



FRILUFTSÄVENTYR

VÅR • SOMMAR • HÖST • VINTER



MÄLARÖARNA

FRILUFTS
FRÄMJANDET





VÄLKOMMEN UT TILLSAMMANS MED OSS

På fjället, vattnet, snön, isen eller i skogen – året runt och för alla åldrar – skapar våra ledare roliga, trygga och lärorika äventyr.

DE BÄSTA ÄVENTYREN VÄNTAR I NATUREN

Friluftsliv Framjandet är en partipolitiskt och religiöst obunden ideell organisation som genom friluftsliv verkar för folkhälsa och livsglädje. Med fler än 100 000 medlemmar är vi Sveriges största friluftslivsorganisation.

FRILUFTSLIV FÖR ALLA

Friluftsliv Framjandet erbjuder Sveriges bredaste utbud av friluftslivsaktiviteter. På över 300 orter över hela landet skapar våra ledare små och stora äventyr för alla åldrar och alla intressen – året runt. Glädje, kunskap och trygghet står alltid i fokus.

VI LEDER DIG MOT NYA ÄVENTYR

Friluftsliv Framjandet är pionjärer inom friluftsliv, friluftslivsanläggningar och utomhuspedagogik. Sedan 1892 har vi värnat friluftslivet och Allemansrätten – unika förmåner som också innebär ett stort ansvar. I stort och smått – tillsammans med oss lär sig barn och vuxna att uppskatta och uppleva naturen.

TRE GODA SKÅL ATT VARA MEDLEM

- 1. Tusentals äventyr.** Som medlem finns tusentals friluftslivsaktiviteter att välja bland. Vi har aktiviteter som passar hela familjen – hela året över hela landet.
- 2. Bättre samhälle.** Vi arbetar för att göra friluftslivet tillgängligt för alla – oavsett förutsättningar och utan krav på prestation.
- 3. Magasin och medlemserbjudanden.** Som medlem får du Magasin Friluftsliv, Sveriges största magasin om friluftsliv och äventyr, fyra gånger per år. Som medlem får du också attraktiva medlemserbjudanden.

www.friluftslivframjandet.se/engagera-dig/bli-medlem/





FOTO: LOUISE SÖRME



FRILUFTSFRÄMJANDET 50 ÅR PÅ MÄLARÖARNA

Mäläröarnas lokalavdelning bildades 1969. Sedan dess har många entusiastiska ledare och funktionärer succesivt byggt upp vår verksamhet till vad den är idag. Vi har ett brett utbud av aktiviteter för små och stora friluftsintrösserade under alla årstider. I dag är vi en av Friluftsförbundet's största och mest aktiva lokalavdelningar. Det är en utveckling som vi är mycket stolta över och hoppas kunna vidareutveckla med dig som är ledare eller medlem.

Om du har synpunkter på vår verksamhet eller idéer om hur den kan utvecklas skicka ett mejl till malaroarna@friluftsfremjandet.se så vidarebefordras det till rätt person. Kontaktuppgifter till vår styrelse och våra grenledare hittar du också på: www.friluftsfremjandet.se/malaroarna

VILL DU ENGAGERA DIG?

Vår verksamhet bygger på ideella ledares engagemang. Våra ledare är grunden för hela Friluftsförbundet och vi behöver fler ledare till alla grenar för att kunna erbjuda ännu bättre verksamhet! För att bli ledare måste du inte vara jätteduktig i din gren. Det viktigaste är att du har ett engagemang. Vi behöver också hjälpledare och funktionärer för att hålla igång vår verksamhet. Om du är intresserad av att engagera dig, skicka ett mejl till malaroarna@friluftsfremjandet.se så vidarebefordras det till rätt person.

