



**VERKSAMHETSPLAN OCH BUDGET
2019**
Friluftsförbundet lokalavdelning Sandviken
Org.nr 88 55 00 - 1395



LOKALAVDELNINGENS UPPDRAG OCH STRATEGI

Vårt bidrag till ett bättre Sverige	2
Lokalavdelningens uppdrag och strategi	2
Våra grenar:	
Natur och kulturvandring	3
Gren Långfärdsskridsko	8
Gren Kajak	9
Gren Funktionell skidåkning	10
Gren Håll-I-Form	11
Gren Unga äventyrare	12
Budget	13



BIDRAG TILL ETT BÄTTRE SVERIGE

- Vi utgår från några av vår tids största samhällsutmaningar.
- Vi möter genom vår ideella kraft som finns i hela Sverige.
- Vi inspirerar, leder och stöttar varandra mot ett hållbart friluftsliv för alla
- Verksamheten bedrivs främst i våra lokalavdelningar.
- Vi verkar mot gemensamma mål (fler ledare, fler aktiviteter, fler medlemmar) vilket leder till folkhälsa och livsglädje.

Det är så Friluftsförbundet bidrar till ett bättre Sverige.

LOKALAVDELNINGENS UPPDRAG OCH STRATEGI

Lokalavdelningens styrelses ansvar är att:

- Genomföra & utveckla den lokala verksamheten med stöd av bl.a verksamhetsutvecklare & regionen
- Verka för Friluftsförbundets vision och mål utifrån lokala medel och förutsättningar
- Rekrytera och säkerställa att nya ledare grundutbildas och att befintliga ledare fortbildas
- Rekrytera nya medlemmar och vårda befintliga medlemmar
- Arbeta för att komplettera aktivitetserbudanden med andra medlemserbudande lokalt
- Informera om Friluftsförbundet och den lokala verksamheten i ortens informationskanaler
- Rapportera verksamhetsstatistik enligt anvisningar av Riks
- Årligen före mars månads utgång sända in Verksamhetsberättelse, resultat- och balansräkning samt årsmötesprotokoll till riksorganisationens kontor
- Administrera information om verksamhet och verka för att medlemmar är aktiva på www.friluftsfremjandet.se/sandviken



GREN NATUR OCH KULTURVANDRINGAR

Under vandringsäsongen 2019 har vi Gästrikeleden som vår viktigaste vandringsarena. Vi planerar även vandringar i trakter där Gästrikeleden inte passerar. De flesta ledarledda vandringar utlyses till helger men vi planerar även i år både kortare kvällsvandringar och heldagsvandringar på vardagar. Ett par övernattningsturer finns med i programmet. Även i år planeras både fågel- och djurspårvandring.

Invigning av Högboleden, i samarbete med Sandvikens kommun och Högbo bruk, planeras till den 19 maj.

Samarbetet med STF och SPF fortsätter som tidigare år.

Vi försöker få vandringsdeltagare bland personer hitflyttade från andra länder. Språkstudion i Högbo med deltagare från många olika länder deltar för tredje året i en av våra heldagsturer. Viktigt för alla är kunskap om vår natur och om Allemansrätten.

I årets program utlyses vandringsturer, som även är anpassade till personer i rullstol eller gående med rullator.

Varje ledarledd vandring innehåller information om platser vi passerar ur historisk-, kultur- och natursynpunkt. Därför kallas våra vandringar för Natur och kulturvandringar.

Sandvikens lokalavdelning www.friluftsfremjandet.se/sandviken



PROGRAM NATUR OCH KULTURVANDRINGAR

För dags- och kvällsvandringar så gäller följande :

Samling vid Lidl i Sandviken, samåkning till startplatsen, som medresenär betalar du 5:- milen till chauffören. Du behöver inte föränmäla dig till vandringen. Medtag matsäck, vatten & extra plagg för ev regn eller kyla, i övrigt kläder & skor efter väder.

