



Botkyrka lokalavdelning

## En presentation av våra aktiviteter

Vi främjar aktiv fritid genom skidåkning, skridskoåkning, kajaking, cykling, vandring och annat friluftsliv och verkar därigenom för folkhälsa och livsglädje.



Friluftsförbundet i Botkyrka är en lokalavdelning med c:a 600 medlemmar.  
Vi hälsar dig välkommen och ser dig gärna som medlem.

Vi har friluftaktiviteter i form av medlemsbundna gruppverksamheter och vi har även öppna arrangemang där allmänheten är välkommen att delta.

### Skulle du kunna tänka dig att bli en av ledarna i vårt gäng?

*Det är stor efterfrågan på platser i våra verksamhetsgrupper och vi behöver bli fler ledare. Alla våra verksamheter leds av ledare som genomgått Friluftsförbundets ledarutbildning. Du får börja som hjälpledare en termin och därefter får du gå en utbildning som vi i Friluftsförbundet bekostar. Kontakta vår ordförande Héléne Lagerlöf, 070 522 52 62 eller [helene.lagerlof@friluftsforamjandet.se](mailto:helene.lagerlof@friluftsforamjandet.se)*

Mars 2023

## Medlemsbundna regelbundna verksamheter

### **Öppna Skogsgläntan, deltagarna är medlemmar** (0-2-åringar med förälder)

I vår verksamhet för de allra minsta vänder vi oss till föräldralediga eller annan vuxen som är hemma dagtid. Vi sjunger, leker och fikar tillsammans, ungefär som i öppna förskolan fast utomhus. Barnen får upptäcka och uppleva naturen för första gången, med alla sinnen och hela kroppen, med trygghet och vägledning från medupptäckande vuxna.

### **Familjemulleverksamheten, deltagarna är medlemmar** (Familjer med förskolebarn)

Familjemulle är en Skogsmullegrupp där hela familjen deltar. Aktiviteterna är på barnens nivå och som förälder uppmuntras du att vara medupptäckare. Vi upplever naturen tillsammans och hela familjen får vara med i det spännande att upptäcka och lära sig om livet i naturen. Vi fikar så klart och kanske kommer Skogsmulle på besök.

### **Skogsmulleverksamheten, deltagarna är medlemmar** (5-7-åringar)

Friluftsverksamhet för barn från cirka fem år. Här får barnen genom lekar upptäcka naturen och lära sig om skogens vanligaste växter och djur. Verksamheten tillfredsställer barnens naturliga nyfikenhet och upptäckarglädje och utvecklar deras känsla av ansvar för allt som lever. Träffarna sker regelbundet och vi är ute cirka 2 timmar per gång,

### **Strövarna, deltagarna är medlemmar** (8-9-åringar)

Strövarna är en gruppverksamhet där barnen träffas regelbundet tillsammans med sina ledare. Det skapar en trygg grupp som ger möjlighet att våga prova på det som kanske först känns lite läskigt. Att prova på en klättervägg, att spåra djur i nysnön, att så småningom, nästan helt på egen hand, göra upp en eld. Strövarna träffas 8-10 gånger per termin.

### **Lufsarna, deltagarna är medlemmar** (10-13-åringar)

Lufsarna är Friluftsförbundet's barnverksamhet för mellanstadiet, och lite äventyrligare än strövarna. Vårt mål är att träffas, utforska, och ha roligt tillsammans utan inslag av tävling och konkurrens. Vi prövar olika friluftaktiviteter, lagar mat utomhus, övernattar i tält, vindskydd och stugor, och myser runt lägerelden.

### **TVM, deltagarna är medlemmar** (Ungdom och unga vuxna 13-25 år)

TVM är Friluftsförbundet's verksamhet för ungdomar och unga vuxna som älskar friluftsliv och gemenskapen i gruppen. TVM står för "Tre Vildmarks mål" och representerar skogen, vatten och fjällen, de tre arenorna för verksamheten. TVM är en del av Friluftsförbundet's verksamhet Vildmarksäventyr.

## Verksamheter för medlemmar och för allmänheten

### **Vinterkul på Lida** (för barn och föräldrar)

Vi träffas och har kul utomhus två lördagar i vinter. Om det finns snö blir det bland annat pulkaåkning och skidåkning. Om det inte finns snö gör vi barmarksaktiviteter som att leka, ha skattjakt och grilla pinnbröd och korv. Ingen föranmälan. Gratis.

