



# VERKSAMHETSPLAN OCH BUDGET

## 2020

FRILUFTSFRÄMJANDET LOKALAVDELNING SANDVIKEN





# INNEHÅLL

## VÅRA VERKSAMHETSGRENAR

Natur- och kulturvandring

Långfärdsskridsko

Funktionell skidåkning

Kajak

Håll-i-form

Unga äventyrare

Mulle Ockelbo & Järbo

Budget



## NATUR OCH KULTURVANDRING

Under 2020 har vi som målsättning att...

- Fortsätta använda Gästrikeleden som vår viktigaste arena
- Hitta vägar och stigar utanför Gästrikeleden där vandringsturer kan genomföra
- Hitta flera rundturer på och utanför Gästrikeleden
- Flera temaledda vandringar utöver de teman vi har och haft tex "litteratur vandring" i samarbete med biblioteket, Pilgrimsvandring i samarbete med kyrkan
- Antalet deltagare vill vi öka ytterligare genom större variationer av utlysta vandringar, tex.
  - Långvandringar
  - Vandringar med övernattnig
  - Vandringar för utlandsfödda
  - Vandringar där rullstolsburna kan delta.
  - Fjällvandring
  - Snöskovandring

Ingen kostnad att delta i vandringar men genom nya vandringsdeltagare ökar vi antalet medlemmar i lokalavdelningen.

Vandringsprogrammet för 2020, bilaga 1

### Sandvikens lokalavdelning

#### Natur-och kulturvandringar 2020

För dags-och kvällsvandringarna gäller följande: Samling vid Lidl i Sandviken om ingen annan samlingsplats anges. Samåkning till startplatsen. Som medresenär betalar jag 5 kr/mil till chauffören. Ingen förhandsanmälan. Medtag alltid matsäck, vatten och ev. regnplagg.

#### **Söndag 26 april Pilgrimsvandring, 7,5 km**

i Östanbyn i samarbete med kyrkan. Vi går längs Jädraån över "paradisbackarna" till meditationsplats i skogen. Sedan vidare till Maria o. Lars Westerman ateljé. Lätt vandring i lugnt tempo. (10.30 - 15.00). Medtag matsäck för två pauser. Samling vid Lidl **10.15 (Obs! tiden)** eller Västanbygården 10.25.



### **Söndag 3 maj Häståsslingen, Ockelbo 15 km**

I vacker och omväxlande natur. Start vid Liss-Tansen, därifrån vi vandrar över Ol-Lars bergen upp till Rönnåsstugan och äter medhavd lunch. Eftermiddagsfikat intas vid nyrustad Åbergs fäbod. Svårighetsgrad: Medel. Matsäck för två pauser. Samling vid Lidl i Sandviken **09.00 (Obs! tiden)** eller vid Liss-Tansen 09.40

### **Lördag 9 maj Fågelvandring, Gysinge**

Med fågelexperterna Ulf Hultinger och Olof Borgh. Samling vid Lidl **08.30 (Obs! tiden)** eller parkeringen vid PRO i Gysinge 09.15. Matsäck för två pauser. Glöm ej kikare!

### **Onsdag 13 maj inspektionsvandring, Fäbodleden 12 km**

Från Lappkåtan till väg 302, tur-retur. Samling vid Lidl 09.30 eller 09.45 vid Lappkåtan. Matsäck för en till två pauser.

### **Söndag 17 maj, Gästrikeleden, 12 km**

Söderut från Kungsbergets södra sida över Långbodarna till vindskyddet på Hedarna, tur-retur. Lättgången. Matsäck för två pauser. Samling vid Lidl 09.30 eller på Gästrikeleden vid Härnen 09.50.

### **Lördag 23 maj Högboleden, 9 km**

Från Högbo till Sandviken över Kvarnströmmen, där medhavd lunchmatsäck intas. Lättgången. Samling vid Resecentrum, därifrån vi åker reguljär buss 44 kl 10.10 till Högbo. Var och en står själv för busskostnaden.

