



VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2019



Mulle och Fjällfina besöker Nattvandringen.

FRILUFTSFRÄMJANDET
MULLSJÖ LOKALAVDELNING

Styrelsen

Ordförande	Martin Rydén
Vice ordförande	Gunnar Ahrentorp
Sekretare	Sigrid Vemdal
Kassör	Mikael Hjerpe
	Roger Abrahamsson
	Sara Löfstedt
	Anna Helldin
Suppleant	Anna Kullenberg

Styrelsen har under verksamhetsåret haft nio styrelsemöten.

Medlemsstatistik

Vid medlemsårets slut 2019-09-30 var det 330 medlemmar i vår lokalavdelning.

VÅRA VERKSAMHETER

Familjemulle

Ledare: Anna Lindh Fogelström, Sara Löfstedt, David Löfstedt

Under 2019 har Familjemulle träffats totalt tolv gånger, inkl. ett läger med övernattnig vid Lyckorna och en kvällsaktivitet vid Basplatsen med hela föreningen inbjuden. Vi har också deltagit i lokalavdelningens kick-off på Billingen. Under året har verksamheten bedrivits av tre utbildade Mulle-ledare och vid behov har vi fått hjälp av övriga föreningsmedlemmar med våra aktiviteter.

Under 2019 har vi haft en mer stabil sammansättning av Mulle-gruppen. Vi har en kärntrupp på 5-6 familjer som kommer på majoriteten av våra träffar, vilket innebär att både barn och föräldrar har lärt känna varandra och sammanhållningen i gruppen har ökat. Det är fortfarande en spridning på åldrarna, men många av barnen är mellan 4-6 år. Vi har också varit mer aktiva med de äldre barnen i "Grävlingarna".

Huvuddelen av vår verksamhet sker vid Basplatsen, där vi också har en separat plats lite längre upp i skogen för Grävlingarna. Vi inleder alltid varje träff med samling och namnlek, innan vi "knackar på" i skogen och frågar om vi får komma in. Vår maskot, ekorren Dino, hjälper till vid samlingen. Stående lekar vid varje träff är "kom alla mina Mullebarn", "knack knack är Mulle hemma" och "ballongleken". Varje träff avslutas också med "hej då" ramsan. Vi märker att barnen tycker om att varje träff inleds och avslutas på samma sätt.

Målet är att varje träff ska ha ett specifikt tema. Under 2019 har vi haft följande tema/aktiviteter:

- 26 januari – is och isvett
- 23 februari – eld och eldvett + matlagning
- 16 mars – bygga bo (fågelholkar och vindskydd)
- 13 april – orientering vid Trollsjön (hjälp från MSOK)
- 4 maj – rörelse (Mulles aktivitets slinga)
- 1-2 juni – terminsavslutning med läger vid Lyckorna med bla kanot, övernattnig i militärtält och besök av Mulle!
- 28 september – Hitta Vilse (Mulle-barnen) & lära sig att hantera ett stormkök (Grävlingarna)
- 5 oktober – utforska naturen både på land och i vattnet vid Kärleksudden (Mulle-barnen) och fiske vid hopptornet (Grävlingarna)
- 26 oktober – matlagning vid Grävlingarnas basplats (det bjöds bla på älgkött!)

- 8 november – fredagsmys vid Basplatsen med tacos och reflexvandring.
- 16 november – nedskräpning i naturen med besök av Skräpgubben och Mulle!
- 7 december – terminsavslutning med eld & eldvett (favorit i repris). Besök av Mullsjö brandkår!

Kajak

Ledare: Mikael Krig

Under året som gått har vi genomfört sex paddlingsaktiviteter:

Året började med kamraträddningsövning i simhallen, 6 personer deltog och alla lyckades ta sig vatten över huvudet och även tillbaka upp i kajaken.

Vi har haft 2st prova på turer i Stråken och Sandhemssjön där även ickemedlemmar har fått tillfälle att prova på paddling.

En dagstur på Nässjön till Svansjön och kvällstur i Stråken har också varit uppskattat.

Säsongen avslutades med att vi deltog i en adventspaddling tillsammans med FF Lysekil där vi hade en härlig heldagstur från Skalhamn ut till bland annat Lilla och Stora Kornö.

Totalt har 23 personer deltagit vid våra paddlingar 2019.

