



FRILUFTS  
FRÄMJANDET

# Verksamhetsplan 2025–2027

Friluftsrådet Region Mälardalen



## Innehåll

|                                                            |          |
|------------------------------------------------------------|----------|
| <b>Verksamhetsplan 2025–2027 .....</b>                     | <b>2</b> |
| Ordförande har ordet .....                                 | 3        |
| 1. Uppdrag .....                                           | 4        |
| 1.1. Livsglädje, folkhälsa och respekt för naturen .....   | 4        |
| 1.2. Roliga och trygga friluftsäventyr.....                | 5        |
| 1.3. Hållbart friluftsliv .....                            | 5        |
| 1.4. Vad vi gör i Friluftsförbundet Region Mälardalen..... | 6        |
| 1.5. Organisation.....                                     | 8        |
| 1.6. Strategi 2030.....                                    | 8        |
| 2. Fokusområden 2025–2027 .....                            | 9        |
| 2.1. Ledarlett friluftsliv .....                           | 9        |
| 2.2. Öka friluftslivets samhällsbidrag.....                | 14       |
| 2.3. Inspiration till allmänheten .....                    | 17       |
| 3. Budget 2025–2027.....                                   | 18       |

## Verksamhetsplan 2025–2027

### Äventyret är nära

På fjället, vattnet, snön, isen eller i skogen – året runt och för alla – skapar Friluftsrämjandet roliga, trygga och lärorika äventyr. Med över 100 000 medlemmar, 8 000 ledare, 300 lokalavdelningar, verksamhet i 500 förskolor och skolor, och skidskola i 80 skidbackar är Friluftsrämjandets Sveriges största friluftorganisation.

Friluftsrämjandet är en demokratisk, partipolitiskt och religiöst obunden ideell organisation som genom friluftsliv verkar för folkhälsa, livsglädje och respekt för naturen. Sedan 1892 år har vi värnat allemansrätten och främjat friluftslivet.

*Låt äventyret börja.*





## Ordförande har ordet

Som ny ordförande i Region Mälardalen är jag stolt över all den fantastiska verksamhet vi bedriver. Jag är stolt över basen i regionens verksamhet som är ledarutbildning och att stötta lokalavdelningar och jag är stolt över att vi vill och vågar ta oss an nya uppgifter och utmaningar som har utkristalliserats under de senaste tre årens arbete med verksamhetsplaner.

Friluftsrådets strategi för 2030 har uppdaterats på riksstämman 2024 och anpassats till hur vår verksamhet utvecklats de tre senaste åren. Även uppdraget för regionen har förtydligats. När vi nu sätter upp mål och planerar för verksamheten för 2025 till 2027 så ser målen något annorlunda ut jämfört med förra omgången när de nu kretsar runt: Ledarlett friluftsliv, Öka friluftslivets samhällsbidrag och Inspiration till allmänheten.

I Region Mälardalen vill vi tänka större för att nå och sprida glädjen att leda friluftslivet. Dels har vi sett på de uppgifter som alla regioner har och försökt förtydliga vad det betyder för oss i Mälardalen, men även funderat i vidare kretsar på vilket sätt vi kan bidra.

Vår verksamhet fick ett fantastiskt uppsving under Corona-pandemin då många ville delta i ledarledda aktiviteter i skogen, på vattnet, i backen eller på fjället. Det är viktigt att vi fortsätter att göra det enkelt, till och med ännu enklare för den ideella kraften att utbilda sig och leda verksamhet och lokalavdelningar.

Vi fortsätter att rekrytera utbildningsledare för att utbilda ledare för lokalavdelningarnas verksamheter. Och vi kommer att fortsätta att stötta lokalavdelningar genom att inspirera, stötta eller utvecklas genom enskilda insatser och gemensamma möten.

Nytt i den här verksamhetsplanen är omställningen till hur vi stöttar professionella med fokus på skolor och psykisk hälsa. Vi satsar också på att få med unga ledare i vår verksamhet, så att vi står redo om/när Fritidskortet införs. Vi tar ett större grepp runt skidresor för företag genom konceptet "Snösäker". Vi kommer att fortsätta det påbörjade arbetet att använda vår kunskap för att stötta vårt samhälle med Krisvis. Tillsammans med övriga regioner och andra verksamheter som är intresserade av Mountainbike vill vi skapa en nationell utbildning som är internationellt erkänd.

Jag ser fram emot att tillsammans med regionens styrelse, regionkontor och dig i lokalavdelningen fortsätta att utveckla Friluftsrådet de kommande tre åren!