### **Onsdag 27 maj, Västerhällarna**

Från Järbo idrottsplats tillsammans med Språkstudion i Högbo. Samling vid Lidl 09.30 eller Järbo idrottsplats 09.50. Medtag matsäck för lunch.

### **Lördag 30 maj, Marma – Älvkarleby, 13 km.**

Svårighetsgrad: Medel. Samling vid Lidl **09.00 (Obs! tiden)** eller 10.00 vid Marma badplats. Matsäck för två pauser.

### **Tisdag 2 juni, Kvällsvandring, 7 km**

Högbo – Lövtjärn tur retur 7 km. Lättgången. Samling vid Lidl 17.00 eller Högbo parkering 17.15. Medtag kvällsmatsäck.

### **Lördag 6 juni, Brattfors längs Gästrikeleden norrut, 12 km**

Lättgången terräng. Samling vid Lidl 09.30 eller Brattfors 10.00. Matsäck för två pauser.



**Lördag 13 juni, Storvik – Skatfors, 8 km.**

Lättgången. Medtagen lunch äts vid nya vindskyddet vid Skatfors och eftermiddagsfikat på vägen tillbaka till Storvik. Samling 09.30 vid Lidl eller 09.50 vid Järnvägsstationen i Storvik.

**Onsdag 24 juni, Kvällsvandring, 6 km**

Skatfors – Hohällan tur-retur. Lättgången fram till Hohällan, där det är lite brant men framkomligt. Samling vid Lidl 17.00 eller vid Skatfors 17.20. Medtag kvällsfika.

**Söndag 9 augusti, Rundtur i Torsåkersbygd, 9 km**

Vi startar vid Malmjärn och vandrar över Klocksberg och Gammelgården och kommer tillbaka till Malmjärn, där vi avslutar med en simtur om vädret tillåter. Samling vid Lidl i Sandviken 09.30 eller Malmjärns parkering 10.00. Svårighetsgrad: Medel, ca 9 km. Medtag matsäck för två fikapauser och badkläder.

**Söndag 16 augusti, Rundtur i Krattens exotiska skogar, 10 km**

Start i Kalvsnäs på Gästrikeleden. Lätt vandring via Kratte Masugn tillbaka till Kalvsnäs. Samling vid Lidl 09.30 eller på Gästrikeleden i Kalvsnäs 10.10. Matsäck för lunch och eftermiddagsfika.

**Lör 22-Sö 23 augusti, Övernattningsvandring på Finnskogsleden, 35 km**

Kuperad terräng. Mat för två luncher, två fikapauser, en frukost och en middag, samt vätska medtas. Egen utrustning för övernattnings och matlagning medtas. Anmälan till Joakim på [helmbrant@gmail.com](mailto:helmbrant@gmail.com) senast den 15 augusti

**Lördag 22 augusti, Vandring, som även passar för rullstolar, 6 km**

På Högboleden, Hälsans stig, från Plangården i Sandviken till Sunnanäng tur-retur ca 6 km. Medtag matsäck för fikapaus vid Sunnanäng. Samling vid Plangården kl.10.00.(Obs!tiden)

**Lördag 5 september, Rundtur i Stensätra-Vallhovskogarna, 6 km.**

Samling **10.00 (Obs!tiden)** vid Stensätra idrottsplats. Vandring till Sjöbergs fäbod, där vi får höra om fäbodlivet och där vi bjuds på varm soppa till lunch plus den medhavda matsäcken. Sträckan vi går är lättgången.

**Lördag 12 september Kungsbergsrundan, 10 km.**

Svårighetsgrad: Medel. Samling vid Lidl kl 09.30 eller vid Gilbergs ide (Grottorna) 09.50. Matsäck för en paus.