### **Fredagsmys på Lida**

Barn och föräldrar hälsas välkomna till ett fredagsmys vid ett antal tillfällen under året. Info på [www.friluftsförbundet.se/botkyrka](http://www.friluftsförbundet.se/botkyrka) och [www.facebook.com/FriluftsförbundetBotkyrka](https://www.facebook.com/FriluftsförbundetBotkyrka).

### **Fredagsmys vid Brosjöbadet**

Barn och föräldrar hälsas välkomna till ett fredagsmys i vårkvällen. Ta med något att äta, vi kommer att ha grilleddar klara.

Info på [www.friluftsförbundet.se/botkyrka](http://www.friluftsförbundet.se/botkyrka) och [www.facebook.com/FriluftsförbundetBotkyrka](https://www.facebook.com/FriluftsförbundetBotkyrka).

### **Skogsmulle träffar barnen på Lida**

Skogsmulle kommer till sitt vindskydd vid Skogsmullestigen början och berättar hemligheter från naturen, leker och sjunger med barnen. Ingen föranmälan. Gratis.  
Info på [www.friluftsframjandet.se/botkyrka](http://www.friluftsframjandet.se/botkyrka) och [www.facebook.com/FriluftsframjandetBotkyrka](https://www.facebook.com/FriluftsframjandetBotkyrka).

### **Friluftsfrämjandet i Friluftsstaden Riksten i samarbete med ICA Nära (för barn och föräldrar)**

Vi träffas och leker och sjunger med barnen. Vi berättar något om historierna bakom gatunamnen som har anknytning till Friluftsfrämjandet. Ta med matsäck. Ingen föranmälan. Gratis.  
Info på [www.friluftsframjandet.se/botkyrka](http://www.friluftsframjandet.se/botkyrka) och [www.facebook.com/FriluftsframjandetBotkyrka](https://www.facebook.com/FriluftsframjandetBotkyrka).

### **Skogsmullelopp**

I samband med Årets Familjefriluftsday på Lida får förskolebarnen tillsammans med Skogsmulle springa en ca 200 m lång bana utan tidtagning. Anmälan och utdelning av nummerlappar sker kl. 12-14. Avgift: 20 kr. Alla deltagande barn får vid målgången ett minne från dagen.

### **Friluftsdag för hela familjen på Lida**

Skogsmulle, Fjällfina, Laxe och Nova kan du träffa under dagen. Prova på olika friluftsaktiviteter, naturparkour, repstigar, pinnbrödsbakning och korvgrillning m m. Vi berättar om skogens svampar och växter samt får lära oss vad vi får göra och inte göra i naturen (Allemansrätten). Spring Skogsmulleloppet, avgift: 20 kr.

*På Lida friluftsgård tredje lördagen i september kl. 12-15*

Info på [www.friluftsframjandet.se/botkyrka](http://www.friluftsframjandet.se/botkyrka) och [www.facebook.com/FriluftsframjandetBotkyrka](https://www.facebook.com/FriluftsframjandetBotkyrka).

### **Äventyrsvandring med skattjakt på Lida**

På höstlovet hälsar vi barn välkomna att tillsammans med föräldrar, far- och morföräldrar delta på vår äventyrsvandring på Skogsmullestigen. Vi letar skatter och berättar om vad vi får göra och inte göra i naturen. Ta med lätt matsäck. Ingen föranmälan. Gratis. Vi finns vid Skogsmulles vindskydd.

*Tisdagen i höstlovsveckan kl. 11-13*

Info på [www.friluftsframjandet.se/botkyrka](http://www.friluftsframjandet.se/botkyrka) och [www.facebook.com/FriluftsframjandetBotkyrka](https://www.facebook.com/FriluftsframjandetBotkyrka).

### **Ugglejakt i ficklampsken (Lida) (För barn och föräldrar)**

*Torsdagen i höstlovsveckan.*

Info på [www.friluftsframjandet.se/botkyrka](http://www.friluftsframjandet.se/botkyrka) och [www.facebook.com/FriluftsframjandetBotkyrka](https://www.facebook.com/FriluftsframjandetBotkyrka).

### **Ledarledda vandringar (för vuxna)**

Vi vandrar tillsammans med ledare och gör ett antal stopp för att berätta om områdets historia och studera speciellt intressanta platser i naturen. Vi genomför även temavandringar, så som skogsbad mm. Föranmälan gäller. Avgift 50 kr.

Anmälan till samtliga vandringar görs på [www.friluftsframjandet.se/botkyrka](http://www.friluftsframjandet.se/botkyrka).