Mountainbike

Ledare: Steve Lordan, David Löfstedt

Det var den 8 april 2019 som årets första mtb-cykling drog igång i ett soligt Sandhem. Pump track-banan stod klar och såväl barn, föräldrar och ledare var väldigt sugna på att träna teknik, fart och bli bättre mtb-cyklister. Mtb-gänget med varierande deltagare och åldrar (barn 4 år-13 år) träffades varannan vecka i Sandhem vid elljusspåret, och varannan i Mullsjö vid Mullsjö hotell och trampade sedan ut i skogen över rötter, stock och sten. 15-20 barn med föräldrar kom till varje tillfälle, alltid glada och taggade. Säsongen avslutades 16 juni med resa till Isaberg, där ett fyrtiotal vuxna och barn cyklade olika slingor och teknikbanor, kåkade korv och hade en fantastisk dag!

Då intresset för mtb var så stort under våren och åldersspridningen också beslutade mtb-ledarna att göra två mtb-grupper till hösten 2019. En grupp med barn 4-6 år skapades och de körde, tillsammans med sina föräldrar, ett lite kortare och anpassat mtb-pass. Den andra gruppen bestod av barn från 7 år samt föräldrar och detta gäng fick utmana sin förmåga och utveckla sin teknik rejält.

De sista veckorna på säsongen försvårades cyklingen ytterligare då det behövdes pannlampa för att se stigarna och spåren och på avslutningstillfället var det reflexbana och korvgrillning i Sandhem.

Då snön lyst med sin frånvaro under vintern är mtb-ledarna sugna på en ny säsong med mtb för alla, och flera familjer har redan hört av sig och är sugna på att åter få träffas och cykla igen!

Snowboard

Ledare: Steve Lordan

Hjälpledare: David Löfstedt

Säsongen 18-19 var ett grymt bra snowboardår där vi lärde oss att ta oss ner för backen både stora som små. Detta år startades en skidskola för nybörjare och en fortsättningsgrupp för de som åkt tidigare. Ca 12 barn/ungdomar i åldrarna 3-14 år deltog. Nybörjarna lärde sig att svänga höger och vänster, vi tränade mycket på knapplift och att hålla balansen. Varje lördag hela vintern var vi i backen, ofta möttes vi av blå himmel och sol. I fortsättningsgruppen susade vi ner i backen och testade en del hopp och att snurra runt nerför backen, liften var stundtals en

utmaning i alla fall för David som var ny hjälpledare för året. Säsongen inleddes med en korvgrillning i backen och avslutades med mer korvgrillning samt snöskoteråk med hjälp av knaggebos personal. Nu hoppas vi på att säsongen 20-21 blir bättre än säsongen 19-20 då snön hittills lyst med sin frånvaro!

Vandringar

Ledare: Anna Kullenberg, Majsan Helgeroth

Under året har vi arrangerat 8 vandringar samt Nattvandringen. Det har varit ett snitt på 7 personer som deltagit under våra vandringar.

Vi startade året med en vandring i Sandhem. Vi gick milspåret med utgång från elljusspåret. Det var lite snö och något rått i luften men vad gör det när man vandrar i Friluftsförbundet's andå. Som vanligt var det en trevlig blandning med hundar och människor som genomförde vandringen.

I februari gjorde vi en hemlig vandring och som med alla hemligheter är det tystnad som gäller!!!!

I mars styrde vi färden mot Bottnaryd och Kolarleden. Där mötte guide från Bottnaryds hembygdsförening upp och följde oss på vandringen. Vi fick mycket bra guidning med spännande historier från bland annat järnvägsbygget mellan Borås och Jönköping. Vi fick också höra hur det gick till när man tillverkade träkol i kolarminor. Utanför kolarkojan grillade vi korv förutom någon som spetsade till det och grillade morot.

Vandringen i april blev i natursköna Nyckelås. För tidigt för blåsippor men en trevlig vandring ändå. I maj provade vi med en kvällsvandring. Vi startade från Julared och gick till Mullsjö Hotell. En härlig kväll och trevligt att vandra på kvällen. Det är skönt när det är ljus på kvällarna. Vårterminen avslutade vi i Vegby med att bestiga Klevaberget. Fantastisk natur och mycket kuperat på sina ställen.

Höstterminen invigdes med Nattvandring i samarbete med Naturskyddsföreningen, Mullsjö amatörteaterförening, Mullsjö Kommun och Studieförbundet. En lyckad vandring med ca 380 deltagare som kom från såväl vårt samhälle som från orter runtomkring. Teaterföreningen bjöd på teaterstycke från Robin Hood, Naturskyddsföreningen berättade om fladdermöss och deltagarna kunde även få lyssna på dem. Friluftsförbundet grillade Vaggeryds korv som aldrig förr och delade ut.