### **Lördag 19 september, Årsundaskogarna, 13 km**

Till Hornbergsklacken, Svårighetsgrad: Medel. Medtag matsäck för 3 pauser. Möjlighet till grillning kommer att finnas vid Hornberget. Samling vid Lidl i Sandviken kl.9:30 eller ICA i Åsunda kl.09:45

### **Lördag 26 september, Lostigen, 20 km**

Långvandring runt sjön Logärden mellan Hofors och Falun. Svårighetsgrad: Medel. Medtag matsäck för två pauser samt lunch. Samling vid Lidl i Sandviken kl.08:00 (OBS! Tiden) eller vid parkeringen vid Finngårds fåbodar kl.09:15

### **Söndag 4 oktober, Högbo-Högtorp-Gruvtorpet-Högbo, 12 km**

Lättgången terräng. Matsäck för två pauser. Samling vid Lidl i Sandviken kl.09:30 eller Högbo parkering kl.09:45.

### **Lördag 21 november, Djurspårvandring i Järbo**

Ove Eriksson är guide med sina kunskaper om djurspår. Samling vid Lidl i Sandviken kl.09:30 eller vid Björkmuren kl.09:50. Matsäck för en paus.

Medlemmar och icke medlemmar i Friluftetsfrämjandet är alla välkomna att kostnadsfritt delta i våra vandringar. Som medlem är du försäkrad samt får tidningen Friluftsliv samt möjlighet att delta i alla arrangemang som Friluftetsfrämjandet ordnar i Sverige .

### **Vandringsledare:**

Ildri Guleng	070-204 26 04
Ronald Hansson	070-416 36 59
Joakim Helmbrant	070-377 89 05
Maria Hedkvist	072-010 75 81
Kristina Lundström	070-263 11 09



# FUNKTIONELL SKIDÅKNING

## Målsättningen för 2020 är att:

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

## Framtiden

Verksamheten har expanderat genom att fler gäster med funktionsvariationer söker upp Friluftetsfrämjandet i Sandviken. Vi har idag fyra aktiva ledare och en tillfälligt inaktiv. Två av våra är kursledare som kan utbilda instruktörer och allmänmedåkare 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**



## KAJAK

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/Näsbyjön och Öjaren/Lundbosjön.

Vi kommer att fortsätta samarbetet med Friluftsförbundets lokalavdelningar Skutskär-Älvkarleby, till exempel har vi haft stor nytta av att deltagare på våra turer kan hyra ur deras kajakflotta. Vi kommer också att söka samarbete med Friluftsförbundets lokalavdelning Gävles nystartade kajaksektion. Vi har också som mål att skicka en blivande ledare på Steg 1 utbildning till kajakledare.

### **Grenledare**

**Karin Jakobsson**

## HÅLL-I-FORM

Ny ledare för gymnastik gruppen är jag, Inger Svedvall men alla deltagare hjälps åt med det praktiska. Det är viktigt att alla känner sig delaktiga och välkomna.

Syftet med "Håll-i-form" är att erhålla lokal och instruktör för motion och konditionsträning utan redskap. Var och en anpassar sin insats efter förmåga.

Eftersom jag som ledare är allergiker är det viktigt med allergihänsyn. Det innebär att kattägare inte kan delta i dessa tisdagspass.

Vi hoppas att vi får fortsätta i samma lokal och med samma förutsättningar. Om nya deltagare vill ansluta går det bra att kontakta mig via telefon 070 3593508.

