



Verksamhetsberättelse 2025 för lokalavdelning Västerort

Ordföranden har ordet

När jag ser tillbaka på 2025 känner jag framför allt stolthet och tacksamhet. Stolthet över den verksamhet vi tillsammans skapar i Västerort och tacksamhet över det ideella engagemang som bär vår förening framåt.

Med nästan 1 600 medlemmar och ett 25-tal ideella ledare är vi en stabil och levande lokalavdelning. Det är i mötet mellan ledare, barn, ungdomar och vuxna som Friluftsförbundet blir verklighet – på isen under vintern, längs vandringslederna i Grimsta och Judarn, i skogsgläntan med våra yngsta och på fjället under sommarens tur.

Särskilt glädjande är den omfattande barnverksamheten. Att så många barn under året får möjlighet att upptäcka naturen genom lek, gemenskap och kunskap är en investering i framtiden. Naturvana, rörelseglädje och trygghet i utemiljö är värden som sträcker sig långt bortom själva aktiviteten.

Samtidigt vet vi att en ideell förening alltid är beroende av engagemang och nya krafter. Styrelsen arbetar kontinuerligt med att skapa goda förutsättningar för våra ledare och att välkomna fler som vill bidra – stort som smått.

Jag vill rikta ett varmt tack till alla ledare och medlemmar under året bidragit till att göra Friluftsförbundet Västerort till en mötesplats för friluftsliv.

Tillsammans fortsätter vi att utveckla verksamheten och göra naturen tillgänglig för fler.

*Hälsningar
My Dannersten*



Våra verksamheter

Under året har Friluftsförbundet Västerort samlat omkring **1 587 medlemmar** och cirka **25 ideella ledare** som tillsammans bär och utvecklar vår verksamhet. Lokalavdelningen omfattar områdena **Bromma och Hässelby-Vällingby** och erbjuder ett brett utbud av friluftaktiviteter för både barn, ungdomar och vuxna.

Under 2025 genomfördes cirka 30 aktiviteter, vilket tillsammans motsvarar närmare **3 000 aktivitetstimmar**. Av dessa utgjorde cirka **1 500 timmar ideell barnverksamhet** – ett tydligt bevis på det stora engagemanget för att ge barn möjlighet att uppleva och utvecklas i naturen.

Vår barnverksamhet är en central del av vår verksamhet och omfattar grupper från de yngsta i **Öppna Skogsgläntan** och vidare till **Knytte, Mulle** och **Strövare**. Här får barnen upptäcka naturen genom lek, kunskap och gemenskap.

För vuxna och familjer erbjuder vi vandringar i både närområdet – exempelvis i **Grimsta** och **Judarns naturreservat** – samt i andra delar av Stockholmsområdet. Vandringarna är öppna för alla från 16 år och uppåt, och vi välkomnar särskilt nya deltagare och blivande hjälpledare som vill engagera sig i vår verksamhet.

Vintertid är **skridskoskolan** vår huvudsakliga aktivitet. Där möts återkommande deltagare och nya familjer på isen, och verksamheten fortsätter att vara en viktig och uppskattad del av vår vinterverksamhet.

Sommartid har det blivit en fin tradition att erbjuda en **fjälltur** tillsammans med våra engagerade fjälledare – ett äventyr som uppskattas stort och som ger deltagarna möjlighet att uppleva fjällmiljön i gemenskap och trygghet.

Tillsammans fortsätter vi att skapa meningsfulla naturupplevelser för alla åldrar och bidra till ett aktivt och hållbart friluftsliv i Västerort.



Aktiva grupper och ledare under 2025

Under året har följande grupper varit aktiva inom Friluftsförbundet Västerort med ansvariga ledare enligt nedan:

- **Öppna Skogsgläntan:** Camilla Löfqvist och Petra Rosenius
- **Skogsknytte i Ålsten:** Annika Kjellgren och Joanna Bong Lindström
- **Skogsknytte i Judarn:** Karin Adin och hjälpledare Linda
- **Skogsknytte i Grimsta (VT):** My Dannersten och hjälpledare Julia Axman
- **Skogsmulle i Grimsta:** Anna Åkerlund, Camilla Löfqvist och hjälpledare Stina Marin, Lisa Bodén samt Anette Langebäck
- **Familjemulle i Grimsta (HT):** Camilla Löfqvist och hjälpledare Beatrice
- **Strövare:** Fredrik Bode och hjälpledare Anette Langebäck
- **Vandring lågland:** Erika Grehn, Maria Jacobsson, Anna K. Nyström, Susanne Selling, Malin Vogel Svenberg, samt hjälpledare Camilla Löfqvist
- **Skridskoskola:** Anna Åkerlund, My Dannersten, Julia Axman, Fali Gråman., Nayereh samt Anton Johansen.
- **Fjäll:** Susanna Holmsten och Anders Holmsten

Utbildade ledare under 2025

Under året har flera ledare genomgått utbildningar inom Friluftsförbundet för att stärka kompetensen i verksamheten och möjliggöra fortsatt utveckling av våra grupper.

- **Skogsmulle och Skogens Värld:** Camilla Löfqvist
- **Skridskoskola:** Fali Gråman, Nayereh, Anton Johansen
- **Fjäll:** Anders Holmsten

Fortbildningar av ledare under 2025

Utöver grundutbildningar har ledare även deltagit i fortbildningar för att fördjupa sina kunskaper och utveckla verksamhetens kvalitet och säkerhet.

- **Naturparkour:** Camilla Löfqvist
- **Vildmarksäventyr:** Fredrik Bode
- **Blå Ledare:** Mats Durvall
- **Förebyggande Säkerhetsarbete:** My Dannersten
- **Utematlagning:** Anna Åkerlund, Anna Olofsson

Förskoleverksamhet

I Västerort är vi stolta över våra åtta fina I Ur och Skur-förskolor och familjedaghem.

- I Ur och Skur Mullelyan, Bromma
- I Ur och Skur Vindivil, Hässelby
- I Ur och Skur Täppan, Bromma
- I Ur och Skur Västanvind, Bromma
- I Ur och Skur Havskatten, Bromma
- I Ur och Skur Blåsippsbacken, Vällingby
- I Ur och Skur Trollsländan, Annedal
- I Ur och Skur Ellas Små Gryn, Vällingby.

Berättelser från 2025

Fjällvandring

Ledare: Susanna Holmsten och Anders Holmsten

Vandring sommarfjäll är en verksamhet som bedrivs i den svenska fjällkedjan. Under 2025 har en 5-dagars fjällvandring genomförts i Grövelsjön och Töfsingdalens nationalpark med övernattnings i tält. Under turen hade vi sol, regn och hårda vindar men ett glatt gäng på totalt 10 personer. Vandringen tog oss upp till Storvätteshåga 1204 möh och en kort tur till Töfsingdalens nationalpark och avslutades med en topptur till Jakobshöjden.

Under sommaren 2025 genomfördes utbildning steg 2 för sommarfjäll där aspirerade fjälledare deltog.



Vandring lågland

Grenledare: Maria J. och Erika G.

Under året har vi haft fyra kvällsvandringar och fyra dagsturer. Några av dessa har haft full grupp, 10–15 personer, medan andra haft färre deltagare.

Dagsturen till Gåseborg är en favorit i repris som hölls i vår och lockade många deltagare. Vi firade vårdagsjämningen med en kvällstur i Grimsta. Det var en lärdom att det fortfarande så tidigt blir mörkt den tiden på året. Vi testade en ny typ av dagstur, cykling från Brommaplan till Kärsön med vandring med inslag av skogsbad i maj. Höstens dagstur var en vandring i stadsmiljö, STF:s Signaturlid från Gärdet över Djurgården till Skeppsholmen. Det gav många lärdomar och insikter i vad som kan vara viktigt att tänka på som ledare i stadsmiljö, jämfört med i skogsmiljö.

Luciaturen i Judarn, som i år var på en fredagskväll, är numera en uppskattad tradition med flera deltagare som återkommer. Kvällsturerna i Judarn och Grimsta är ett relativt lätt sätt att komma ut och uppskattas av både deltagare och ledare.

Vandringsledarna höll också i trådarna för en ledarträff, "Grannyran", från blandade grenar, en uppstart för samarbete med Järfälla och Mälarearnas lokalavdelningar. Vi hade erfarenhetsutbyte och lagade god mat på stormkök i Judarskogen i maj. Cirka 14 personer deltog. Efter träffen har en chatgrupp startats och utbyte inom barnverksamhet har skett vid ett tillfälle.