Hösten fortsatte med vandring i Årås, Vildmarksleden. Vildmarksleden bjöd som alltid på vacker natur med underbara färger och mycket historia. Vi kramade träden och fikade på myren. I november var det dags för Sandhem igen, vi gick Eriks-gatuleden. Vi fikade i resterna av den gamla potatisladan till bryggeriet som har funnits i närheten. Tänk vilket arbete de gjorde som byggde denna fantastiska byggnad och tänk vad mycket potatis det måste ha lagrats där!

Året avslutades med Tittebo runt där granarna och deras röda stora kottar fascinerade oss. Det var en smula röset den dagen men vad annat kan man vänta sig i december.

Väl vandrat och hoppas på att fler kommer med på våra vandringar under 2020.

FRISTÅENDE VERKSAMHET

I Ur och Skur Oxdragaren - se separat verksamhetsberättelse

Förskolan är knuten till vår lokalavdelning och personal och barn är medlemmar i vår lokalavdelning. De får sitt medlemskap via förskolan och registreras som gruppmedlemmar.

SAMARBETSPROJEKT

Cykling Utan Ålder

Friluftsförbundets deltagare i projektgruppen: Mikael Krig, Ulrika Krig, Martin Rydén, Anna Helldin

Cykling utan ålder är ett ideellt projekt där frivilliga cykelpiloter tillsammans med stadens äldreboenden ser till att äldre kommer ut på cykelturer och får möjlighet att känna vinden i håret. Med anpassade lastcyklar upplever vi tillsammans staden, besöker parker eller njuter av utsikten längs kusten. Idén kommer från den danska cykelkulturen där ingen oavsett ålder ska gå miste om friheten som cykeln erbjuder. Häng med du också! (cyklingutanalder.se)

Projektgruppen CUÅ där vi samarbetar med Röda Korset har lagt mycket tid på att dra upp riktlinjerna för denna verksamhet. Vi har nästan haft möte varje månad och har deltagit i flera marknader mm för att informera och knyta kontakter.

Samarbetet med kommunens äldreboende mfl börjar så smått ta form.

Ett antal ansökningar om bidrag har också skickats ut, dock tyvärr utan större resultat. Vi har i nuläget fått 10.000kr i sponsorbidrag av Kongsberg och har ytterligare någon som visat intresse.

Under tiden vi samlar in pengar har Röda Korset i Mullsjö lyckats få låna in en cykel som vi får använda under vår/försommar för att komma igång.

ARRANGEMANG

Barnens Stråkenlopp

Solen sken från blå himmel, slingan vid MSOK bjöd på fina skidspår och Mulle och Fjällfina var också på plats. Med dessa fina förutsättningar var det inte konstigt att 2019 även bjöd på deltagarrekord, 37 fantastiska barn i åldrarna 3-12 år deltog. Årets medaljer hade fått ett nytt utseende, nu med Lagge på bild. Barnens Stråkenlopp är ett samarrangemang med Mullsjö SOK.

Earth Hour

Ett återkommande arrangemang i samarbete med Mullsjö kommun och Naturskyddsföreningen är Earth Hour. Ungefär 60 personer deltog i år. Traditionenligt stod fackeltåg, tipspromenad samt eldshow med Erik Bergbom på programmet. I år bjöds det också på krabbelurer och saft.

Kulturkalas Mullsjön runt

Lokalavdelningen deltog den 12 maj i premiären av Mullsjös egna kulturkalas som firades Mullsjön runt. Mullsjö kommun samordnade arrangemanget som syftade till att låta kommunens kulturföreningar visa upp sina verksamheter. Vi deltog genom att visa upp många av våra olika verksamheter. Tillsammans med Röda korset marknadsförde vi också Cykling Utan Ålder. Självklart kom även Mulle på besök.

Naturpasset

Majsan Helgeroth, Anna Kullenberg

I vanlig ordning ordnade vi Naturpasset ihop med Mullsjö SOK. I år hade vi kartor på två olika områden, en Mullsjökarta och en karta ute vid Nyhem. Det såldes 92 paket och ca 60 startkort lämnades in där nästan alla tagit samtliga kontroller.

Vid avslutningen i MSOK-stugan kom 26 deltagare. Vi bjöd på fika och prisutdelning och Bosse Carlsson läste ur sin bok På söffelöcket samt berättade historier. Priserna var sponsrade av Skogsro Spa, Björkhaga Hotell och konferens, Coop Mullsjö, Handlarn i Sandhem, Sägnernas hus, Landhs konditori och Lyreco.