FRILUFTSFRÄMJANDET
LÅT ÄVENTYRET BÖRJA
ENGAGERA DIG
DETTA GÖR VI
🔍
🏠
👤

Mälardöarna Lokalavdelning
BTJ_LOKALAVDELNING

MÄLARÖARNA

AKTUELLT

VÅR VERKSAMHET

GENOMFÖRDA ÄVENTYR

OM OSS

DUKUMENT & PROTOKÖLL

STYRANDE DOKUMENT

GDPR - DATASKYDDSFÖRORDNINGEN

Välkommen till Friluftsförbundet Mälardöarna

Häng med oss ut! Vi erbjuder härliga naturupplevelser genom en mängd små och stora friluftsvänter! Allt från barnverksamheten med Skogsmulle till turer bland skog, vatten och fjäll för vuxna. Våra aktiviteter leds alltid av utbildade ledare som gör turerna säkra, njutbara, spännande och utvecklande. Det spelar ingen roll om du är nybörjare eller ibiten fantast - våra grupper anpassas alltid efter deltagarna och vi erbjuder gemenskap såväl som utmaningar för de riktigt äventyrliga. PS. Har du kanske drömt om att bli friluftsledare? Då har du kommit rätt. Välkommen att kontakta oss! Låt äventyret börja.

Under **VÅR VERKSAMHET** hittar du alla våra kommande aktiviteter per gren.

HITTA ÄVENTYR

Typ av äventyr

Målgren

Plats

Sök



STRÖVARE EKERÖ 2012/2013
ARRANGÖR: MÄLARÖARNA
29 FEB 2020 - 31 MAJ 2020

FULLBOKAD



MULLE OCH SKOGENS VÄRLD
ARRANGÖR: MÄLARÖARNA
14 MAR 2020 - 30 MAJ 2020

FULLBOKAD



SKOGSMULLE OCH SKOGENS VÄRLD
ARRANGÖR: MÄLARÖARNA
21 MAR 2020 - 30 MAJ 2020

REGISTRERING STÄNGD



SKOGSMULLE OCH SKOGENS VÄRLD



STRÖVARE



DAGSTUR PÅ MÄLAREN - MED TEMA FRILUFTSUTRUSTNING!

PÅ HEMSIDAN HITTAR DU ALLT SOM ÄR PÅ GÅNG

På www.friluftsförbundet.se/malardöarna presenterar vi löpande hela vårt aktivitetsprogram för att kunna hålla det så aktuellt som möjligt. Där finns även information om hur du anmäler dig till de olika aktiviteterna.

Aktuella aktiviteter presenteras löpande på startsidan. Kommande aktiviteter för respektive gren hittar du under rubriken "vår verksamhet".

Denna broschyr ger en övergripande presentation av våra olika verksamheter. Vi erbjuder härliga naturupplevelser året runt genom en mängd små och stora friluftsvänter! Allt från barnverksamheten med Skogsmulle, till turer i skogen, till fjälls och på vatten för vuxna.

Våra aktiviteter leds alltid av utbildade ledare som gör turerna säkra, njutbara, spännande och utvecklande. Det spelar ingen roll om du är nybörjare eller ibiten friluftsfantast. Våra grupper anpassas alltid efter deltagarna och vi erbjuder god gemenskap såväl som tuffa utmaningar för de riktigt äventyrliga.





FRILUFTSSKOLAN

Friluftsliv skapar naturintresse och grundlägger en vana att vara ute året runt. Det du gör som barn blir ofta ditt fritidsintresse som vuxen.

Friluftsrådet Mälardalen driver en bred barn- och ungdomsverksamhet under namnet Friluftsskolan. Genom **Friluftsskolan** får många barn och ungdomar komma ut i naturen. De får grundläggande kunskaper i friluftsliv, lära sig att respektera allemansrätten och att värna om vår miljö. I vår verksamhet platsar alla barn och ungdomar. I Friluftsrådet finns ingen utslagning, vi mäter inga prestationer och ingen behöver vara bäst.

Friluftsskolan har till syfte att väcka intresset för friluftsliv hos barn och ungdomar genom att:

- Trivas och ha kul i naturen
- Vara aktsam om naturen
- Lära känna naturen

Våra ledare är utbildade inom Friluftsrådet i bland annat ledarskap, pedagogik och förhållningssätt till olika åldersgrupper.