Vandringsledargruppen har krympt det senaste året på grund av flytt och färre engagerade. Särskilt märktes det under hösten. Vi hoppas kunna fylla på med hjälpledare under våren. Det finns också goda möjligheter att fortsätta att utveckla samarbete med närliggande lokalavdelningar som Mälarna, Järfälla och Solna-Sundbyberg-Spånga-Kista.



Knytte, äventyr för barn 3 till 4 år – Grimstagruppern

Ledare: My Dannersten och Julia Axman

Under 2025 har Knyttegruppen i Grimsta träffats regelbundet och gett barnen möjlighet att upptäcka naturen genom lek, sång och rörelse. En särskild höjdpunkt under året har varit balansövningar på slackline, där barnen med stort mod och engagemang har utmanat sig själva och utvecklat sin motorik med stöd av ledare och varandra. Barnen har även utforskat naturen på nära håll, bland annat genom att studera småkryp med luppar och leka i skogsmiljön. Tack för härliga dagar i skogen!



Knytte, äventyr för barn 3 till 4 år - Ålstensgruppen

Ledare: Annika Kjellgren och Joanna Bong Lindström

Vi har haft både fin vår och höst med Knyttarna i Ålstensskogen. De börjar bli stora, några har fyllt 5 år. Vi bygger, pysslar, gör en uppskattad Mulle-hinderbana i skogen och många fina Fantasi-djur växte fram under en knyttedag i Ålstensskogen. Årets träffar avslutades i strålande höstväder med grillkorv och pinnbröd.



Skogsmulle, äventyr för barn 5 till 6 år - Grimstagruppern

Grenledare: *Anna Åkerlund*

Ledare: *Anna Åkerlund, Camilla Löfqvist, Stina Marin, Lisa Bodén, Anette Langebäck*

Våren var första terminen som Mulle 😊. Mycket spännande och inspirerande i gruppen var att varje gång vi kom upp till vår plats på berget så fanns det brev och uppdrag från Skogsmulle. Mycket upptäckande och lärande om naturen, stort och smått. Började också vandra runt lite mer och gå på upptäcktsfärder i vår skog och utmed vattnet. I slutet av april träffades vi vid Lundaängarna i Spånga, där vi både lärde oss om myror och fick träffa på arbetshästar som var där på ett fagningssevent.

Både under våren och hösten var det en hel del fokus på samarbeten och att ha förståelse och respekt för varandra i gruppen. En lite vintrig dag så pratade vi om första hjälpen och testade att göra en bår av slanor och en ledarväst. Vi avslutade höstterminen med en fin tur i Judarns Naturreservat. Testade den nya äventyrsbanan bakom Åkeshovs slottsallé, stekte goda Krabbelurer på trangiakök, och följde sen reflexerna i ficklampornas sken tillbaka genom skogen.

Tack för det här året med en härlig grupp av aktiva, intresserade och vetgiriga mullebarn



Strövarna, äventyr för barn 7 till 9 år

Ledare: *Fredrik Bode, Anette Langebäck*

Strövarna har samlats vid sex tillfällen på våren och lika många på hösten. Under våren tittade barnen på en bäverhydda samt besökte arboretum i Åkeshov på våren och tittade även på groddammen. Som avslutning på terminen vandrade och tältade vi på Lovön.

Under höstterminen besökte vi en ny plats vid varje tillfälle. Barnen har provat på att tälja och lärt sig hur man hanterar en kniv. Vi har knutit knopar, gjort upp eld och provat på att använda eldstål. Vi har även provat på att navigera med karta och lära oss enkla kartecken. Som avslutning gjorde vi krabbelurer på Trangiakök.

Skridskaskolan i Grimsta ishall

Grenledare: Anna Åkerlund

Under vinterhalvåret har vår skridskaskola samlat både barn och vuxna – från nybörjare som tagit sina första försiktiga skär till mer erfarna åkare som velat utveckla teknik och säkerhet på isen. Tillsammans har vi tränat, lekt och haft roligt i Friluftsrämjandets anda med fokus på rörelseglädje, gemenskap och ett tryggt lärande. Verksamheten har bedrivits i Grimsta ishall där deltagarna fått öva grunder som att åka framåt, bromsa, svänga och vända – men också utmana sig själva genom lekar och teknikövningar anpassade efter nivå. Genom lek och rörelse har deltagarna utvecklats i sin egen takt.



