

# Friluftsrämjandet - Salem

Årsberättelse 2012  
Program för 2013



# Kontaktuppgifter

*Friluftsförbundet  
Salems lokalavdelning  
Rönningevägen 48  
144 64 Rönninge*

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

Postgiro 27 93 63 – 6  
(detta används för terminsavgifter ej för  
medlemskap)

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



## Styrelse mars 2012 - mars 2013

|                                |               |
|--------------------------------|---------------|
| Anna Ridderstad Wollberg, ordf | 08-532 566 56 |
| Maria Strandberg, v. ordf      | 08-295918     |
| Linda Skerfving Ståhl, kassör  | 08-275771     |
| Claes-Göran Jakum              | 08-532 50 246 |
| Erik Sandelin                  | 08-647 4517   |
| Fredrik Åström                 | 08-774 07 04  |
| Sonja Vikner                   | 0709 722864   |





# Året som varit

Mitt första år som ordförande i friluftsförbundet börjar närma sig sitt slut. Men det är inte mitt första år i friluftsförbundet. Jag började redan som en liten mulle och det är nu drygt 40 år sedan. För mig är friluftsliv en livsstil. Innehållet i mitt friluftsliv har varierat genom åren. Och friluftsförbundet har hängt med mig i den förändringen. I den här föreningen finns alla möjligheter. Jag tror att det tankesättet är en av framgångsfaktorerna i vår lokalavdelning.

Vi försöker ha ett öppet och tillåtande synsätt. Ledarna har stor frihet att forma verksamheten efter sina möjligheter. Man måste inte träffas varje lördag, det kanske passar bättre att ses lite mer sällan, men på lite längre äventyr. En grupp kanske älskar skidor och vinteräventyr, en annan kanske föredrar kanotturer och sommaräventyr. Alla möjligheter finns! Det är roligt att vara aktiv i friluftsförbundet. Både som ledare och deltagare i våra aktiviteter. Inom föreningen finns också möjlighet att engagera sig för frågor runt friluftsliv och miljö. Vill du vara med och påverka, hör av dig till oss.

När jag flyttade till Rönninge 2003 fanns inga aktiva fria grupper i lokalavdelningen. Nu har vi 10 fria grupper igång (1 knytte, 2 mulle, 3 strövare, 2 frilufssare, 1 TVM och en familje grupp) och stavgång. Kommunen har också tre förskolor som har knytte och mulleverksamhet. Vi har ca 30 aktiva ledare och ett antal fd ledare som fortfarande är medlemmar. Medlemsantalet går sakta uppåt, från 349 (jan 2012) till 373 (jan 2013), tvärt emot trenden på regional och riksnivå. Något vi gör är rätt!

Friluftsförbundet är ju inte bara barngruppsverksamhet. Det är mycket glädjande att vi har en sådan aktiv stavgångsgrupp, som ni kan se längre fram i verksamhetsberättelsen. Många lokalavdelningar ordnar dessutom vandringsresor, skidresor och andra aktiviteter på hemmaplan, tex långfärdsskridsko. Som medlem har man möjlighet att hänga med på utflykter med andra lokalavdelningar. Håll utkik i [aktivitetesguiden](#).

Min förhoppning är att vi framöver kommer utöka verksamheten för vuxna medlemmar inom vår lokalavdelning. Det går lite långsamt framåt med Ersbodatorpet, som ni kan läsa nedan. Andra idéer om fjällvandring och nätverk för friluftssintresserade har också diskuterats. Men vi skyndar långsamt. Det är glädjande att vi har en pigg styrelse och valberedning, med en sund omsättning. Några personer lämnar oss efter flera års trogen tjänst. Stort tack till er och jag tror att vi ses igen i en annan fas av ert friluftsliv.

Många tror att det är betungande att jobba ideellt. Men det är det inte. Här finns möjligheterna. Möjligheten att utvecklas på ett personligt plan, att göra något meningsfullt, att göra skillnad. Möjligheten att se ett blygt barn blomma upp, i en miljö utan krav. Att se den busige, stöddige bli förundrad. Möjligheten att få återhämtning och reflektera. Möjligheten att få vänner och upplevelser för livet.



Anna Ridderstad Wollberg  
Ordförande  
Friluftsförbundet Salem LA

## Medlemsstatistik

| 2007<br>(aug) | 2008<br>(aug) | 2009<br>(aug) | 2010<br>(aug) | 2011<br>(aug) | 2012<br>(aug) | 2013<br>(jan) |
|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 293           | 310           | 304           | 374           | 362           | 409           | 373           |

## ERSBODA TORPET

Kommunen genomförde under året en utredning kring hur Ersbodatorpet skulle kunna bli en 4H gård. Denna utredning tog fram några olika förslag kring hur verksamhet skulle kunna bedrivas och vad det skulle kosta. Då kommunens ekonomi inte är den bästa, bordlades hela utredningen. Så just nu står arbetet med upprustningen med torpet still tyvärr, och vad som händer med det i framtiden känns osäkert. Vi har rätt att utnyttja torpet i vår verksamhet. Men, för att få det dugligt, krävs ytterligare upprustning, framförallt av eldstäder och skorsten.

Som ni kan se nedan och längre fram har flera aktiviteter förlagts till Ersboda. Det finns många idéer om vad torpet skulle kunna användas till i vår verksamhet. Men vi avvaktar att dra igång något tills kommunen beslutat om torpets nyttjande och upprustning.



# ekonomi

Föreningens ekonomiska verksamhet framgår av resultat- och balansräkningen för räkenskapsåret 2012. Ett positivt resultat på 23 494 kr har redovisats. Resultatet 2011 visade en vinst på 40 709 kr. Fjolårets kraftiga överskott berodde på att inga investeringar gjordes samt att få utbildningar köptes in. Resultatet för 2012 var även det för högt. Föreningens syfte är att få ett 0-resultat. Året som kommer har vi budgeterat med ett underskott på ca 40 000 kr, dels vill vi satsa mer på gruppaktiviteter, dels vill vi satsa på inköp och rustning av utrustning samt göra något särskilt för ledarna.

De totala intäkterna under 2012 var 105 062 kr mot 95 796 kr under 2011. Av dessa består ca 57 500 kr av medlemsintäkter, ca 46 000 kr av föreningsbidrag från kommunen och riksorganisationen. 1 800 kr har vi också fått in genom vår kanotuthyrning.