I verksamhet upp till och med **Strövarna** planeras och genomförs alla aktiviteter av Friluftsskolans ledare. **Mullegrupperna** upptäcker naturen tillsammans med sina ledare. Som strövarare börjar man få inflytande över vilka aktiviteter man ska genomföra och som **friluftsgåtare** tar man, under överinseende av vuxna ledare, aktiv del i planeringen av gruppens verksamhet. Som äldre **TVM:are** tar man steget fullt ut och ansvarar själv för att planera och genomföra sina friluftaktiviteter. Det går utmärkt att börja i Friluftsrådets Friluftsskola oavsett ålder.

Det är många barn som vill vara med i våra grupper, och därför behöver vi fler ledare.

Är du intresserad av att bli ledare får du utbildning av oss utan kostnad.

Barn och ungdomar i olika åldrar har olika förutsättningar, vilket ställer olika krav på verksamhet och ledare. Därför är Friluftsskolan indelad i följande grupper:

SKOGSKNOPP (1–2 år)

Äventyr för de allra yngsta. I en skön mix av trygghet och pirr i magen får de möta naturen. Mamma, pappa, eller kanske farmor eller morfar, är med hela tiden och ger trygghet.

SKOGSKNYTTE (3–4 år)

Skogsknyttar får uppleva naturen på nära håll. Lekar och sånger gör naturen rolig. Tillsammans med föräldrar, vuxna och ledare får knyttarna lära känna det som lever. De blir vänner med stubbar, kottar, myror och maskar.

SKOGSMULLE (5–6 år)

Mullebarn upptäcker naturen tillsammans med sina ledare och lär sig om skogens vanligaste växter och djur, samt om allemansrätten. I skogen får de uppleva naturens små och stora under, och ibland träffar de på Skogsmulle som gärna leker, sjunger och pratar om vår fina och värdefulla natur.



STRÖVARNA (7–9 år)

Genom egna upptäckter får barnen hjälp att förstå hur allt hänger ihop i naturen och hur vi människor är en del av detta. Barnen får lära sig att ordna en lägerplats, klara lättare matlagning på stormkök och över öppen eld, paddla, klättra, sjukvård och pröva på övernattnig i skogen. Barnen lär sig även att hantera kniv.

FRILUFSARNA (10–13 år)

Frilufsarna drar ut på längre turer i naturen. De får lära sig att laga mat på stormkök och över öppen eld, hitta rätt i naturen samt göra spännande övernattningar. De får uppleva annorlunda äventyr, paddla kajak i skärgården, göra nattvandringar och känna gemenskap runt lägerelden.

TVM (14 år och uppåt)

I TVM (som står för tre vildmarksmål – skogen, vattnet och fjället) blir deltagarna mer och mer inblandade i planeringen av verksamheten. Utflykter blir längre både i tid och rum, som till exempel skidresor. Deltagarna får även möjlighet att träffa TVM:are från andra orter via resor och läger. Slutmålet är att grupperna i princip blir "självgående" och fullt trygga med att vistas i alla typer av natur.

INTRESSEANMÄLAN

Gå in på www.friluftsfamjandet.se/malaroarna och klicka dig fram via "Friluftsskolan – Vår barnverksamhet" till "Friluftsskolan – Anmälan". Där finns en länk till ett formulär.

OBS! Det finns inget krav på medlemskap för att göra en intresseanmälan.



FOTON: PERNILLA STÄHLE

MÄLARÖARNAS SKIDSKOLA

I Friluftsförbundet lägger vi grunden för en livslång passion för skid- och snowboardåkning. Vi driver skid- och snowboardskola, freeskiers, anordnar weekendresor och utbildar skidlärare.

SKID- & SNOWBOARDSKOLA (5–11 år)

I skidskolan lär vi ut skidkontroll, att åka lift, bromsa, svänga och mer avancerade teknikövningar. Vi har helgskidskola i januari och februari i Ekebyhovsbacken på Ekerö. Mer information och anmälan brukar läggas upp på www.friluftsförbundet.se/malarnoarna i november.

OBS! Medlemskap i Friluftsförbundet är obligatoriskt. Läs mer om att bli medlem på www.friluftsförbundet.se.

