
PÅLLEN-KOLLEN



MARS 2025



Kära medlemmar,

Vårterminen är i full gång och vi fortsätter att arbeta framåt för en långsiktigt stark ridskola, med hjälp av de satsningar som vi startade upp under 2024 och nu fortsätter att utveckla. Något vi är särskilt stolta över är våra hästunderstödda insatser för elever med hög frånvaro,



s.k. hemmasittare. Tack vare finansiering från Göteborgs grundskoleförvaltnings utvecklingsfond erbjuds elever med långvarig skolfrånvaro i sydvästra Göteborg en möjlighet att delta i hästunderstödda insatser hos oss.

Vi är också väldigt glada över den positiva respons vi fått både på Första Ryttarskolan och våra ungdomsspecialgrupper, som vi nu har tre av. Grupperna riktar sig till de elever som vill ta nästa steg i sin ridning och ha en närmare relation till en specifik häst. Med större fokus på praktisk hästvård utvecklas eleverna kan hantera och ta hand om hästarna på ett säkert och hållbart sätt, så att de på sikt kan bli en självständig kontraktsryttare.

I början av mars valdes flera nya ledamöter in i vår styrelse och vi ser fram emot att tillsammans utveckla föreningen. Ridsporten i Sverige befinner sig fortfarande i en ekonomisk kris och många klubbar kämpar för att överleva. Det stöd vi har fått av Göteborgs kommun i form av särskilda driftsbidrag ger oss ekonomisk stabilitet, men vi kommer att ha fortsatt fokus på vår ekonomi och mot ett lägre bidragsberoende.

Våren kommer att bjuda på många roliga aktiviteter som t.ex. tävlingsförberedande kurs, vårdressyr för både yngre och mer erfarna ryttare, påskjakt, pay & jump och KM i hoppning. Vi hoppas få se många av våra medlemmar på vårens arbetsdagar, då vi gemensamt ser till att fixa anläggningen inför våra aktiviteter och säkerställer en god arbetsmiljö för både hästar och personal. Såklart kommer våren också att bjuda på massor av ridning och hästmys – vi ses i stallet!

Vänliga hälsningar,
Kajsa och AFRKs styrelse

Våra vänner i stallet

Jazmin:



Vi har tyvärr behövt ta farväl av vår fina Jazmin som fått somna in. Jazmin hade skador under en längre tid och vi försökte sakta rehabilitera henne med förhoppning om att hon skulle kunna komma tillbaka till vår verksamhet. Tyvärr visade det sig att hon hade skador som inte kunde läka ut, därför får hon nu istället galoppa på de evigt gröna ängarna.

Jazmin var en positiv och genomsnäll tjej. Hon var nyfiken och modig. Bara efter några månader på ridskolan kunde hon vara med på caprillibana ute på anläggningen och gick igenom vadet som om hon aldrig gjort annat. Vi hade hoppats på att få se henne

utvecklas hos oss men ödet ville något annat...

Lady och Maddy:



Våra senaste tillskott på ridskolan Lady och Maddy håller på att skolas in i verksamheten. Båda två verkar trivas bra hos oss. Nu har de kommit så pass långt i sin utbildning att de kan gå med på några enstaka lektioner i veckan. Vi ser fram emot att se dem utvecklas till nya stjärnor hos oss!

Nisses-kuttet – starten på en ny tradition?

Den 15 december arrangerades Nisses-kuttet – en rolig och lärorik hoppupplevelse där våra unga ryttare fick chansen att rida en riktig bana, med hinder upp till 30 cm. Vi fick se totalt 18 ekipage som gjorde fina ritter och som dagen till ära också var fint julklädda.

Stallets fina nissar hade förberett banan på bästa sätt och vår ridlärare Sara fanns på plats för att guida både



ryttare och hästar genom banan. Vi håller tummarna för att detta är starten på en ny, magisk

jultradition! Ett stort tack till tävlingssektionen och till US som samarrangerade detta event på allra bästa sätt.

AFRKs årsmöte



Klubbens årsmöte hölls som vanligt i klubbstugan och alla medlemmar var varmt välkomna att delta. Under mötet valdes ett antal nya medlemmar in i styrelsen; Karin Mossberg, Elin Skoog, Sofie Ankarloo och Anna Jansson valdes in som ordinarie styrelsemedlemmar. Martina Wake valdes in för 2025, i ett fyllnadsval efter Lisa Wingö. Lise-Lotte Johansson och Isabelle Olausson valdes in som suppleanter, tillsammans med Agneta Palmers och Rebecka Larsson och Ebba Sundberg är personlig suppleant till Julia Prytz Arcombe under året. Vi vill passa på att tacka Ylwa Sjölin Wirling, Lisa Wingö, Viktoria Grönvall Knaapi, Pernilla Heidenvall och Hanna Berander som lämnar AFRKs styrelse för deras insatser under det senaste året.