Årets totala kostnader uppgår till 81 568 kr mot 55 092 kr 2011. Rörelsekostnaderna uppgick till ca 73 637 kr, varav gruppverksamheten kostade 58 705 kr. Vi har köpt ledarutbildning för 12 400 under året, även styrelsen har gått en vidareutbildningskurs. Övriga poster framgår av resultaträkningen. Årets avskrivningar på 1 900 kr rör främst en obetald faktura från 2011.

Under 2013 ska vi byta redovisningssätt till e-bokföring, vilket innebär att vi bokför direkt i "kontoutdraget" på banken. I samband med detta ska vi också byta baskonton enligt rekommendationer centralt. Möjlighet kommer att finnas att bokföra i tre dimensioner utöver konto, vilket kommer att öka flexibiliteten i redovisningen.

/Kassör, Linda Ståhl

## Budgetförslag 2013

### Intäkter

|                         |                   |
|-------------------------|-------------------|
| Intäkter från medlemmar | 57 000 kr         |
| Föreningsbidrag         | 45 000 kr         |
| <b>Summa intäkter</b>   | <b>102 000 kr</b> |

### Rörelsekostnader

|                                             |                   |
|---------------------------------------------|-------------------|
| Utbildning ledare                           | 20 000 kr         |
| Gruppverksamhet                             | 50 000 kr         |
| Extra tilldelning för ledarvård             | 20 000 kr         |
| Uppdatering av utrustning och materialinköp | 45 000 kr         |
| <b>Summa Rörelsekostnader</b>               | <b>135 000 kr</b> |

### Övriga kostnader

|                               |                 |
|-------------------------------|-----------------|
| It/abonnemang                 | 2 000 kr        |
| Försäkringar                  | 3 000 kr        |
| Bankavgifter                  | 1 500 kr        |
| <b>Summa övriga kostnader</b> | <b>6 500 kr</b> |

**Budget totalt** **-39 500 kr**

# Resultaträkning 2012

## Intäkter

### Medlemsintäkter

|                                                              |                     |
|--------------------------------------------------------------|---------------------|
| 3001 Medlemsintäkter ordinarie verksamhet                    | 56 350,00 kr        |
| 3002 Medlemsintäkter utöver ordinarie verksamhet (läger etc) | 1 100,00 kr         |
| <b>Summa medlemsintäkter</b>                                 | <b>57 450,00 kr</b> |

|                                      |             |
|--------------------------------------|-------------|
| 3042 Uthyrning (Kanoter, utrustning) | 1 800,00 kr |
|--------------------------------------|-------------|

### Bidrag

|                         |                     |
|-------------------------|---------------------|
| 3800 Bidrag från kommun | 22 299,00 kr        |
| 3820 Bidrag förbund     | 23 513,00 kr        |
| <b>Summa Bidrag</b>     | <b>45 812,00 kr</b> |

|                       |                      |
|-----------------------|----------------------|
| <b>Summa intäkter</b> | <b>105 062,00 kr</b> |
|-----------------------|----------------------|

## Kostnader

### Rörelsekostnader

|                                                                |                      |
|----------------------------------------------------------------|----------------------|
| 4010 Inköp varor och material (gruppverksamhet, mat, material) | -58 704,95 kr        |
| 4600 Möten, presenter (ledarträffar, styrelsemöten, årsmöte)   | -823,00 kr           |
| 4700 Ledarutbildning (även styrelseutbildning)                 | -12 400,00 kr        |
| 6010 Lokalhyra (Ishall, Årsmöteslokal)                         | -1 510,00 kr         |
| 6911 Resekostnadsersättning                                    | -199,00 kr           |
| <b>Summa Rörelsekostnader</b>                                  | <b>-73 636,95 kr</b> |

### Övriga kostnader

|                                     |                     |
|-------------------------------------|---------------------|
| 6800 Telefon och porto mm           | -192,00 kr          |
| 6801 IT-abonnemang, prenumerationer | -1 525,00 kr        |
| 7310 Företagsförsäkringar           | -2 689,00 kr        |
| <b>Summa övriga kostnader</b>       | <b>-4 406,00 kr</b> |

### Avskrivningar

|                            |                     |
|----------------------------|---------------------|
| 7910 Avskrivningar         | -1 900,00 kr        |
| <b>Summa Avskrivningar</b> | <b>-1 900,00 kr</b> |

### Finansiella kostnader

|                                    |                     |
|------------------------------------|---------------------|
| 8220 Bankavgifter och räntor       | -1 625,00 kr        |
| <b>Summa Finansiella kostnader</b> | <b>-1 625,00 kr</b> |

|                        |                      |
|------------------------|----------------------|
| <b>Summa kostnader</b> | <b>-81 567,95 kr</b> |
|------------------------|----------------------|

|                              |                     |
|------------------------------|---------------------|
| <b>Årets resultat, vinst</b> | <b>23 494,05 kr</b> |
|------------------------------|---------------------|

# Balansräkning 2012

| <b>Tillgångar</b>                                          | <b>Ingående<br/>Balans</b> | <b>Årets<br/>förändring</b> | <b>Utgående<br/>balans</b> |
|------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------|----------------------------|
| <b>Likvida medel</b>                                       |                            |                             |                            |
| 1010 Kassa                                                 | 0,00 kr                    | 0,00 kr                     | 0,00 kr                    |
| 1020 Plusgiro                                              | 142 895,23 kr              | 26 494,05 kr                | 169 389,28 kr              |
| 1040 Checkkonto                                            | 129 285,42 kr              | 0,00 kr                     | 129 285,42 kr              |
| <b>Summa likvida medel</b>                                 | <b>272 180,65 kr</b>       | <b>26 494,05 kr</b>         | <b>298 674,70 kr</b>       |
| <b>Interimsfordringar, kundfordringar</b>                  |                            |                             |                            |
| 1290 Ej ännu inbetalda medlemsavgifter                     | 800,00 kr                  | -800,00 kr                  | 0,00 kr                    |
| 1300 Interimsfordringar (obetald faktura)                  | 2 000,00 kr                | -2 000,00 kr                | 0,00 kr                    |
| <b>Summa Interimsfordringar</b>                            | <b>2 800,00 kr</b>         | <b>-2 800,00 kr</b>         | <b>0,00 kr</b>             |
| <b>Inventarier</b>                                         |                            |                             |                            |
| 1820 Inventarier                                           | 1 540,00 kr                | 0,00 kr                     | 1 540,00 kr                |
| <b>Summa Inventarier</b>                                   | <b>1 540,00 kr</b>         | <b>0,00 kr</b>              | <b>1 540,00 kr</b>         |
| <b>SUMMA TILLGÅNGAR</b>                                    | <b>276 520,65 kr</b>       | <b>23 694,05 kr</b>         | <b>300 214,70 kr</b>       |
| <b>Skulder</b>                                             |                            |                             |                            |
| <b>Interimsskulder</b>                                     |                            |                             |                            |
| 2001 Överinbetalning medlemsavgift (avs 2011)              | -100,00 kr                 | 100,00 kr                   | 0,00 kr                    |
| 2390 Övriga interimsskulder (Förinbetalda medlemsavg 2013) | 0,00 kr                    | -300,00 kr                  | -300,00 kr                 |
| <b>Summa Interimsskulder</b>                               | <b>-100,00 kr</b>          | <b>-200,00 kr</b>           | <b>-300,00 kr</b>          |
| <b>Bundet eget kapital</b>                                 |                            |                             |                            |
| 2990 Eget kapital (IB)                                     | -276 420,65 kr             | 0,00 kr                     | -276 420,65 kr             |
| 2999 Årets vinst                                           | 0,00 kr                    | -23 494,05 kr               | -23 494,05 kr              |
| <b>Summa eget kapital</b>                                  | <b>-276 420,65 kr</b>      | <b>-23 494,05 kr</b>        | <b>-299 914,70 kr</b>      |
| <b>SUMMA SKULDER</b>                                       | <b>-276 520,65 kr</b>      | <b>-23 694,05 kr</b>        | <b>-300 214,70 kr</b>      |
| <b>Balans</b>                                              | <b>0,00 kr</b>             | <b>0,00 kr</b>              | <b>0,00 kr</b>             |