### **Grenledare**

**Inger Svedvall**





## UNGA ÄVENTYRARE

### Under 2020 har vi som mål:

- Ha äventyr varannan månad och gärna i samband med lov. På äventyren vill vi värna om att få fler ungdomar att njuta av friluftslivet på ett hållbart sätt. Vi vill att äventyren skall innehålla aktiviteter som speglar Friluftsrämjandets alla olika grenar, men också det enkla med att vara i naturen såsom att tex bara vara runt en lägereld och känna den blå gemenskapen.
- Börja arbeta med medlemskap, för att få medlemmar till Unga äventyrare. Målet är att ha 10 nya medlemmar under 2020.
- Fortsätta sätta rutiner och verktyg för att de Unga ledarna skall klara att sköta sig helt själva (mål 2021 är att ungdomarna ska klara sig utan vuxna ledare).
- Fortsätta utbilda våra unga ledare, för att stärka deras ledarförmåga och intresseområden. Vi ser det också som en viktig del för att stärka/hålla i deras intresse att vara ledare inom Friluftsrämjandet.
- Få in två till unga ledare som hjälpledare, för avlastning och säkerställa att Unga äventyrare fortsätter utvecklas.
- Vara med på sommarveckan i Idre. Framförallt för att träffa andra unga ledare inom Friluftsrämjandet, men också för att ta del av den blå gemenskapen och olika utbildningar/aktiviteter.
- Unga äventyrare anordnar en fjällresa till Åre, i samverkan med Susann Holmqvist.
- Söka pengar (lov-pengar) från Sandviken kommun, för att anordna ett veckolångt vildmarksläger för ungdomar, eventuellt vid jägarstugorna.

### Hur skall vi göra

- För att ha attraktiva aktiviteter och få nya deltagare, skall vi lyssna på vad deltagarna vill ha för aktiviteter. Vi önskar att 3 av 2020 års aktiviteter skall få kosta lite mer för tex hyra av MTB cyklar, stuga eller kajak, för att på så sätt kunna erbjuda variation på friluftslivet och visa upp vad som finns inom Friluftsrämjandet. Vi kommer fortsätta att vara aktiva på sociala medier och få fler följare till dem. Unga äventyrare kommer att samverka med andra



grenledare inom lokalavdelningen Sandviken men även från andra lokalavdelningar i kanske från första hand Mälardalen.

- Börja informera om medlemskap på aktiviteterna och de positiva med att vara medlem Friluftetsfrämjandet. Hälsa nya medlemmar välkommen direkt efter att det blivit medlemmar via välkomst SMS. Vi ser att just den delen måste fungera innan vi vill börja trycka på medlemskapen.
- Vuxna mentorer fortsätter att stötta unga ledarna i alla rutiner gällande aktiviteter, ekonomi, sökandet av bidrag, sociala medier, förvaring av Unga äventyrarens utrustning. Mentorer kommer vara med på möten och äventyr i den utsträckning som är möjligt och i behov av, för att sakta börja lägga hela ansvaret på de unga ledarna (målet att unga ledare skall vara helt självgående år 2021).
- Vi mentorer kommer hjälpa till att ha koll på Friluftetsfrämjandet hemsida och sociala medier när det gäller utbildningar och lyssna in de unga ledares intressen och mål.
- Aktivt söka fler ledare till Unga äventyrare på sociala medier och fråga ungdomar som är med på äventyren.
- Anmäla oss så fort som möjligt och planera egna aktiviteter under ledarveckan.
- Vi kommer att ha möjlighet att ordna fjällresor då vi kommer att ha utbildad fjäll ledare från lokalavdelningen Sandviken. Vi tycker att det vore roligt att anordna en fjällresa för ungdomar och för våra unga ledare.
- Det finns möjlighet att söka statliga lov pengar från Sandviken kommun för att anordna aktiviteter under just loven. Unga äventyrare tänker söka dessa pengar för att ordna ett vildmarksläger under ungefär en vecka (gärna vid Jägarstugorna). Lovpengarna kan även ge möjlighet till ersättning för de ledare som håller i lägret. I och med det kommer ledarna kunna ha ett sommarjobb under en vecka.



# MULLE

## Ockelbo

Vi träffas söndagar kl.10-11:30 på Rönnåsen utom vid 2 tillfällen.

Barnen bör vara 5-6 år

Datum för vårens träffar 5 april, 19 april, 17 maj, 31 maj, 14 juni, höstens träffar återkommer vi med.