FREESKIERS (9–12 år)

Vill du åka skidor utför tillsammans med andra, men inte gå i skidskola? Då är Freeskiers verksamheten för dig! Här samlas barn och ungdomar som redan kan åka skidor, för att tillsammans med ledare åka och ha kul i backen. Mer information och anmälan på

www.friluftsförbundet.se/malarnoarna.

BARNSKRIDSKO- OCH LÄNGDSKIDSKOLA

Vi har ambitionen att ordna en kombinerad längdskidskola och skridskoskola under vintern. Denna annonseras på www.friluftsförbundet.se/malarnoarna när vintern närmar sig.

VILL DU BLI SKIDLÄRARE?

Genom Friluftsförbundet kan du gå alla utbildningssteg som krävs för att avlägga skidlärarexamen. Du börjar med en introduktionskurs och varvar sedan praktik med utbildning.

Vi brukar ha clinics/träningar för instruktörer under säsongen, och stöder de ledare som vill fortbilda sig. Kontakta oss på malarnoarnaskidskola@gmail.com om du vill veta mer eller behöver skidlärarpraktik!

An illustration of winter sports equipment. On the left, two white ski poles are positioned vertically. Next to them are two blue skis. In the center, a pair of teal goggles with black straps is shown. Below the goggles, there are two light blue ski boots and a pair of dark grey ski socks with white snowflake patterns. The background is a light blue gradient.

BYTESMARKNAD FÖR VINTERSPORTUTRUSTNING

Bytesmarknaden äger rum i Tappströmsskolan i november. Vi tar emot alla typer av utrustning för vintersport.

OBS! Den utrustning som ska säljas måste vara i bra skick. Vi förbehåller oss därför rätten att inte ta emot, samt att sortera bort saker som vi anser farliga eller undermåliga. Det som inte säljs får du hämta, eller så skänks det till välgörenhet. För mer information besök vår hemsida: www.friluftsframjandet.se/malaroarna.

SKRIDSKOBANA

Så snart isen blivit tillräckligt tjock på Älvnäsviken stakar vi ut årets bana som vi sedan plogar så länge det finns säker is. Skridskobanan är en populär mötesplats för alla åldrar. Under veckorna besöks den ofta av förskole- och skolklasser.

Banan är öppen alla dagar som vädret och isen tillåter och vi underhåller den speciellt inför helgerna. Banans status uppdateras under säsong regelbundet på www.friluftsframjandet.se/malaroarna.





LÅNGFÄRDSSKRIDSKO

Västerskrinnarna är namnet på vårt samarbete med Västerorts lokalavdelning för långfärdsskridsko. Vi erbjuder skridskoåkning i grupper med varierande svårighetsgrad. Vårt åkområde finns inom en radie av cirka tio mil från Brommaplan.

TURER

Med samåkning i egna bilar tar vi oss till åkbara isar på Mälaren, någon insjö eller mer avlägsna skärgårdsisar. Turer arrangeras oftast på söndagar, men även andra dagar kan förekomma när förhållandena är goda. Senast klockan 19.00 kvällen före tur läggs information om tider, samlingsplats och utrustning med mera ut på www.skridsko.net/ffvsk

OBLIGATORISK UTRUSTNING OCH GRUPPINDELNING

För att följa med på våra turer krävs fullständig säkerhetsutrustning. Vad det innebär hittar du på www.skridsko.net/ffvsk eller www.friluftsframjandet.se/malarnoarna. Där hittar du också den gruppindelning som vi tillämpar.

KURS LÅNGFÄRDSSKRIDSKO

Kursen utannonseras på www.friluftsframjandet.se/malarnoarna och på www.skridsko.net/ffvsk



FOTO: JOHAN SWEDBRINK

KAJAK

Vi erbjuder ledarledda turer med varierande svårighetsgrad. Följ med oss ut på Mälarens vatten eller på längre skärgårdsturer.