# Översikt av ekonomi





# g r u p p v e r k s a m h e t - 2012

Följande olika gruppverksamheter har vi igång. På tre av förskolorna i kommunen– Trollstigen, Wilhemsdalsgården och Snöflingan bedrivs Knopp, Knytte och Mulle. Vi samordnar en gemensam kölista till alla våra fria grupper dvs ej förskolorna.

Anmäl intresse till Maria Strandberg, tel: 08-29 59 18, eller till [salem@friluftsframjandet.se](mailto:salem@friluftsframjandet.se). För kontaktpersoner till respektive verksamhet gå in på [www.friluftsframjandet.se/salem](http://www.friluftsframjandet.se/salem)

## Skogsknopp 2-3 år

Att ha väldigt korta ben är inte självklart en nackdel när man ska upptäcka naturen. Det blir bara så mycket närmare ner till taggiga kottar och spralliga myror. Och mossan är mjuk när man trillar. Skogsknopp heter Friluftsfrämjandets äventyr för de allra minsta. I en skön mix av trygghet och pirr i magen får 2-3-åringarna möta naturen. Den som ofta finns alldeles runt knuten. 2012 hade vi ingen fri grupp men verksamhet på förskolorna.



## Skogsknytte 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 tillsammans med en förälder. Vi trivs tillsammans med barnen i naturen och lär dom att vi måste vara rädda om både blommor och småkryp. 2012 hade vi en fri knyttegrupp och verksamhet på förskolorna.



## 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 ledare 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... 2012 hade vi en två fria mullegrupper och verksamhet på förskolorna.



## Strövarna 6-10 år

I strövarna deltar lågstadiet barnen. 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. Strövarna är populärt och 2012 hade vi tre strövargrupper igång.



## 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. 2012 hade vi tre frilufsargrupper.

## TVM / Äventyrsgrupperna

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 utrustning 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.friluftsförbundet.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. TVM finns på Facebook. 2012 hade vi en TVM-grupp.



## 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! Under vintern 2011-2012 höll vi en skrinnakurs men tyvärr har vi inte fått ihop ledare så att det har blivit en kurs under vintern 2012-2013. Är du intresserad av att utbilda dig till Skrinnaledare, hör av dig till någon i styrelsen. Vi har bra utrustning, samarbete med ishallen och bra hjälpmedel på hur man lägger upp skrinnapassen - så stöd och hjälp kan vi hjälpa till med om du vill bli ny ledare hos oss!



## Stavgång / Vandring

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. 2012 hade vi en stor stavgångsgrupp med regelbundna träffar.



# Årsberättelse 2012

På de följande sidorna presenteras ett urval av lokalavdelningens aktiviteter och vad som hänt i grupperna under 2012

## Barngrupperna

### KnytteGruppen Igelkottarna

Ledare Catrin Sandelin och Maria Strandberg  
Under våren träffades knyttegruppen -12 barn med en förälder - 7 söndagförmiddagar och gick till vår knytteplats på berget en liten bit in efter Rönningespåret.

Den här våren valde vi ut ett område som vi markerade med hörnpinnar och som vi döpte till vår Naturruta. Den följde vi sen under vårens antåg och såg när knoppar kom fram, blommor började blomma och hur krypen i stocken levde. Vi har upptäckt naturen med lupp, lärt oss mer om igelkotten och myrorna och lekt massor. Att få äta matsäcken ute är inte heller helt fel utan höjdpunkten i skogen!



På vår avslutning så hade någon spänt upp ett rep som vi skulle följa – det är inte så lätt att ta sig fram upp och nerför i skogen utan att släppa repet men roligt var det. Det fanns ett kort rep också som man fick testa med förbundna ögon och det var det bara barnen som vågade testa – men de var mycket duktiga! Har ni testat att blunda och gå på ojämn mark någon gång?! – det är inte helt lätt!

*Till hösten delades gruppen och blev till en knyttegrupp Nyckelpigorna och en skogsmullegrupp Ugglorna och båda grupperna tog emot fler barn.*

### Skogsmullegruppen Ugglorna

Ledare Maria Strandberg och hjälpledare Mathias Strandberg, Maria Wolf och Sarah Tillenius  
Under hösten träffades mullegruppen 7 söndagförmiddagar.

Första terminen utan föräldrar för de flesta barnen! Vi har varit en stor grupp med 16 barn som har träffats varannan söndag och vi har varit fulltaliga nästan varje gång. Vi har lärt oss om hur mulle kom till ur ett åskväder och hur sen djuren i naturen hjälpte till så han fick kläder på sig. När sen mulle kom på besök så blev han glad över den koja vi hade byggt så att han inte behövde sova ute under bar himmel - men han tyckte den var lite otät så vi fick bättra på den varje gång vi var på vår mulleplats! Varje träff hade ett tema och en av gångerna lärde vi oss hur man gör om man kommer vilse i skogen. Då ska man hänga upp saker som inte hör hemma i naturen i ett träd, rita stopptecken över stigen = 3 rader av tex kottar och sen bygga sig en koja. Och om någon kommer och letar efter en så ska man svara och inte gömma sig. Vi har plockat blåbär och kokat sylt och den här hösten hittade vi trattkantareller på varje träff –vilken svamphöst! Varje träff har vi självklart ätit matsäck, lyssnat till en liten saga och lekt lekar.

