledare och funktionärer varit inbjudna. I juni hade vi en träff vid Garnudden där vi lekte och diskuterade visioner för lokalavdelningen. Detta resulterade bl a i förslag om att vi skulle ha en årsfest, vilket vi nu kommer att ha.

Som avslutning på höstterminen bjöd vi på glögg, lussebullar och pepparkakor ute i skogen den första advent. Vi var inte lika många som förra året, men det var en mysig avstickare från stress och måsten i december. Nästa år försöker vi nog ha den här träffen lite närmare jul för att öka mys-faktorn.



# ÖVRIGT

## Mulle på biblioteket

Den 18/4 var Sanne Danielsson och Ulla Högberg på Salems bibliotek för att läsa Mullesagan och informera om friluftsförmedlingen. Vi hade hängt upp känslpåsar i en julgran och vi spelade skivan där Mullevisan sjöngs på 12 olika språk. Vidare hade vi tagit dit ett tittskåp från förmedlingens distriktsavdelning. I tittskåpet kan man se olika saker från naturen, t ex ekorre med hasselnöt, olika blad och mossor. Det kom 9 barn med föräldrar.



# TACK !

Alla ni ledare och hjälpledare för era fantastiska insatser under året!





# LEDARE SÖKES !

Vår verksamhet bygger på att vi har engagerade ledare för våra verksamheter.

Just nu har vi stor efterfrågan på platser i de olika aktivitetsgrupperna. Så stor att vi inte kan ta hand om alla barn som vill vara med.

Att vara ledare inom Friluftsförbundet är ett stimulerande åtagande. Glädjen som deltagarna i olika åldrar visar går inte att ta fel på.

För dig som vill bli ledare kan vi erbjuda utbildning, utveckling och stöd av olika slag.

**Hör av dig** till någon av grenledarna eller styrelsen om du är intresserad och vill veta mer.



# Främjandets hemsida



[www.friluftsförbundet.se/salem](http://www.friluftsförbundet.se/salem)

## Vår lokalavdelnings hemsida

Vår förhoppning är att vi nu lättare skall kunna nå ut till medlemmar om aktiviteter och information. Så, gå gärna in då och då och titta efter nyheter.

## Aktivera din Friluftsförbundet-mail

Ett bra sätt för oss i lokalavdelningen att nå ut till våra medlemmar.

1. Gå in på [www.friluftsförbundet.se](http://www.friluftsförbundet.se)
2. Logga in med ditt användarnamn och lösenord (finns på medlemskortet)
3. Nu ska det dyka upp en ny menyrad. Tryck på meny och "mina uppgifter" \*
4. Fyll i din e-post adress och tryck på spara.
5. Klart!

*\*Ev. måste du först klicka tillbaka till huvudsidan först, för att det ska fungera.*



# Medlemsavgifter och uthyrningspriser



## Medlemsavgifter, medlemsår 1/10-30/9

| Medlemskategorier:                       | Avgift<br>(kr): |
|------------------------------------------|-----------------|
| Barn: 0-12 år                            | 100kr           |
| Ungdom: 13-25 år                         | 150kr           |
| Vuxen: 26 år och äldre                   | 300kr           |
| Familj: Personer skrivna på samma adress | 500kr           |

Enklaste sättet att bli medlem är att gå in på Friluftsförbundets hemsida och anmäla sig där.

## Uthyrning av utrustning

Dagpris tillämpas måndag – fredag 08.00 – 17.00

Helgpris avser fredag 17.00 – måndag 08.00

Vecka avser fredag 17.00 – fredag 17.00

Priserna gäller medlem/icke medlem.

Skolklasser och liknande betalar enligt medlemspris.

Kanotsläp finns för utlåning i samband med hyra av flera kanoter.

| Utrustning                         | Hyra per dag | Hyra per helg | Hyra per vecka |
|------------------------------------|--------------|---------------|----------------|
| Kanot inkl. paddlar och flytvästar | 110/135      | 220/270       | 360/440        |
| Kanotvagn                          | 30/35        | 60/70         | 80/90          |
| Liggunderlag                       | 20/25        | 20/25         | 20/25          |
| Stormkök inkl. tom bränsleflaska   | 20/30        | 40/50         | 60/80          |
| Ryggsäckar                         | 30/35        | 60/70         | 100/120        |
| Flytvästar                         | Dep. 100     | Dep. 100      | Dep. 100       |
| Långfärdsskridskor                 | 50/60        | 80/100        | 130/150        |
| Stavgångsstavar                    | -            | 40/60         | -              |

För uthyrning, ring Fredrik Åström 070-268 47 05