- | | |
|------------------------|--|
| Onsdag 24 april | Inspektionsvandring på Gästrikeleden Dalfors – Åmotan – Långbodarna tur och retur 10 km. Samling kl.9:30 Lidl eller vägen till Åmotan möter Gästrikeleden Matsäck för en matpaus & en fikapaus. |
| Söndag 5 maj | Fågelvandring i Gysinge med fågelexperterna Ulf Hultinger & Olof Borg. Samling kl.8:30 eller vid Parkeringen i Gysinge vid PRO. |
| Tisdag 7 maj | Inspektionsvandring på Gästrikeleden Långbodarna – Härnen tur och retur söder om Kungsberget 11 km. Samling kl.9:30 Lidl eller vid Långbodarna. Matsäck för en paus. |
| Onsdag 15 maj | Vandring till Västerhällarna från Järbo Idrottsplats, 7 km. Samling kl.9:30 vid Lidl eller vid Järbo idrottsplats kl.09:50. Matsäck för en paus, möjlighet för grillning kommer att finnas. |



- Söndag 19 maj** **Högboledens** invigning. Samling 10.00 vid resecentrum för invigning av Högboleden. Vandring längs Högboleden över Kvarnströmmen till Högbo 9km. Från Högbo tillbaka ordnas transport eller vandring tillbaka. Medtag matsäck.
- Lördag 25 maj** **Vandring i Torsåkersbygd 13 km, Bagghyttan – Skommarshyttan Gjusberget**, Samling 9:30 Lidl i Sandviken eller Bagghyttan ca.kl.10:00. Matsäck för tvåpauser.
- Söndag 2 maj** **Vandring från Hagalund i Storvik till Alberget** 12 km. Samling vid Lidl i Sandviken kl.9:30 eller i Hagalund kl.09:50. Matsäck för en paus.
- Lördag 8 juni** **Vandring Lenåsleden i Järbo till Lenåsens fäbod upp över Lenåsberget & Mårtens klack** tur och retur 14 km. Samling vid Lidl kl.09:30 i Sandviken eller Lenåsens fäbod kl.9:50. Matsäck för två pauser.
- Söndag 16 juni** **Vandring på Gästrikeleden från Storstorvika fäbod till Solbergadalens naturreservat i Hofors** tur och retur 15 km. Samling vid kl.,9:30 vid Lidl i Sandviken eller Storstorvika fäbod kl.10. Matsäck för två pauser.



- Tisdag 18 juni** **Kvällsvandring från Hosjön i Storvik upp till Hohällan**, 6 km tur och retur. Samling vid Lidl i Sandviken kl.17 eller Hosjön kl.17:20. Ta med matsäck/kvällsfika.
- Onsdag 7 augusti** **Kvällsvandring Jäderfors till Landtjärn** 6 km tur och retur. Samling vid Lidl i Sandviken kl.17 eller Jäderfors idrottsplats kl.17:15. Ta med matsäck kvällsfika .
- Lördag 17 augusti** **Långvandring på Gästrikeleden Åmot – Kroksjön** 18 km. Samling kl.09:00 (OBS tiden) vid Lidl i Sandviken eller i Åmot vid Bunges kapell kl.09:45. Matsäck för 3 pauser.
- Söndag 25 augusti** **Kloster – Stjärnsund "Drottning Kristinas väg"** 10 km. Samling kl.09:30 vid Lidl i Sandviken eller Kloster kl.10:15. Matsäck för en paus.
- Onsdag 28 augusti** **Kvällsvandring till Sjöbergs fäbod** 5 km. Samling kl.17:15 vid Vallhovsskolan i Sandviken. Medtag kvällsfika.
- Lördag 31 augusti** **"Jädraåsrundan" från Idrottsplasten i Jädraås tar vi oss längs Jädraån och över den till Stor-Abbortjärn** 10 km tur och retur. Samling kl.9:30 vid Lidl i Sandviken eller Idrottsplatsen i Jädraås. Medtag matsäck.
- Lördag 7 september** **Vandring på Billudden** 8 km Samling kl.9:30 vid Lidl i Sandviken eller kl.10:15 vid Rullsand. Matsäck för en paus.