Hösten avslutades med att alla fick ta med sig sin familj och på väg till vår mulleplats var det tipspromenad med frågor på det vi lärt oss under hösten – och det var inte lite det! Korvgrillning,



diplom-utdelning och chokladbollar förgyllde avslutningen och det behövdes då det regnade lite på oss!



Här dansar vi "En rolig dans" med mulle på vår avslutning.

Matsäcksramsans "Är du hungrig så tummetott" - ett måste innan man får öppna ryggsäcken

### Knytttegruppen Nyckelpigorna

Ledare: Catrin Sandelin, Pernilla Tellefors; Hjälpledare: Ann Nyström, Stina Laneborg

Deltagare: 12 knyttebarn med föräldrar har träffats 7 söndagar under hösten mellan 9:30–11:30.

Detta var första terminen för knyttegruppen Nyckelpigorna i Toredalsskogen i Rönninge. På höstens träffar har det varit 8-11 barn. Några kände varandra sedan tidigare då knytte gruppen hette Igelkottarna. Den gruppen delades våren 2012 och några blev knyttebarnen i Nyckelpigorna och några blev mullebarnen i Ugglorna.

Alla våra skogsknytteträffar inleddes med att nyckelpigan Maria hälsade på alla barnen och att vi sjöng knyttesången och sen tog vi backen upp mot lägerplatsen där vi stannade på vägen några gånger och sjöng eller samtalade om dagens tema. För att komma in i knytteskogen knackade vi på och låste upp skogen med våra nycklar. Därefter turades barnen om att hänga upp knytteskylten vid lägerplatsen och sen skyndade vi oss fram till vår lägerplats för att sätta oss i ring och läsa matsäcksan så vi fick njuta av vår goda matsäck.

Första träffen inleddes med tema bär och att lära känna vår nya knytteplats. Vi plockade bär och gjorde blåbärsmedaljer samt åt nybakade blåbärs krabbelurer bakade på en murrikka. En bra start på hösten! Resterande träffar hade ett tema där vi försökte lära oss något om naturen på hösten. Vi har haft besök av Ekorren Kurre som visade oss hur han äter på en kotte samt hur olika kottar och barrträd ser ut. Vi har haft tema stenar och målat stenar som nyckelpigor. Tema småkryp var spännande. Vi samlade in nyckelpigor och byggde ett bo till dem, tittade närmare på daggmasken och andra småkryp i skogen. På tema löv gjorde vi lövpussel samt åkte lövtåg till olika stationer som Ekbacken, Rönninge, Lönneberga och Björkorp. När man är ute och reser brukar man ju skicka vykort till sina släktingar så vi avslutade resan med att göra fina lövvykort. Knyttebarnen fick även lära sig mycket om allemansrätten och om vad man får och inte får göra i skogen. Vi grävde ner skräp och ska se vad som händer med skräpet då det ligger i jorden samt räddade djur som hade fastnat i plast och konservburkar.

Lekar har vi gjort många! "Kom alla mina knyttebarn", Ballongen och Harmamman var nog de populäraste.

Sista gången bjöd vi in hela familjen till knytte som inleddes med en tipsrunda där vi fick visa vad vi hade lärt oss under hösten. Vi gjorde vi upp en brasa och grillade korv. Efter korvgrillningen gick vi en klurig rep-bana som slingrade sig fram bland träden samt gick ett mulleaktivitet spår och spelade djurbingo. Vi avslutade med att äta bullar och att dela ut diplom och knytttemärken. En rolig och uppskattad avslutning!





Bilder från avslutningen:

### Mullegruppen myrorna

Ledare: Therese Hultén, Pär Hörénus, Eleonor Borg

Gruppen myrorna samlades 6 gånger under våren respektive hösten tillsammans.

Vi samlades i Garnuddsspåret under våren och lärde känna varandra och hittade våra nya rutiner och stoppställen tillsammans.

Vi är totalt 15 barn i gruppen och fantastisk uppslutning varje gång.

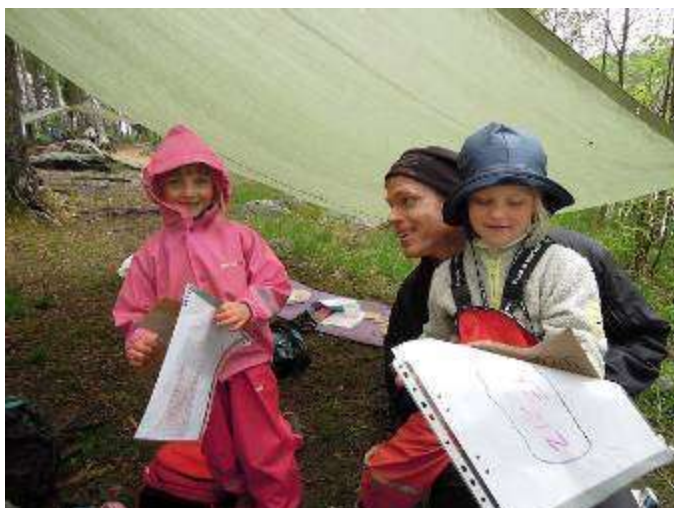
Under våren pratade vi om varför fåglarna sjunger och hur solen är djurens väckarklocka. Vi pratade vidare om allemansrätten och olika djur som finns i skogen och vad de äter och bor. Vi har även håvat och lyckan var total när vi hittade yngel. Under våren experimenterade vi också med att sätta olika mat rester, metall, plast mm på en planka som vi grävde ner för att se vad som hänt med allt under hösten. Barnen tyckte det var mycket intressant och så var Mulles besök en höjdpunkt. Vi avslutade med gemensam fika och grillning med alla föräldrar och syskon.

Under hösten tog myrorna fram plankan igen och såg vad som hänt med vinddruvor, bullrester, bananskal, en plastpåse mm. Det som inte förmodat tog vi självklart med oss tillbaka och slängde där det ska vara. Vi har även tittat på löv, svampar och frön och frukter. Vi pratade också om stubben och vilka som bor där inne. Vi brukar dela in barnen i tre mindre grupper och prata om de olika ämnena och ofta pyssla med något samtidigt som de kan ta hem. Vi leker alltid minst en lek och så äter vi matsäck, barnen älskar ramsan "Vi tittar i ryggsäcken...". Mulle kom och lekte lekar med oss och svarade på alla nyfikna frågor. Terminen avslutades med gemensam grillning nere vid vattnet och en tipspromenad med frågor på de vi pratat om under terminen och alla fick märken som pris.