De som deltog vid avslutningen fick också fylla i en enkät för att utvärdera årets Naturpass och sammanställningen lyder som följer:

Årets NP för lätt	Ja 1	Nej 25
Ok med karta i Sandhem	Ja 25	Nej 1
Viktigt att komma till kartan utan bil	Ja 7	Nej 19
Mer än 30 kontroller	Ja 17	Nej 8
Ok med fler kontroller	Ja 24	Nej 2
NP på cykel eller i skogen nästa år	Cykel 10	Skogen 16

Så vem vet, kanske både cykel och skogen nästa år!

Ledarträff med fokus på första hjälpen

Den 24 augusti mellan klockan 10.00.-13.00 träffades 6st ledare vid vår Basplats och fick gå en kurs i första hjälpen med instruktör från Röda korset. Vi blandade teori med mycket samtal med våra olika äventyr som utgångspunkt. Ledarna erbjöds också möjligheten att få öva rent praktiskt på att hantera olika olyckliga situationer med hjälp av HLR. Hela träffen avslutades med hamburgare till lunch och vår egen Gunnar var grillmästare.

Kickoff

Årets kickoff var förlagd till natursköna Billingen i Skövde där bland annat Skogsmulleriket lockade både små och stora äventyrare. Även MTB-entusiasterna trivdes på Billings fina leder. Några deltagare provade på kajak på den närliggande Åsbotorpsjön. Ca 40 medlemmar deltog på årets kickoff. Vår basplats för dagen var Skövde lokalavdelnings stuga St Åsbotorp. Där åt vi vår lunch och testade våra friluftskunskaper i främjarkampen. Kickoffen avslutades med ett friluftslotteri.

Julbord

Årets julbord hölls på Hotel Mullsjö. Kvällen bjöd på stort julbord med efterföljande tipspromenad och utdelning av priser och utmärkelsen Årets Mullsjöfrämjare. 30 personer deltog varav sju barn/ungdomar.

UTMÄRKELSER

Årets Mullsjöfrämjare

Med följande motivering fick David Löfstedt utmärkelsen Årets Mullsjöfrämjare:

Med stort engagemang och målmedvetenhet delar Du med dig av kunskap och glädje till såväl barn som vuxna under årets alla årstider. Med fart och fläkt och fylld av tips och trix inspirerar du i såväl skog som pumtrack och pist. Du är en uppskattad Ledare inom Familjemulle, mountainbike och snowboard och det vill vi uppmärksamma genom att utnämna Dig till årets Mullsjöfrämjare.

ÖVRIGT

Våra anläggningar Björkäng och Basplatsen

Under våren genomfördes en fixardag där bland annat garageporten färdigställdes. Duschutrymmet har fått ett nytt golv och bättre ventilation. Fuktskadan från 2018 är nu helt åtgärdad och en extra avfuktningssystem är installerad i kryppgrunden. Bastun har fått livsuppehållande åtgärder i form av tätning. Familjemulle har huvuddelen av sin verksamhet vid Basplatsen och under året har det byggts en hinderbana i skogen intill. I slutet av året påbörjade Sydved en gallring av skogen runt Basplatsen.

Ledskötsel

Mikael Hjerpe, Roger Abrahamsson

Ledskötsel 2019 har gjorts likt 2018. Inga större ombyggnationer eller arbeten har gjorts. Det har under året identifierats en del brister på leder som bör åtgärdas inom relativt snar framtid.

Arbete har legat lite i träda det senaste året då vi fört samtal med Mullsjö Kommun angående vårt ledskötselavtal. Dessa samtal har nu resulterat i ett helt nytt avtalsförslag och skötselinstruktioner som vi nu skall ta ställning till.

Vi har även under året fått nya (gamla) medlemmar som är intresserade att hjälpa till att hålla vandringsleder gångbara.

Gjordes en gemensam röjningsövning på Röda spåret i höstas. Tror alla var överens om att det mycket väl kan vara ett arbetssätt som vi kan bruka i framtiden. Trevlig dag, gemensamt under ett antal timmar fixa till 8-9 km vandringsled.

Ledskötselansvariga planerar för ett uppstartsmöte i början av april. Förhoppningsvis tillsammans med representanter från Mullsjö kommun.

Intresset för vandringsleder i kommunen bara ökar. Kommunen ser vandringsleder som en stor tillgång. Är vida omtalade för vår mångfald av leder i alla väderstreck (nästan...)

Nya leder kommer under året knytas samman med leder som passerar Mullsjö. Önskemål om ny led i Sandhem funderar kommunen också på.

Kommunen kommer under våren köpa in helt nya skyltar och stolpar för uppdateringar av leder på "mon". Se där Gunnar, det lönar sig att ligga på.