Årets ryttare och årets ungdomsryttare utsedda!

Varje år delar AFRK ut utmärkelsen Årets Ryttare och Årets Ungdomsryttare. Kriterierna för att utnämnas till årets ryttare är att man under det gångna året ska ha utvecklats särskilt väl både i sin ridning och i sitt hästkunnande samt att man dessutom utmärkt sig som en god och engagerad klubbmedlem genom att dela med sig av sina kunskaper. Priset delas ut på AFRKs medlemsmöte och årets glada vinnare är:



Årets Ryttare 2024: Linda Oscarsson

Linda är en sann ideell själ - en generös och kunnig stöttepelare som är omtyckt och uppskattad av både hästar och människor. Hon är omtänksam och delar med sig av sin tid och kunskap. Linda ställer upp, ofta och med kort varsel, oavsett om det gäller att kratta flis i manegen mitt i semestern eller utbilda våra nya ponnyer. Hon jobbar med hästarnas hållbarhet, inte bara sin egen utan stöttar och skapar förutsättningar för många av våra hästar. Hon har ett eget driv och tar initiativ, utan att kräva tillbaka. Hon säger alltid ja när man frågar om hon kan ta en heldag hos veterinären imorgon. Linda har dessutom utbildat sin kontraktshäst till den stjärna hon är - lika generös och omhändertagande som Linda själv.

Årets Ungdomsryttare 2024: Alexandra 'Lexi' Hultin



Lexi är en tjej som har utvecklats på många sätt under året som har gått. Hon har visat ett enormt engagemang för föreningens ungdomar och har en förmåga att få dem att känna sig trygga och sedda. Hon har också visat ett stort intresse för att utvecklas, både som ryttare och människa. Under året har hon utvecklat sin inverkan i ridningen, granskat sig själv och vågat ställa alla sina frågor. Hon är ödmjuk, men delar gärna med sig av sin kunskap. Lexi är en sann förebild.

Ett stort grattis till båda ryttarna!!

Hästunderstödda insatser för ökad skolnärvaro

AFRKs satsningar på hästunderstödda insatser för ökad skolnärvaro är ett av de projekt som möjliggjorts tack vare medel från grundskoleförvaltningen i Göteborgs utvecklingsfond. Utvecklingsfonden, som finansieras av statsbidrag, startades för tre år sedan för att fånga upp goda idéer från medarbetare som stödjer barn och ungdomars utveckling.

I två skolområden i sydvästra Göteborg erbjuds elever med långvarig problematisk skolfrånvaro möjligheten att delta i så kallade hästunderstödda insatser (HUI) hos oss på AFRK. Forskning visar att hästar i kombination med en lugn och förutsägbar miljö gynnar den psykiska hälsan och minskar stress och ångest. Hästar är flyktdjur och ger direkt feedback på människans kroppsspråk, beteende och känslor, vilket gynnar utvecklingen av sociala förmågor.



Målet med dessa insatser är att öka elevernas psykiska hälsa och välmående, så att de på sikt kan återvända till skolan och fortsätta sin utbildning. Vi är både glada och stolta över att få vara del av denna viktiga satsning!

Ny utrustning

Nu finns det ett antal nya hjälmar att låna i sadelkammaren. Hjälmarerna har olika storlek för att passa alla våra ryttare, de är även utrustade med MIPS Brain Protection System, vilket ger betydligt högre säkerhet mot hjärnskador vid rotationsfall än en hjälm som saknar detta.

Klubben har även fått tag på säkerhetsvästar som våra ryttare kan låna. Dessa är på väg att hängas ut på klädställningen i omklädningsrummet.

Tävlingar och skogsturer



Spindra och Tycho har varit ute på tävling med sina kontraktsryttare, Malin Lekman och Lena Sjögren. Bilden ovan är från GFRK:s pay and ride den 1 december, där de deltog i Lätt B:3, ett dressyrprogram på lång bana. Söndagen den 3 mars, gjorde de en repris på samma plats och i samma program, med fina resultat och gigantiska rosetter!



Malin berättar att vi alltid får fin respons på våra lektionshästar när de är iväg - hur de hanterar nya miljöer och att de uppför sig exemplariskt och är nöjda. Nästa event blir en Pay and Jump är på Jennylunds ridklubb den 16 mars, som de ser fram emot med skräckblandad förtjusning.