- Söndag 15 september** **Vandring på Söderåsen och till Kalkbrottet i Hofors** 10 km
Samling kl.9:30 vid Lidl i Sandviken eller kl.9:50 vid uppfarten till Söderåsen. Matsäck för en paus.
- Lördag 28 september** **Vandring runt Kungsberget med start i Kungsfors** 12 km.
Samling vid Lidl i Sandviken eller kl.9:50 vid Kungsfors herrgård.
- Söndag 6 oktober** **Vandring på Gästrikeleden från Norrvallen till Medskogssjön**
11 km tur och retur. Samling kl.9:30 vid Lidl i Sandviken eller kl.9:45 vid Norrvallen. Matsäck för en paus.
- Lördag 26 oktober** **”Lavskrikevandring” i Jädraås med Anders Ekholm som guide.** Samling kl.8:00 (OBS tiden) vid Lidl i Sandviken för samåkning. Matsäck för en paus.
- Söndag 17 november** **Djurspårvandring från Björkmuren i Järbo med Ove Eriksson som guide.** Samling kl.9:30 vid Lidl i Sandviken eller 09:50 vid Björkmuren. Matsäck för en paus.

Medlemmar eller icke medlemmar i Friluftetsfrämjandet. Alla är välkomna att kostnadsfritt delta i våra vandringar. Som medlem är du däremot försäkrad och får vår tidning Friluftsliv samt har möjlighet att delta i alla arrangemang, som Friluftetsfrämjandet anordnar i Sverige.

Vandringsledare är Ildri Guleng, Ronald Hansson, Joakim Helmbrant och Kristina Lundström

Vid Frågor kontakta Kristina Lundström kristina.lundstrom@hos.sandnet.se tel. 070-2631109



GREN LÅNGFÄRDSSKRIDSKO

- Ordna avslutande ledarträff för säsongen i april/maj och en uppstartsträff i oktober samt en gemensam ledarträff med Gävle utomhus i början av vintersäsongen.
- Ordna ledarschema och ha ledda turer på lördagar och söndagar när ismöjlighet finns mellan mitten av november och mitten av mars.
- Ordna rekognoseringsurer på lördagar, gärna tillsammans med Gävles ledare och erfarna åkare för att sondera läget när det inte är tillräckligt känt.
- Ordna ”komma-i-gång-turer” på spolad bana inför skridskosäsongen.
- Ordna några tillfällen för nybörjare att öva extra.
- Rapportera in antal deltagare per tur till Studieförbundet och Friluftsförbundet.
- Ordna aktivitet vid plogade banan på Storsjön vid en lördag, kanske första helgen i februari.
- Ordna kurs för intresserade av långfärdsskridskoåkning i samarbete med Studieförbundet.
- Övernattningsresa med skridskoåkning för ledare och vana åkare tillsammans med Gävle.
- Skicka tre ledare - Rolf, Ann-Mari och Mats - på avslutande kursdag på ledarkursen på Region Mitt som ingår i den de påbörjade 2018.
- Rekrytera helst två nya ledare till kurs 1.
- Uppdatera vår hemsida vid behov.
- Delta i Mälardalens ledarträffar vid möjlighet.
- Jan Åslund samt någon till åker till Iskongressen – som blir i Oslo nov. 2019.

Grenledare

Inga-Greta Andersson



VERKSAMHETSGREN KAJAK

KAMRATPADDLINGAR

Kamratpaddlingarna på vardagkvällar kommer vi att ha som tidigare år, varannan onsdagkväll från mitten av maj, juni, från mitten av augusti och september. Kamratpaddlingarna utannonseras, som förut via hemsidan och sena ändringar meddelas via Facebook. Vi kommer att paddla på främst Storsjön/Näsby sjön och Öjaren/Lundbosjön.

SAMARBETEN

Vi kommer att fortsätta samarbetet med FF Skutskär-Älvkarleby, till exempel har vi haft stor nytta av att deltagare på våra turer kan hyra ur deras kajakflotta.