### Strövargruppen rävarna

Ledare: Erik Sandelin, Jonas Lindqvist, hjälpledare Peter Bäckström

Rävarna har under året varit ca 13 barn, i åldrarna 7-8 år. Det är nu fjärde terminen som vi haft utflykter och äventyr tillsammans. Vi brukar sprida ut utflykterna med ca 3-4 veckors mellanrum under hela året (utom sommarlovet) och har bl a upplevt en gnistrande kall



februaridag med 20 minusgrader på Uttrans is, en varm och ljus övernattning i försommarvärme, en cykelutflykt i hållande ösregn i början av hösten. Barnen har fått upptäcka att de klarar av sådant som kan vara lite utmanande, t ex sova i skogen utan Mamma och Pappa, fira sig ned för en klippa i klättersle, streta på när man är lite blöt och kall.

Men stoltheten lyser ofta i ögonen, det är otroligt kul att se små Strövare busa omkring och skratta lite kaxiga i pyjamas på morgonen efter en natt i skogen. Vi har under året haft en favoritaktivitet i flera repriser: matlagning.

Det är tacksamt på flera sätt, dels eftersom barnen själva tycker det är väldigt kul, dels för att det bjuder in till gott samarbete och en naturlig samling. Ytterligare teman på årets utflykter har bl a varit sjukvård, pulsa i träsk, slöjda smörknivar i ene.



### Strövargruppen rävljan

Strövargruppen Rävlyan

Ledare: Pia Englund, Michael Tillenius och Bent Terp

Rävlyan består av 13 barn födda 03 och 04.

Under 2012 tappade gruppen två ledare, Thérse Hultén och Åsa Wejde – tack för lång och trogen tjänst, ni och era barn är alltid välkomna tillbaka ner i lyan! Men som tur är, så ställde två föräldrar upp som hjälpledare så vi fortfarande kan ha en grupp – tack till Pia och Michael!

Vi flyttade bort ifrån gamla lägerplatsen till en ny lya längre inne i skogen. Det var planen att det skulle byggas ett stort fint vindskydd, men det hann vi av någon anledning aldrig riktigt med, hoppas det går bättre i år... eller nästa år.

Höjdpunkter bland träfferna 2012 var vår övernattning i vildmarksstugan på Lida där vi hade lika mycket tur med vädret som förra gången; en lyckad svampplockning där alla fick med sig hem ganska mycket svamp trots vi inte var längre borta än skogen vid Garnudden; och sist men absolut inte minst vår första paddelträff – lite nervöst bland ledarna innan, men det gick över all förväntan.



Just nu ligger vi i ide nere i vår varma lya, men till våren kommer Rävlyan ut och strövar igen – lita på det!



### Strövargruppen igelkottarna

Ledare: Martin Cardell, Jonas Sunden-Cullberg, Peter Backström

2012-02-19: Karlskronaviken med iskunskap, provade isdubbar, samt att kasta och bli dragen med livlina. Efter ett antal förslag och diskussion fick även strövargruppen ett namn - Igelkottarna.

2012-03-11: På strövarplatsen kvistade vi slanor med såg och började bygga stommen till ett vindskydd. Hittade igen grillpinnarna vi gömt i höstas och grillade.

2012-04-15: Vi övade knopar och gjorde minitrefötter då de är lättare att hantera.

2012-05-06: Vi testade upplevelsebanorna vi tänkte ha på familjedagen. Grillning, folieknyten och krabbelurer hann vi också med (dubbla stormkök på fullt ös).

2012-05-13: Familjedag. De som var på plats riggade banorna vi testade gången innan. Det var många som ville prova och vi hade hela tiden besökare vi vår station. Kul.



2012-06-03: Dagen efter den blåsigaste, regnigaste och kallaste junidagen jag varit med om (som jag kommer ihåg) hade vi planerat paddling. Vi ställde in även om stormen bedarrade.

2012-09-09: Strövarplatsen var i fint skick. Vi grillade, täljde och lekte.

2012-09-16: Paddling, bryggglunch i lä, kändes som en varm sommardag. Efter att sista kanoten lagt ut, PLUMS! Strax utanför vassen. Sista kanoten hade vält, som tur var på drygt midjedjupt vatten. Blåsig bogsering tillbaka till land.

2012-10-23: Orientering. Kartpromenad till Nytorpsskolans skolgård. Där fick alla rita varsin skattkarta och gömma en skatt vid X-et. Sedan bytte vi kartor och alla fick gå på skattjakt. Mycket tjusiga kartor blev det.

2012-10-07: På stövarplatsen gjorde vi efterrättsknyten, stekte skogskebab på muurikka, några krabbelurer slank också ner. Det var med mätta magar vi vandrade tillbaka. Sol hela tiden!

2012-11-10: Även om det var lite halt så gick det bra att klättra uppför de ganska branta bergväggarna med hjälp av repen vi knutit fast.

2012-11-25: Gemensam avfärd till klätterhallen Karbin. På med selar, klätterskor (ja dom satt tight). Efter lunch var det mest populärt att klänga på boulderväggarna.



## Frilufsargruppen vargungarna

Ledare: Kerstin Swanvall, Johan Linderyd, Mikael Prytz

Det här är Vargungarnas 8:e och 9:e termin som strövare. Vi har varit 13 tioåringar (7 pojkar och 6 flickor) och tre ledare. Detta är vårt sista år som strövare och nästa år väntar nya äventyr som frilufsare. Vi kommer även få med oss tre nya kompisar ut i skogen.

Vårterminen började vi den 11:e februari med skridskoåkning på Uttran vid Karlskronaviken. Vi började med att prova långfärdsskridskor och begav oss sedan ut till en ö för grillning och lekar i snön på isen. Den 10:e mars var det dags för vårustning av vårt basläger som varit lite illa under vintern. En snöig sista mars begav vi oss till södra Mörkö för vandring till grottan "Berghuset" där vi efter korvgrillning och stadig lunch tog på oss pannlamporna för grottkrypning och undersökning av alla skrymslen och gångar. Trångt och mycket spännande och de flesta hade gärna stannat ett par timmar till när vi var tvungna att vända hemåt. Den 21:a april genomförde vi vår första cykelutflykt vilket var mycket lyckat. Vi höll oss i skogen och på ofarliga grusvägar för att undvika onödiga trafikrisker men rätt var det var sprang en älg rakt genom vår fina cykelkolonn, underbart! Terminen avslutades den 12 – 13:e maj med övernattnig i vårt egenbyggda vindskydd vid baslägret. Barnen fick lära oss ledare om spår från istiden som vi sökte upp i skogen. Till kvällen tillagades en gourmetmåltid med muurikkastekt kyckling och grönsaker samt kolglödsbakad potatis och självklart chokladbanan till efterrätt. Stolta och faktiskt utvilade lämnade vi vårt basläger för morgonen efter för sista gången denna termin.