Poga och Arkanta har varit ute på äventyr i skogen tillsammans med sina kontraktsryttare Ylwa och Linda. De tog transporten en liten bit söderut för att hälsa på Lisa och Hulda som flyttat till ett nytt stall. Besöken kombinerades med ridturer i skogen vilket alla uppskattade!

Tävlingssektionen informerar

Tävlingskalendern 2025

På verksamhetsplaneringen i oktober sattes datum för 2025 års tävlingar och preliminärt ser schemat ut så här:

- **27 april** Vårdressyr / programridning
- **11 maj** Inbjudningstävling Dressyr
- **25 maj** Pay & jump / KM hoppning
- **1 juni** Pay & jump
- **5 oktober** KM Dressyr



Välkommen till vårdressyren

Ringa in den 27 april i kalendern - då är det dags att fira in våren med en riktigt trevlig klubbaktivitet - vårdressyren! Dagen bjuder på en rad olika aktiviteter - klubbtävling och programridning med starter i LD:1 till LA:1, gemensam grillning, quiz och annat skoj.

Tävlingen är öppen för alla lektionsryttare från grupp 1-2 och uppåt som har sin instruktörs godkännande och för att delta krävs Grönt Kort alternativt genomförd tävlingsförberedande kurs. Efter att tävlingsklasserna avslutats tänds vi grillen och har en trevlig stund tillsammans! Givetvis är du och din familj välkomna att vara med på grillningen oavsett om du är med och rider eller inte.

Anläggningssektionen informerar

Under 2025 kommer vi preliminärt att anordna arbetsdagar på följande datum:

- **6 april** fokus projekt
- **4 maj** fokus städ
- **15 juni** fokus städa stallet
- **17 augusti** fokus röja utomhus
- **14 september** fokus städ

Ungdomssektionen informerar

US presenterade skötarnas luciatåg



Den 15 december, direkt efter att Nisses-kuttet avslutats, var det dags för våra fina skötare att inta ridhuset för att framföra årets ridande Luciatåg. I vackra julutklädnader och med Lord och Ebba i spetsen som de allra finaste Luciorna bjöd skötarna på en väldigt trevlig uppvisning.

US hade fyllt caféet med glögg och massor av godsaker och läktaren var i det närmaste fullsatt, så vi vågar nog påstå att julkänslan var 10/10.

Ett stort tack till alla fina skötare som var med och gjorde dagen till en succé! Vi ser fram emot nya roliga aktiviteter tillsammans med stallets barn och unga under våren.

Årets stallförälder 2024

På AFRKs årsmöte den 2 mars delade US för första gången ut utmärkelsen "Årets Stallförälder". Kriterierna för att kunna bli Årets stallförälder är att man, utöver att vara förälder till någon i stallet, ska vara en bra förebild både i och utanför stallet, ha kunskap om hästarna och ett bra sätt att prata om stallets hästar, samt vara öppen för att hjälpa till och att sprida glädje omkring sig.

Årets stallförälder 2024 blev Fabian Gibson, med följande motivering: Fabian är en bra förebild i och runt omkring stallet för både barn och vuxna. Han är öppen för att hjälpa alla i stallet och kommer alltid in med ett leende på läpparna. Fabian är alltid redo att hjälpa till, oavsett om det handlar om att bygga staket, laga trasiga boxdörrar eller stötta barnen när de sadlar sina hästar. Med sin hjälpsamhet och positiva inställning gör han stallet till en ännu bättre plats för både hästar och människor. Han är en person som alltid har ett vänligt ord över och skapar en härlig stämning omkring sig. Hans passion för hästar och omsorgen om deras välmående är tydlig i allt han gör. Han ser till att både djur samt människor trivs, och hans respektfulla sätt att hantera hästarna inspirerar andra att följa hans exempel. Tack Fabian, för ditt engagemang, din värme och allt du gör för stallet - vi uppskattar dig enormt!



US hälsar på

Under våren har US utvecklat ett nytt koncept för att nå ut till stallets ungdomar - US hälsar på!

US hälsar på innebär att representanter från US styrelse har besökt våra barn- och ungdomsgrupper för att berätta mer om sin verksamhet och alla roliga aktiviteter man arrangerar under året, samt hur man hittar information om och

anmäler sig till dessa. Nu laddar US för en vår fylld av roliga evenemang, som skötardag och påskjakt och hoppas att många av AFRKs barn och ungdomar vill vara med.



Under året anordnar vi en stor variation av aktiviteter, tex :

- Påskjakt
- Skötardag
- Halloweenkväll
- Julpyntning av stallen
- Caprilli/Clear round
- Luciatåg

De flesta aktiviteterna är gratis & kräver bara anmälan.