Vi syns i skogen!

Webben

Ansvarig: Sigrid Vemdal

Lokalavdelningens webbsida har uppdaterats löpande under året. Ledarna i de olika verksamheterna har haft en workshop kring äventyrshanteraren som efter det börjat användas mer frekvent. Antalet anmälningar till våra äventyr via äventyrshanteraren har ökat under året. Cykling utan ålder har fått en egen artikelsida.

Facebook

Lokalavdelningen har tre aktiva Facebooksidor: Familjemulle Friluftsförbundet i Mullsjö, MTB junior Sandhem/Mullsjö Friluftsförbundet samt Friluftsförbundet Mullsjö lokalavdelning. Dessa sidor används flitigt som marknadsföring, informationskanaler och för att synliggöra genomförda äventyr.

Mullsjöfrämjaren

Redaktör: Erik Bergbom

Under året har tidningen Mullsjöfrämjaren fått en ny roll. I juni tog styrelsen beslutet att låta Mullsjöfrämjaren i sin ordinarie form gå i graven. Detta bland annat på grund av att innehållet ofta hunnit bli inaktuellt innan tidningen nådde medlemmarna och att Facebook och hemsida till viss del ersatt behovet av en medlemstidning. Mullsjöfrämjaren har istället blivit en informationsfolder som tre gånger/ år delas ut till alla medlemmar. Där finns bland annat aktuellt program och information om kontaktpersoner för olika verksamheter.

Marknadsföring

Anna Helldin, Martin Rydén

Marknadsföringsgruppen har under året fortsatt arbetet med olika marknadsföringsområden. Bland annat har gruppen arbetat vidare med profilering av kläder för ledarna. Den fastställda profilen fick av både praktiska och ekonomiska skäl omvärderas och vi har nu valt att följa Friluftsrämjandets rekommendationer.

Vi har under året tagit fram en trycksak för att locka nya medlemmar. Vi får hjälp via Mullsjö Kommun att lämna en trycksak och en reflex till nyinflyttade. Trycksaken innehåller information om vilka äventyr vi har att erbjuda och vem man kontaktar.

Gruppen har lagt en hel del tid på arbetet med CUÅ och hur vi i Friluftsrämjandet kan bli en del av den organisationen tillsammans med Röda korset. Vi har i denna grupp tagit fram trycksaker med information om projektet.

UTBILDNING/FORTBILDNING

Utblick - nationell fortbildningshelg för ledare

Anna Lindh Fogelström, Sara Löfstedt, David Löfstedt och Steve Lordan åkte på fortbildning till Utblick 11-13 oktober, på Isaberg. Anna, Sara och David hade deltagit på Utblick året tidigare och var nu extra taggade och hade valt fortbildningspass med omsorg utefter vår verksamhet.

"Pyssel för skogsmullebarn", "äventyrslekar för Strövare, Lufsare och TVM", olika workshops om eld, "kniv och yxa", "tarp och vindskydd" samt "knopar och att knyta och surra" gav ledarna mycket kunskap och inspiration för befintlig familjemulleverksamhet.

David och Steve var på olika MTB-pass där de bl a fick ökad teknik att åka utför samt ta sig an nya stigar. Båda använde tiden väl och utnyttjade Isaberg mtb-slingor så mycket de kunde för att få fina mtb-upplevelser.

Lite prova på-pass för personlig utveckling och inspiration hanns också med. Steve deltog i "vandring med hund", Anna testade kajak och mtb, Sara var på en föreläsning om karta, kompass och navigation och en workshop i att fånga friluftslivet med kameran, och David passade bl a på att åka rodel.

Kvällarna fylldes med nya bekanskap, kunskaper, erfarenhetsdelning, brainstorming för framtidens "Friluftsrämjandet" och en mycket inspirerande föreläsning av Mikael Hill; förbundskapten för herrlandslaget i innebandy.

Genomförda utbildningar

David Löfstedt har gått ledarutbildning inom MTB.

STORT TACK till våra fantastiska ledare för ert engagemang, den inspiration och glädje ni sprider och det ideella arbete ni har gjort under året! Tack också till alla våra medlemmar för att ni deltar i våra aktiviteter och stöttar vår lokalavdelning. Vidare tackar vi Mullsjö Kommun, Naturskyddsföreningen, Mullsjö amatörteatersällskap, Mullsjö SOK och Studieförbundet för gott samarbete under 2019!

Martin Rydén

Gunnar Ahrentorp

Sigrid Vemdal

Mikael Hjerpe

Roger Abrahamsson

Sara Löfstedt

Anna Helldin

Anna Kullenberg