Inledning: Samling, uppropslek, foto, mullesång, lek

Avslutning: Samling, mullesång och ballongleken

## Aktivitetsplanering

- Namnskyttsletning i skogen, pulka alt klappertensfältet, korvgrillning, göra mulletårta med organiskt och organiskt att gräva ner. Skattjakt.
- Mullestig, hinderbana, hitta vilse.
- Första hjälpen, vad kan vi äta i naturen?
- Leta vattendjur med silar i Rännsjön, lupp och förstoringsglas, göra barkbåtar.
- Bygg ett insektsbo, naturbingo, vad har hänt med mulletårtan?
- Besöka Gåsbäckens fäbod
- Berätta om skillnaden mellan tama och vilda djur
- Mulle besöker oss 19 april och 31 maj
- Avslutningsfika med skattjakt

**Grenledare mulle Ockelbo**  
**Elin Bergqvist**



## Järbo

Planen är att starta upp igen efter Trettonhelgen, med samma upplägg, varannan söndag, men kortare pass om det är kallt ute. En tanke är att fortsätta med samma deltagare fram till mars månad, för att då annonsera ut terminsstart för nya deltagare. Om vi kan locka fram ytterligare en eller två hjälpledare tror jag att det är klokt att träffas varje vecka under våren och försommaren. Detta grundar jag på att många är uppbokade på annat under helgerna, och barnen hinner inte delta särskilt mycket om en eller två träffar missas när vi har varannan vecka.

Under vintern tänkte vi hinna med pulka- och skidåkning, bygga snögrotta (om det kommer tillräckligt med snö) samt pimpelfiske. När det bli vår fortsätter vi på den inslagna banan och låter årstidens växlingar styra innehållet.

Aktivitetsplanering:

### **Våren 2020 Mulle i Järbo, alt. Högbo**

#### **Vid samtliga träffar**

Samling: Närvaro - "hoppa för NN", sång: Här kommer skogens Mulle, mel. Här kommer Pippi Långstrump

Lyssna efter fåglar, se säsongstecken i naturen m.m.

Matsäck med sago/-sångstund

Avslut: "Gnistan", sång: Hejdå skogen, mel. Björnen sover

#### **Träff 1 (22/3)**

Kåsrace, intro till Mulle, pulkaåkning eller pimpling om vädret tillåter (annars hinderbana el. dyl), korvgrillning – hur man ska bete sig kring eld

Lekar: Alla ekorrar byter bo, kom alla Mullebarn

#### **Träff 2 (5/4)**

Gräva upp "skräpgropen", samarbetsövningar - bildkort (bygg lika med pinnar, kottar m.m.),

Mullebesök?

Lekar: Knack-knack är Mulle hemma, alla ekorrar byter bo

#### **Träff 3 (19/4)**

Djurspår och enklare artkunskap, var bor djuren, vad äter de, m.m. "Gissa bajset", kolla trädknoppar

Lekar: Kom alla Mullebarn, under hökens vingar kom, ballongen



#### **Träff 4 (3/5)**

Insekter och kryp, vem bor i stubben, kolla myrstack, hur många ben/vingar etc.  
Bygga insektshotell, kolla trädknoppar, "Mulle-tv"  
Lekar: Mulle bak stenen, kom alla Mullebarn

#### **Träff 5 (17/5)**

Hitta vilse, första hjälpen, allemansrätten, vad kan man äta i naturen, kolla trädknoppar/-löv  
*Mullebesök?*  
Lekar: Knack-knack är Mulle hemma, alla ekorrar byter bo

#### **Träff 6 (31/5)**

Vatten, håva/fånga med sil, vad hittar vi, vilka lever i vattnet, vattnet som resurs, kolla trädknoppar/-löv  
Lekar: Under hökens vingar kom,

#### **Träff 7 (14/6)**

Växttryck, skattjakt, diplom och terminsmärken, avslutningsfika  
Mullebesök?

**Grenledare mulle Järbo**  
**Maria Hillman**