US - FÖR ALLA UNDER 26 ÅR

Vi i Ungdomssektionens styrelse, USS, jobbar för att lyfta och stärka föreningens barn och ungdomar. Genom olika aktiviteter, utbildningstillfällen och annat roligt främjar vi kunskap, gemenskap och vänskap i föreningen.



Hoppas vi ses på nästa aktivitet, vår årliga påskjakt!

// AFRKs
Ungdomssektionens Styrelse



Mer info om oss finns på vår Instagram @us.afrk, AFRKs hemsida & på US anslagstavla, tvärs över från där hästlistan är. När en aktivitet närmar sig kommer anmälan finnas på anslagstavlan.

Där finns även våra kontaktuppgifter för ev frågor & funderingar.

Kalender

Här hittar du viktiga datum att hålla reda på!

 <p>APRIL 6</p>	Arbetsdag	Anläggningssektionen anordnar arbetsdag med start kl. 10.00. Fokus: projekt
 <p>APRIL 27</p>	Vårdressyr	AFRK anordnar programridning från LD:1 - LA:1
 <p>MAJ 1</p>	Uppsägning	Vill du inte ha kvar din plats under höstterminen måste du säga upp den senast den 1/5 för att inte bli betalningsskyldig.
 <p>MAJ 4</p>	Arbetsdag	Anläggningssektionen anordnar arbetsdag med start kl. 10.00. Fokus: städning
 <p>MAJ 11</p>	Inbjudnings- tävling dressyr	AFRK kommer att arrangera en inbjudningstävling i dressyr.
 <p>MAJ 25</p>	Pay & Jump och KM hoppning	Vi planerar för KM Hoppning och Pay & Jump den 25 maj.
 <p>JUNI 1</p>	Pay & Jump och storcaprilli	Vi planerar för Pay & Jump och storcaprilli den 1 juni.
 <p>JUNI 15</p>	Arbetsdag	Anläggningssektionen anordnar arbetsdag med start kl. 10.00. Fokus: städa stallet

Återbud och igenridning

Vi ser ett stort värde i att kunna rida igen i en grupp man vanligtvis inte rider i – det ger möjlighet att lära känna andra medlemmar, att kanske rida för en annan ridlärare, och det stärker klubbgemenskapen. Samtidigt är det viktigt att du som medlem inte tar för givet att du kan rida igen alla missade tillfällen. En lyckad igenridning kräver inte bara att det ska finnas en ledig plats i gruppen, det behöver också finnas en lämplig häst som passar både ryttaren och gruppen. Man får rida igen i andra gruppen med samma eller lägre nivå, så av naturliga skäl är det svårare för elever på lägre nivå att få igenridning.

När du inte kan rida är det viktigt att du alltid lämnar återbud i Hippocrates för att vi skall kunna planera hästarnas arbete och för att någon annan ska få chansen att rida igen. För att avbokningen ska ge en igenridning måste du avboka senast klockan 09:00 samma dag om du rider på vardagar, eller senast fredag kl. 14.00 om du rider på lördagar. Händer något under dagen som gör att du inte kan komma vill vi att du meddelar oss det, då vi kanske behöver justera hästarnas schema.

Vi ser gärna att du avanmäler dig så snart du vet att du kommer att missa en lektion – om vi vet det i tid är det större sannolikhet att vi har möjlighet att erbjuda någon annan en plats. Igenridningar är giltiga under innevarande termin, men du har möjlighet att rida igen i förväg om du vet att du kommer att missa en lektion längre. En preliminärbokad igenridning skall avanmälas på samma sätt som ordinarie ridning för att den inte skall gå förlorad. Vi skickar ut bekräftelse för igenridning samma dag via e-post, oftast strax efter lunch eller på eftermiddagen dagen innan när det gäller dagridning. Har du inte fått ett mail kan du gå in i Hippocrates och se om du fått en igenridning. All administration av igenridningar behöver ske via Hippocrates, det system vi använder för att planera vår verksamhet. På afrk.se/aterbud finns det guider med instruerande bilder som visar hur du går till väga för att avboka din lektion och boka igenridning.

Hippocrates

Hippocrates Academy är det ridskolesystem som AFRK använder sig av för att administrera ridskolan, aktiviteter och privatlektioner. Genom systemet skickar vi ut din faktura, tilldelar dig den häst som du ska ha på nästa ridlektion och gör andra informationsutskick. Det är också här du lämnar återbud, säger upp din plats, bokar igenridning och hittar annan viktig information - så se till att du regelbundet loggar in på Hippocrates för att hålla dig uppdaterad! Mer information om Hippocrates finns på afrk.se under fliken nyheter - information.

FÖLJ AFRK