## Höstterminen 2012

Höstterminen inleddes den 15:e sep med paddling och bäverspårning till Ensta ö.

Vi hade bestämt att vi skulle kika på bäverhyddan från vattnet och från land. Lunchmatsäck och sedan inspektion av bäverhyddan från land så diskuterade vi hur bävern bygger den och av vilket material mm, vi tittade även på bilder hur ett bo kan se ut i genomskärning. Vi försökte verkligen att smyga för att kunna få syn på bävern, men icke. Den 13:e okt bar det av på cykelutflykt från Mölnbo till Järna. Efter en liten tågresa med cyklarna bar det iväg på små grusvägar och vi delade in oss i olika grupper. Lunchmatsäcken njöt vi av vid Vattgruv mossen. Där såg vi en ovanlig köttätande ört (flugtrumpet) som kommer från östra Canada. Det plockades även en hel del svamp och sedan cyklade vi vidare till Järna där vi hoppade på tåget tillbaka till Rönninge. 10-11:e nov dags för vandring med övernattnig. Från Rönninge promenerade vi längs Uttran förbi Övrasjön och vidare på Sörmlandsleden förbi Mellansjön och Brosjön. I skymningen anlände vi vid Trollsjöstugan, Grödinge där vi installerade oss Scouternas stuga. Vi spelade lite kort och sedan lagade vi spagetti



carbonara tillsammans. På kvällen hade vi lägereld med grillning av marshmallows och en mörkerpromenad runt sjön med endast pannlampor. Tillbaka i huset lekte vi scharader tills vi stupade i säng. Gemensam frukost och barnens föräldrar hämtade vid 10:30. 8 dec avslutning vid baslägret och pinnbrödsbak. När vi stökade runt i eldstaden träffade vi på en liten skogsmus som blev lite förvånad över att se så många barn. Vi tror också att vi skrämde bort en älg från lägret då vi såg tydliga "liggspår" efter den i snön. Snölekar för att hålla oss varma och när det inte räckte gjorde vi upp en eld där vi grillade korv och eget pinnbröd. Vi värmdes glögg på triangakök och åt lussebullar som avslutning på terminen. Barnen fick sina märken och sedan sa vi -God Jul!



## Frilufsargruppen Björnarna

Ledare: Eric Ståhl, Fredrik Åström, Juliette Janson, Svante Karlsson, Jörgen Rahm

Under året har vi fått tillskott från annan frilufsargrupp och kölistan och är nu 20 frilufsare i åldrarna 11-13 år och 5 ledare. Intresset för vår grupp är fortsatt stort och det är roligt att konstatera att andelen flickor fortfarande är ca 50 %, något som vi hela tiden strävat efter.

Björnarna är en ovanligt stor grupp vilket skapar speciella förutsättningar för aktiviteter, transporter och material.

Ett normalt pass med Björnarna börjar lördag eller söndag kl. 9:30 och pågår till 13:30, men vi anpassar tiderna efter aktiviteterna. Vi har ett mysigt läger på en höjd bakom torpet Ersboda, där vi bl a har ett permanent vindskydd.

Vårens program:

- Slalom i Flottbro
- Matlagning mm vid lägerplatsen
- Äventyrsbana vid forsen bakom Harbrostugan
- Övernattning i tält och vindskydd vid lägerplatsen
- Ridning på islandshäst
- Båttur med övernattning vid Birka





Höstens program:

- Friluftskunskap vid lägerplatsen, med olika stationer
- Cykelutflykt på småvägar till Södertälje och tillbaka
- Geo-caching i Ersbodaområdet
- Vandring runt sjön Getaren vid Lida, med stopp vid spännande jätteklimpblock och grottförmåner
- Terminsavslutning vid lägret i mörker med reflexbana och morse-signaler.

Det flesta av tillfällena kombinerades med matlagning på stormkök eller grillning över öppen eld.



TVM gruppen Varmkorvarna

Ledare: Anna Ridderstad Wollberg, Mattias Sjöberg.

Vi har fortfarande 6-7 killar i 15 års åldern i gruppen. Året har präglats av lite färre aktiviteter men fler läger. Höjdpunkten var nog riks TVM tinget (UppTinget) i Kålmården. Där fick vi UPpleva, UPptäcka och utmana oss själva genom att tex gå på glödande kol, paddla kajak och klättra i höghöjdsbana med zip-line åkning. Ca 150 TVMare från hela Sverige var på plats.



Promenad på glödande kol



TVM invigningen i Nyköping har också blivit en tradition, där killarna nu deltog som funktionärer vid invigningen av nya TVMare i regionen. Under det lägret kom idén att göra ett överlevnadsläger nästa år. Inför detta har vi haft gemensamma faktastudier samt ett för-läger där vi byggde enkla enmansvindsydd och övernattade under. Vi har haft vinterfiske och strömmingsfiske på programmet, skidåkning i Flottsbro, cykelläger samt svamplockningstur. Trots att gruppen är liten så finns det ett kontaktnät med andra grupper inom "TVM mälardalen" som också har en facebookside där man utbyter idéer, bilder och planerar aktiviteter ihop.



Träning inför överlevnadsläger

## Familjegruppen

Ledare: Thomas Jansson, Johan Linderyd

Vår familjegrupp har nu varit igång i tre år efter start höstterminen 2009. Vi har under året varit 7 familjer med totalt 16 barn i åldrarna 4 till 11 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.

I år har vi haft 7 träffar där en av höjdpunkterna var skidresan till Järvsö med härlig skidåkning trots mycket kalla förhållanden. Vi har åkt ångbåt till Birka där vi bl.a. hade turen att få uppleva ett "riktigt" vikingaslag. Andra aktiviteter har varit klättring vid Karbin i Västberga, traditionsenlig svamplockning i Nytorpsskogen, skridskoåkning, cykelutflykt med fågelskådning och vi har även hunnit med en mycket våt skogscyckling vid Flottsbro.