För att du ska få ut så mycket som möjligt av din paddling lär vi ut paddelteknik, ger tips om utrustning och ser till att du färdas i kajaken på ett säkert sätt. Vi rekommenderar varmt att du följer med på någon av våra räddningsövningar! Alla deltagare ska vara simkunniga.

Vi anordnar dags-, kvälls- och flerdagsturer, samt prova-på-kvällar och temadagar som exempelvis tar upp räddningsövningar. Som medlem har du även möjlighet att hyra kajak för att paddla ut på egen hand.

SVÅRIGHETSGRADERING

Våra turer varierar i svårighetsgrad, som anges mellan 1 och 5. Vad som krävs för de olika nivåerna kan du läsa om på vår hemsida.

Läs mer om alla våra kajakturer på www.friluftsfamjandet.se/malarnoarna.



SWIMRUN

Häng med på en underbar kväll i ditt eget tempo. Vi har kört swimrun sedan 2015 och är den första lokalavdelningen som erbjuder aktiviteten.

FÖRKUNSKAPER OCH SÄKERHET?

Vi kräver att du är simkunnig. Ett sätt att både göra det roligare och höja säkerheten är att använda våtdräkt, som ger flytkraft och gör simningen mer behaglig även när Mälarens vatten är lite kyligt.

MÅLGRUPP

Du som vill simma och jogga i ett socialt, och trevligt sammanhang. Vi kör löpning i valfritt tempo och korta simpass på 80–500 meter. Ta med simglasögon och simmössa. Ett ombyte kan också vara skönt att ha. Vi inleder och avslutar på Södrans badplats.

För mer information och anmälan se www.friluftsframjandet.se/malarno.

Facebook: <https://sv-se.facebook.com/SwimRunFF/om>.

CYKEL LANDSVÄG

Vi anordnar både endags- och flerdagsturer för alla som vill rulla tillsammans i lugn takt.

Hitta din tur på: www.friluftsframjandet.se/malarno.



VANDRING

Vi bjuder på rika möjligheter till både längre och kortare vandringar. Så packa ryggsäcken, snöra på dig kängorna och följ med på äventyr.

För dig som vill ha guidning till nya områden, eller bara trivs med att gå i grupp även om stigarna är välbekanta har vi ledarledda vandringar.

Ofta har ledaren intressanta saker att berätta om ställen vi passerar. Kanske du lär dig något nytt om platser du varit på många gånger? Du kan gå med gamla bekanta eller lära känna nya vänner. Under längre vandringar tar vi fikapauser.

Vi erbjuder både dags- och kvällsturer samt vandringar med övernattnig. i Sverige och utomlands.

För dig som är svampintresserad anordnar vi svampvandringar i september.

Hitta din vandring på www.friluftsframjandet.se/malaroarna.



FOTON: JOHAN SWEDBRINK



FJÄLL

I Mälardalens lokalavdelning har vi sedan många år en stark fjälltradition. På grund av nya strikta certifieringskrav på fjälledare kan vi för närvarande inte erbjuda några fjällaktiviteter vare sig sommar eller vintertid. Vi vill därför gärna komma i kontakt med alla som vill utbilda sig till fjälledare.

Intresserad? Mejla oss på: malaroarna@friluftsframjandet.se



BLI LEDARE I FRILUFTSFRÄMJANDET

DET ENDA SOM SLÅR ÄVENTYRET ÄR ATT LEDA DET

Varje år skapar våra 7 000 ledare roliga, trygga och lärorika äventyr – med sann passion för friluftsliv, stor kunskap och i varm gemenskap. Ditt engagemang gör det möjligt för ännu fler att uppleva och upptäcka naturen. Du blir också en del av Friluftsförbundet och vårt arbete för att göra friluftslivet tillgängligt för alla.

www.friluftsförbundet.se/bliledare



MÄLARÖARNA



FOTO: JOHAN SWEDBRINK

LÅT ÄVENTYRET BÖRJA.

FRILUFTSFRÄMJANDET MÄLARÖARNA

Box 112, 178 22 Ekerö

e-post: malaroarna@friluftsfremjandet.se

Hemsida: www.friluftsfremjandet.se/malaroarna