UTBILDNINGAR

Målet är att skicka en blivande ledare på Steg 1 utbildning till kajakledare.

Grenledare
Karin Jakobsson



VERKSAMHETSGREN FUNKTIONELLSKIDÅKNING

VÅR MÅLSÄTTNING FÖR 2019

- Behålla återkommande åkande gäster.
- Nya gäster skall komma till grenen funktionell skidåkning Sandviken
- Gäster skall efter utbildning åka själv alternativt med utbildade medåkare.
- Förmedla känslan av skidglädje och frihet med skidåkning till alla gäster.
- Behålla våra utbildade instruktörer.
- Uppdatera utrustning till grenen funktionell skidåkning enligt principdokument och budget.

FRAMTIDEN

Verksamheten har expanderat genom att fler gäster med funktionsvariationer söker upp Friluftetsfrämjandet i Sandviken. Vi har idag fem aktiva ledare varav två är kursledare som kan utbilda instruktörer och allmän medåkare för skicart. Det gör att rehabiliteringsavdelningar, assistansbolag och liknande aktörer förväntas öka vår verksamhet. Det utökade samarbetet med Region Mälardalen och SLAO's kursverksamhet förväntas även bidra till ökad verksamhet.

Vi ser ett fortsatt behov av att hitta och utbilda fler instruktörer. För att hålla hög säkerhet för våra gäster kommer utrustningen att ses över och bedömas av våra utbildade ledare löpande. Genom att hålla hög ledarkompetens, hög säkerhet och mycket skidglädje vill vi skapa en miljö som våra gäster söker sig till. Det skapar möjlighet för fler personer med funktionsvariationer att få ett rikare friluftsliv genom att uppleva glädjen och friheten i alpin skidåkning. / Grenledare Sven-Erik Lindgren



VERKSAMHETSGREN HÅLL-I-FORM

MÅLSÄTTNING

Vår målsättning med kommande säsong är, att behålla dom som redan är deltagare, att försöka få flera deltagare och att rekrytera en ny eller flera nya ledare att ta över efter mig.

Som det ser ut nu, kommer endast vårsäsongen att genomföras pga det inte finns några nya ledarkandidater.

FRAMTIDEN

Verksamheten kommer att läggas ned, om ingen vill ta över som ledare. Om verksamheten fortsätter måste en ny musikanläggning införskaffas.

Grenledare
Stefan Lindqvist



GREN UNGA ÄVENTYRARE

Inför 2019 har lokalavdelningen i Sandviken en ny verksamhetsgren Unga äventyrare.

De har börjat skapa aktiviteter för våren 2019 och de har två aktiviteter som ska drivas under Friluftsförbundet (FF) samt att några ungdomar och dess ledare är intresserade av att åka till friluftsvickan i Idre sommaren 2019.

Höstens aktiviteter är inte inplanerade men om vi ska sja om framtiden så har de både klättring och Naturparkour som framtida aktiviteter.

Grenledare
Olof Larsson

BUDGET 2019

Avser	Inkomster kr	Utgifter kr
Friluftsförbundet regionen, kont andel	25000	
Sigrid Göranssons Stiftelse, bidrag	20000	
Sandvikens kommun, föreningsstöd	12000	
Funktionell skidåkning, deltagaravgifter, bidrag/utgifter	25000	140000
Långfärdsskridskor, deltagaravgifter/utgifter	10300	34000
Håll-i-form-gympa, deltagaravgifter/utgifter	6000	5800
Vandringar	3000	24000
Kajak, deltagaravgifter/utgifter	1000	5500
Barnverksamhet		10000
Unga äventyrare		26700
Annonskostnader		8000
Styrelsekostnader, möten och resor		6000
Övriga styrelsekostnader		6000
Kontorsmaterial		1000
Bankavgifter		2000
Projekt och övriga kostnader		2000
Summa	102 300	271 000
Underskott	-168 700	