## Skrinna - skridskoskola för barn

Under flera år har vi haft skrinnaverksamhet med en kurs före jul och en efter jul. Våra skrinnaledare, Uffe och Mattias har nu slutat, efter lång och trogen tjänst och vi har inte lyckats få ihop några nya. Vi anordnade dock ett "skrinna-öppet-hus" en söndag i november. Skrinna var på plats och ca 15 barn lekte och övade skridskoåkning..



Mycket uppskattat att Uffe, Mattias och Maria ställde upp med sin expertis på isen än en gång. Detta resulterade i en kölista med barn som vill gå på skrinna, men tyvärr har vi ännu inte fått in några som är intresserade att bli ledare. Vi har alltså ingen aktiv skrinnaverksamhet just nu. Är du intresserad av att bli ledare? Du får utbildning och support och kan vänta dig många härliga stunder på isen. Hör av dig till: [salem@friluftsframjandet.se](mailto:salem@friluftsframjandet.se)

## I Ur- och Skur / Förskolorna

### Snöflingan

Knytte och mulle på snöflingans förskola hösten 2012

Vi startade upp med ny knytte under hösten med barn födda 09. barnen tycker det är roligt att klättra på stenar och i träd.

Vi undersökte skogen och vad som fanns, stenar, olika löv.

Vi tog med oss färg och målade med olika saker som barr, kottar och blad. Vi har utforskat skogen med alla våra sinnen.

Mullegruppen har utforskat bär och svamp lite extra.

Undersökt skogen med lupp.

Allemansrätten har varit ett





genomgående ämne hela hösten. Vi hittade skräp som vi tog hand om och kastade i soporna. Vi slog ihop grupperna en gång, då klättrade vi i berg. Det var jättekul.

## VILHEMSDAL

### Förskolan trollstigen

Förskolan Trollstigen's friluftsverksamhet!

Vi har under året som gått varit ute i skogen eller på våra gårdar minst en gång i veckan. Där har vi bedrivit en knopp, knytte och mulleverksamhet under ca 10 gånger på alla våra fyra avdelningar. De allra yngsta barnen på förskolan brukar börja sin knoppverksamhet på våra gårdar för att de ska känna sig trygga och kunna ta sig fram på bästa sätt. Barnen har på dessa bestämda knoppdagar med sig en frukt och dryck. Alla samlas på samma ställe och fikar och får sedan undersöka gården på naturens djur och växter som vi har där. Det finns en hel del småkryp och roliga buskar att klättra i. Under våren kan knopparna ta en liten promenad i närområdet för att senare som knyttar ta sig iväg till en bestämd plats i skogen.



Där brukar vi fika med vår medhavda frukt och dryck efter det att vi läst en ramsa. Sedan brukar de få en lättare uppgift som t.ex. leta efter något hårt och mjukt eller också leker vi en lek som alla kan delta i. Vi brukar också hinna med att leka fritt i skogen en stund innan vi går tillbaka till förskolan för att äta lunch.

När de äldsta barnen som är mullar går till skogen så börjar vi med att sjunga mullesången när vi kommit till vårt mulleställe. Sedan fikar vi med smörgås och dryck som vi haft med oss i våra ryggsäckar. Efter det så läser vi kanske mullesagan eller går på ett äventyrsspår eller får en svårare uppgift som vi redovisar inför hela barngruppen. Vi kanske också bygger på vårt vindskydd eller letar efter svampar och bär, mums!

Mullarna har även gjort flera utflykter under året bl.a. till Ersboda, Lida (och träffat Mulle) och varit på Garnudden för att undersöka livet i vattnet.

Det finns mycket att göra och upptäcka i skogen och där har man aldrig tråkigt. Vi alla, barn som pedagoger, ser fram emot dessa skogs dagar!

# Stavgång

---



Vi har som vanligt haft ett trevligt år tillsammans.  
Vi fick genom Friluftsrådet en bra utbildning, från Röda Korset, i första hjälpen och hjärt-lungräddning. Kursen uppskattades av oss alla.  
Stavgångspromenad en gång i veckan för träning, bl.a. för vår årliga resa som i år gick till Grövelsjön. Vi var 14st som hade underbara dagar.  
Naturupplevelsen under båtresan över Grövelsjön till Norge var fantastisk. Vandringen tillbaka till fjällstationen (ca 13km) var både strapatsrik och härlig. Fikapauser i hjortronland, plötsliga regnkurar och värmande solstunder. Traditionsenlig avslutning hos Barbro, där vi bl.a. avnjöt hennes underbara jordärtskocks-soppa.





# Årsmöte

Årsmötet hölls den 27 mars i Villa skönvik. Vi fick då höra ett föredrag från Erik Sandelin: "vertikal fjällvandring: 7 dagar på en bergvägg". Det serverades pajer och efterrätt och ca 25 personer närvarade.

# Familjedagen

2012-05-13

Familjedagen hölls traditionsenligt vid garnudden i början på maj. Men innehållet och genomförandet var allt annat än traditionsenligt. På vinterns ledarträff tog våra ledare initiativet till idén att vi skulle ha en flora av stationer där ledarledda aktiviteter hölls hela dagen enligt ett rullande schema. Detta visade sig vara ett vinnande koncept. Under mina 6 år i Salems lokalavdelning har jag aldrig sett så mycket folk på familjedagen. Uppskattningsvis 3-400 personer hittade till Garnudden under dagen. Väl där kunde de under våra ledares översseende prova på paddling, gå en tipspromenad, orientera, prova en äventyrsbana, pyssla nyckelpigor, klättra i träd, grilla korv och hälsa på Mulle.



# Salemsdagen

I år deltog vi på kommunens arrangemang "Salemsdagen" med ett enkelt bord och lite informationsmaterial. Det kom in några intresseanmälningar till kölistan och vår verksamhet och det var en trevlig dag. Tack ni som ställde upp och representerade i vår monter samt med arbetet före och efter.



## Ledarträffar

Under året har vi haft 2 ledarträffar (vår och höst) och en ledarutbildning (kanot). I princip har vi varit en ledare från varje grupp. Träffarna har givit styrelsen nyttig feedback och möjlighet för ledarna att utbyta erfarenheter. Många bra idéer för verksamheten har framkommit. Det mest konkreta var kanske förslaget till nytt koncept för familjedagen som visade sig bli en sådan succé.

### Kanotutbildning för ledare

I början på Juni kallade vi till kanotutbildning för våra ledare. Tanken var att fler ledare skulle kunna våga använda våra kanoter i sin verksamhet. Vi började därför med att träffas vid kanotcontainern där vi gick igenom hur man lastar kanoter på släpet. Sedan körde vi ner till Karlskronaviken för praktiska övningar. Paddeltekniker övades och vi diskuterade hur man använder kanoterna med grupperna. Uttran låg spegelblank så vi som var där fick en helt underbar måndagskväll. Att bara 2 ledare dök upp kan tyckas klen men resultatet blev ju faktiskt att 22 barn nu kan få prova paddling i sina grupper.