Info [www.friluftsframjandet.se/botkyrka](http://www.friluftsframjandet.se/botkyrka) och [www.facebook.com/FriluftsframjandetBotkyrka](https://www.facebook.com/FriluftsframjandetBotkyrka)

### **Mountainbike**

Gillar du att cykla och vill prova på att cykla mountainbike i skogen? Vi erbjuder Mountainbike för barn i åldern 7-10 år under året Vi kommer även erbjuda MTB för tjejer vid ett antal tillfällen.

Vid frågor hör av dig till Héléne Lagerlöf ([helene.lagerlof@friluftsframjandet.se](mailto:helene.lagerlof@friluftsframjandet.se)).

Info [www.friluftsframjandet.se/botkyrka](http://www.friluftsframjandet.se/botkyrka) och [www.facebook.com/FriluftsframjandetBotkyrka](https://www.facebook.com/FriluftsframjandetBotkyrka)

### **Kajakpaddling**

Ett antal kajakturer planeras att genomföras under året. Träningspaddlingar på måndagskvällar.

Vid frågor hör av dig till stefan.andersson@friluftsframjandet.se

Info på [www.friluftsframjandet.se/botkyrka](http://www.friluftsframjandet.se/botkyrka) och [www.facebook.com/FriluftsframjandetBotkyrka](https://www.facebook.com/FriluftsframjandetBotkyrka).

## Markerade stigar och anläggningar på Lida som kan användas på egen hand

### Skogsmulles sagostigar (Lida)

Friluftsförbundet's sagobetonade naturstigar **Skogsmullestigen**, **Fjällfinastigen**, **Laxestigen** och **Novastigen** är anpassade för de små barnen och är 300 - 700 m långa. Här kan barnen tillsammans med sina föräldrar eller ledare ta sig runt på stigarna och med alla sinnen uppleva naturens förtrollning och lära sig värna om vår natur. **Skogsmulles Hjulspår** är en stig där det går att ta sig fram både med barnvagn och rullstol för den som annars inte kan ta sig fram så lätt i skogsterrängen. Du kan gå på stigarna när du vill och ett texthäfte med information om stationerna utmed stigarna kan köpas på Lida Vårdshus. Efter stigarna finns även information via QR-koder.

### Friluftsförbundet's Äventyrsstig Getaren runt (Lida)

Friluftsförbundet's **Äventyrsstig** för de litet större barnen är ca 10 km lång, har blå märkning och går runt sjön Getaren. Du bör köpa karta på Lida Vårdshus innan du ger dig ut. Stigen är på vissa ställen kuperad, glest markerad och inte röjd. Särskilt uppmärksammade platser är utmärkta på kartan.

### Lida Naturparkourpark

Älskar du att klättra, hoppa, krypa och röra på kroppen och vill upptäcka naturen på ett nytt sätt? Naturparkour handlar om att ta sig fram i skogen på ett lekfullt och roligt sätt. Lida Naturparkourpark ligger på toppen av skidbacken vid Novas raket. Parken är gratis och öppen för alla som besöker Lida Friluftsgård. Har du aldrig provat och är sugen att testa? På [www.friluftsförbundet.se](http://www.friluftsförbundet.se) kan du hitta ledarledda aktiviteter för nybörjare och de som vill lära sig mer.

## Bli medlem i Friluftsförbundet

Som medlem får du bl a rabatter på resor och äventyr, medlemstidningen Friluftsliv med tips, tester och inspirerande artiklar och tillgång till tusentals ledarledda aktiviteter i hela Sverige.

Besök oss gärna på vår hemsida [www.friluftsförbundet.se/botkyrka](http://www.friluftsförbundet.se/botkyrka) eller på Facebook [www.facebook.com/FriluftsförbundetBotkyrka](https://www.facebook.com/FriluftsförbundetBotkyrka).

## Botkyrka lokalavdelnings styrelse 2023/2024

Ordförande	Hélène Lagerlöf	070 522 52 62
Vice ordförande	Jenny Bolin	
Sekreterare	Camilla Finnman	
Kassör	Marianne Hultman	
Ledamot	Allan Andersson	
Ledamot	Kamilla Nylund	
Ledamot	Gabriella Nilsson	
Suppleant	Albin Lagerlöf	

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

[www.facebook.com/FriluftsförbundetBotkyrka](https://www.facebook.com/FriluftsförbundetBotkyrka)

Instagram: @friluftsförbundetbotkyrka

Swish 123 167 33 34

PG 32 18 58 – 3

Vi samarbetar med Studieförbundet.

