



Botkyrka lokalavdelning

En presentation av våra aktiviteter 2019

Vi främjar aktiv fritid genom skidåkning och annat friluftsliv och verkar därigenom för folkhälsa och livsglädje.



Friluftetsfrämjandet i Botkyrka är en lokalavdelning med c:a 500 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.

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

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 Friluftsrämjandets 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.

Verksamheter för medlemmar och för allmänheten

Vinterkul på Lida (för barn och föräldrar)

Vi träffas och har kul utomhus tre 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.

Mer Info på www.facebook.com/FriluftsrämjandetBotkyrka.

Lördagarna 26 januari, 1 och 8 februari kl. 11-13.

Friluftsrämjandet i Friluftsstaden Riksten (för barn och föräldrar)

Vi träffas och leker och sjunger med barnen. Vi berättar något om historierna bakom gatunamnen som har anknytning till Friluftsrämjandet. Ta med matsäck. Ingen föranmälan. Gratis.

Mer info på www.facebook.com/FriluftsrämjandetBotkyrka

Lördagen den 11 maj kl. 11-13. Följ Skogsmullesnitslarna från ICA Näras parkering.

Skogsmulle träffar barnen på Lida

Skogsmulle kommer till sitt vindskydd vid Skogsmullestigens början och berättar hemligheter från naturen, leker och sjunger med barnen. Ingen föranmälan. Gratis.

Söndagarna 12, 19 och 26 maj samt 8, 15 och 29 september kl. 14.00 .

Skogsmullelopp

I samband med Årets Familjefriluftsdag på Lida får förskolebarnen tillsammans med Skogsmulle springa en c:a 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.

På Lida lördagen den 21 september kl. 14.00.

Friluftsdag för hela familjen på Lida

I år firar vi att Friluftsförbundet, Botkyrka lokalavdelning har 50-årsjubileum. Skogsmulle, Fjällfina, Laxe och Nova kan du träffa under dagen. Prova på olika friluftaktiviteter, 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.

Info på www.friluftsframjandet.se/botkyrka och www.facebook.com/FriluftsframjandetBotkyrka

På Lida friluftsgård lördagen den 21 september kl. 12-15.

Äventyrsvandring med skattjakt på Lida

På höstlovet hälsar vi åter 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.

På Lida tisdagen den 29 oktober kl. 11-13.

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. Föranmälan gäller. Avgift 50 kr. Anmälan till samtliga vandringar ska göras på www.friluftsframjandet.se/botkyrka.

Info www.facebook.com/FriluftsframjandetBotkyrka

Lördagen den 14 april. Gömmaren runt.

Lördagen den 11 maj. Info www.friluftsframjandet.se/botkyrka

Lördagen den 5 oktober. Info www.friluftsframjandet.se/botkyrka

Söndagen den 19 oktober. Info www.friluftsframjandet.se/botkyrka

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)

Kajakpaddling

Ett antal kajakturer planeras att genomföras under året. Se www.friluftsframjandet.se/botkyrka.

Kontakta Stefan Andersson 070-731 67 50 alt e-mail stefan.andersson@upplevelseburken.se om du är intresserad.

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

Skogsmulles sagostigar (Lida)

Friluftsförbundets 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 för 10 kronor.

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. Den kostar 30 kronor. 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 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 eller på Facebook www.facebook.com/FriluftsförbundetBotkyrka.

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 Friluftsförbundet's 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@friluftsförbundet.se

Botkyrka lokalavdelnings styrelse 2018/19

| | | |
|---------------|-------------------|---------------|
| Ordförande | Héléne Lagerlöf | 070 522 52 62 |
| V, ordförande | Anita Stigberg | 070 957 21 35 |
| Sekreterare | Camilla Finnman | 070 396 70 94 |
| Kassör | Marianne Hultman | 073 390 22 07 |
| Ledamot | Allan Andersson | 070 671 00 36 |
| Ledamot | Karin Gerstel | 070 213 10 45 |
| Ledamot | Gabriella Nilsson | 073 339 12 92 |
| Ledamot | Jenny Bolin | 070 439 81 82 |

www.friluftsförbundet.se/botkyrka

www.facebook.com/FriluftsförbundetBotkyrka.

Instagram: @friluftsförbundetbotkyrka

PG 32 18 58 – 3

Bankgiro 4134714

Vi samarbetar med Studieförbundet.