Ledare under året har varit Anna, Fali, Nayereh, My, Anton och Julia som med stort engagemang skapat en varm och inkluderande miljö. Skridskaskolan fortsätter att vara en uppskattad mötesplats i Västerort fylld av lärande på isen.

Håll Sverige Rent dagen – Skräpplockarvandring i Västerort

Den 21 september hade vi en Skräpplockarvandring utmed Mälarens strand. Vi möttes vid Hässelby strands tunnelbana och gick ner mot strandpromenaden. Hade riggat vår skrinda med olika påsar för att kunna sortera upp det skräp vi hittade. Mötte en del intresserade utmed vägen, som påmindes och inspirerades att själva plocka upp om de såg något. Vid Maltesholmsbadet så hittade vi GALET många påsklammor. Säkert från korvbrödspåsar. Fortsatte via Kaananbadet och bort förbi Kvarnvikens kvarn och Råcksta Träsk. Skrindan blev både full och tung innan vi kom fram till återvinningsstationen på Jämtlandsgatan



Fortbildningar av våra ledare

Ledarträff för Regionens barn och ungdomsledare - tema lekar och pyssel

Den 10 maj träffades ledare från flera olika lokalavdelningar i regionen på Rockstastugan på Järvafältet. Under promenaden från parkeringen, delades erfarenheter, utmaningar och lösningar. På plats så guidades vi och inspirerades av Markus Amanto i lekarnas underbara värld. Mycket skratt och skoj i gruppen. Efter lunch och fika så hade vi pysselstund med paracord och annat.

Två av våra ledare från Västerort deltog; Anna Åkerlund och My Dannersten



Utematlagning med Eric Tornblad

En härlig höstdag, den 5 september hade Lokalavdelning Solna-Sundbyberg-Spånga-Kista bjudit in utekock Eric Tornblad för att fortbilda och inspirera sina ledare. De bjöd även in ledare från närliggande lokalavdelningar: Järfälla och Västerort. Vi fick prova på att laga mat på Trangiakök, Hajka, Dutch Owen och öppen eld. Sen smakades det runt på de olika rätterna. Trevlig, kul och nya idéer på rätter och tekniker. Tre från Västerort deltog: Anna Olofsson, Anna Åkerlund, Pontus Landberger Åkerlund



Mingel och Mys runt Elden – Medlems och ledarträff – andra advent

14 december avslutades vårt aktivitetsår med mingel och mys runt elden vid skogskanten på Judarängen nära Ängbyplan. Glögg, varm saft och pepparkakor och trevlig prat om året som varit.





Demokrati och organisation

Styrelsen konstituerad efter årsmötet 2025

Ordförande	My Dannersten
Vice Ordförande	Anna Åkerlund
Kassör	Jonas Hagström
Sekreterare	Julia Axman
Ledamot	Monika Abrahamsson

Övriga roller och förtroendevalda

Revisor och suppleant	Anna Olofsson Cia Bygdén
Valberedning	Erika Grehn och Pontus Landberger Åkerlund
Ekonomisk admin och bokföring	Bengt Gustafsson

Styrelsens arbete under 2025

Styrelsen har under året haft fokus på att utveckla och effektivisera styrelsearbetet för att skapa förutsättningar för en stabil föreningsverksamhet. Under året har 12 styrelsemöten genomförts, varav en planeringsdag. Arbetet har bland annat omfattat uppdatering av hemsidan, arbetat mer aktivt med synlighet i sociala medier samt framtagande av informationsmaterial för medlemmar som vill bli ledare. Delar av styrelsen har också deltagit i en workshop om att locka och behålla ledare. Utvecklingsarbetet fortsätter kommande verksamhetsår.

Styrelsen vill rikta ett varmt tack till alla ledare och hjälpledare för era fina insatser och ert viktiga engagemang. Tillsammans gör vi friluftslivet tillgängligt för fler!