## Terminsavslutningar

Vi har under året haft två terminsavslutningar riktade till ledare och funktionärer med familjer. Båda har vi förlagt i anslutning till Ersbodatorpet. Ca 20 deltagare vid varje tillfälle, fördelat på ledare, med familjer, ledare från Ur-och skur, stavgång och styrelse representanter.

Vårens terminsavslutning startade med en fantastiskt god pick-nick som Linda hade lagat. Sen tog vi en härlig kvällspromenad och besökte alla lägerplatser i Nytorpsskogen. Representanter från de olika grupperna passade på att berätta lite om gruppens aktiviteter. Det var kul att se var alla läger fanns, vissa mer gömda än andra. Det är förstås fritt att låna lägerplatser vid olika aktiviteter.

Höstterminens terminsavslutning bjöd på sagolika vinterförhållanden med massor av snö. Vår ordförande anlände stilenligt på skidor med fullastad pulka likt värsta polarfarerskan. Övriga deltagare anlände mer modest på snowracers eller till fots. Totalt var vi ca 25 vuxna och barn. Erik hade satt ihop en geocachebana med ett antal skatter gömda på torpets ägor. Tanken var att deltagarna skulle bekanta sig med GPS:erna för att kunna använda dem i sin verksamhet.

Detta visade sig vara en nyttig genomkörare då GPS:erna inte var riktigt fullt så enkla att använda som vi trodde. Efter avslutad skattjakt vankades det glögg och brasa.



## Verksamhetskonferens

*Ordförandens reflektion daterad 2012-11-18:*

Hej alla aktiva och fantastiska ledare och funktionärer i Salems lokalavdelning!  
Igår var jag på Regionens verksamhetskonferens

Jag vaknade på morgonen, grå och trött efter min tredje vecka på nya jobbet och tänkte:  
-ska jag spendera en hel dag inomhus, när det finns så mycket annat jag skulle kunna ägna min  
lördag åt.

Konferensen började med ett föredrag av Jan Gunnarsson som har skapat organisationen  
"värdskapet". Han var inspirerande, rolig och ärlig i sitt framträdande och budskapet kändes  
verkligen viktigt. Det handlar om hur man bemöter sig själv och andra, att vara "välkomnande" och  
det stämmer ju på vår förening. Alla ska vara välkomna, våra aktiviteter handlar inte om tävling och  
elitsatsning. Och vi som ledare är ju den viktigaste dörren in i vår förening. Förhoppningen är att vi  
ska vara välkomnande, öppna för alla och även öppna dörrarna vidare in i föreningen.

En inspirerande dag som tyvärr endast hälften av regionens lokalavdelningar var representerade på.

## Styrelseutbildningen

En ny satsning från regionen är styrelseutbildningar, som har organiserats upprepade gånger. Vi är  
tre från styrelsen som har deltagit och fått lära oss om stadgarna, styrelse arbete mm. Det har varit  
mycket givande.

## Virtuella ledarutbildningen

Friluftsförbundet har tagit fram en databaserad (virtuell) interaktiv ledarutbildning. Målsättningen  
var att alla ledare och funktionärer (ex styrelseledamöter) skulle ha gjort denna innan årsskiftet. Den  
ger information om föreningen, våra visioner och en bra kunskap om verksamheter som kanske ligger  
utanför ens eget område. Den vänder sig både till gamla och nya ledare och tar ca 30-45 min att  
utföra. Tyvärr har vi inte nått målet än, hittills har 11 st av våra ca 40 ledare eller funktionärer gjort  
utbildningen.

## Kallelse: Årsmöte, med spännande föredrag

Årsmötet hålls tisdag den 5 mars 2013, kl 19:30 i Villa Skönvik, Rönninge.  
Föredrag direkt efter årsmötet ca 20.00

Ett familjeäventyr i Mongoliet!

En reseskildring i bilder och ord av  
Pernilla Tellefors

Välkomna, hälsar vi i styrelsen

Vi bjuder på lättare förtäring!

Anmäl dig på [salem@friluftsförbundet.se](mailto:salem@friluftsförbundet.se) senast fredagen den 1/3.



De flesta av årets aktiviteter sker naturligtvis i gruppverksamheterna. Vill du få mer information om detta så kontakta respektive grupp eller ledare direkt. Observera att separata inbjudningar och information normalt skickas ut via Friluftsföräntar-mailen, så se till att du har den aktiverad. Mer info finns även på vår webbplats:

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

Följande planerade aktiviteter är dock bestämda redan nu:

### Familjedag

Söndag den 19 maj vid Garnudden

### Salemdagen

Vi hoppas på att kunna medverka vid Salemdagen som är 24 Augusti i år. Vi behöver hjälp av er medlemmar för att vi ska kunna ha en bra representation av våra aktiviteter. Vill du hjälpa till några timmar under den dagen, hör av dig till någon av oss i styrelsen.



# Tack !

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



# NYA LEDARE SÖKES !

Det är roligt att vara ledare i friluftsförbundet! Vill du prova? Vi behöver fler engagerade ledare för våra verksamheter. Du behöver inte vara expert och kunna allt. Det som krävs är ett intresse för natur och friluftsliv och en vilja att uppleva det tillsammans med barnen. Friluftsförbundet har jättebra utbildningar för ledare. Och du får stöttning av andra ledare i lokalavdelningen. Just nu har vi stor efterfrågan på platser i gruppverksamheten. Så stor att vi inte kan ta hand om alla barn som vill vara med. Att vara ledare inom friluftsförbundet är en fantastisk investering för dig själv, dina barn och deras kompisar. **Hör av dig till [Salem@friluftsförbundet.se](mailto:Salem@friluftsförbundet.se)**



## Friluftsförbundet på nätet





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

## Aktivera din Friluftsfrämjar-mail

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

1. Gå in på <http://www.friluftsframjandet.se/guest/hem>
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. Klart!

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

| Medlemskategorier: |                                  | Avgift (kr): |
|--------------------|----------------------------------|--------------|
| Barn:              | 0-12 år                          | 100          |
| Ungdom:            | 13-25 år                         | 150          |
| Vuxen:             | 26 år och äldre                  | 340          |
| Familj:            | Personer skrivna på samma adress | 520          |

Enklaste sättet att bli medlem är att gå in på Friluftsfrämjandets 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 | 110/140      | 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