Maria Hellström  
Ordförande Region Mälardalen





## 1. Uppdrag

Friluftsförbundet och Friluftsförbundet Region Mälardalens uppdrag.

### 1.1. Livsglädje, folkhälsa och respekt för naturen

Intresset för friluftsliv och för Friluftsförbundet ökar. Genom att delta i våra äventyr och aktiviteter stärks hälsan, förståelsen för allemansrätten, naturen och vikten av en hållbar utveckling.

Både den fysiska och psykiska hälsan stärks genom att man rör på sig och får chansen att vara ute i naturen. Vår omfattande barnverksamhet utgör en trygg plats för många barn och ungdomar eftersom alla kan vara med och uppleva naturen och utvecklas som individer utan några prestationskrav. Vi vänder oss också till vuxna och seniorer. Vi har ingen tävlingsinriktad verksamhet, utan vill i stället ge ett alternativ till sådan verksamhet. Många av våra aktiviteter har ett lågt pris vilket gör att de flesta kan delta utan någon eller enbart med lite inverkan på den egna ekonomiska tryggheten. Våra aktiviteter bidrar till att minska ofrivillig ensamhet i alla åldrar samt jämlika uppväxtvillkor eftersom alla kan delta.

Allemansrätten är grunden för vår verksamhet, därför är hänsynen till miljön mycket viktig för oss i Friluftsförbundet. Allemansrätten är inte en självklar rättighet utan en skyldighet vi har att förvalta och förhålla oss till.

Merparten av våra aktiviteter utövas i lokalavdelningarnas närmiljö på gång- eller cykelavstånd från hemmet. Lokalavdelningarna har en viktig uppgift att arbeta för att värna naturområden i närområdet, vilket är en grundförutsättning för ett hälsofrämjande och hållbart friluftsliv.

Som ideell organisation är vår främsta resurs det ideella engagemanget i våra lokalavdelningar. Vi inspirerar och stöttar det ideella engagemanget för fortsatt och utvecklad rolig, trygg och lärorik verksamhet.

Vi utbildar pedagoger. Vi jobbar därmed för vårt mål att öka friluftslivets samhällsbidrag för att sprida vårt arbete med känsla för naturen och folkhälsa samt för att bidra till att nå Sveriges friluftsmål "ett rikt friluftsliv i skolan".



Hösten 2024 börjar vi också utbilda professionella inom Socialpsykiatri i friluftsliv. Syftet är att utbildade personer ska kunna erbjuda enklare friluftsliv till brukare som i naturen får uppleva den läkande effekt friluftsvistelse tillskrivs.

Friluftsförbundet jobbar också med självberedskap genom "Krisvis" - ett utbildningskoncept för grundläggande kunskaper om krisberedskap för hemmet.

Från och med hösten 2024 förbereder vi oss för ett ev. införande av [Fritidskortet](#) genom att utbilda fler ledare och löpande informera och uppdatera lokalavdelningar i vår region om Fritidskortet. Syftet med Fritidskortet är att ge barn och unga i åldrarna 8–16 år ökad tillgång till idrott, kultur, friluftsliv och annat föreningsliv.

## 1.2. Roliga och trygga friluftsäventyr

Vi inspirerar, leder och stöttar varandra till ett friluftsliv för alla. Vi verkar för att utbilda fler ledare så att lokalavdelningar ska kunna erbjuda fler aktiviteter som attraherar (fler) medlemmar att delta (oftare). Detta leder till ökad folkhälsa, livsglädje och respekt för naturen. Det är så vi bidrar till ett ännu bättre Sverige. Verksamhetsplan 2025–2027 utgår från Friluftsförbundets stadgar, strategi 2030 samt är skapad tillsammans med regionens budget för 2025–2027.



Genom roliga, trygga och lärorika friluftsäventyr bidrar vi till ökad folkhälsa, livsglädje och respekt för naturen. Våra ledare har en kvalitetssäkrad och gedigen utbildning som ger deltagarna trygghet och merupplevelse. För förtroendevalda, funktionärer samt ledare som verkat i andra organisationer erbjuder vi en fortbildning om Friluftsförbundets "Själ och filosofi". Den kallas "Blåledare", då vår profilfärg är blå.

Under året har två av våra utbildningsledare skrivit boken "Ledarskap för friluftsliv", en guide för alla som leder grupper i naturen. Ett bra och viktigt tillskott till våra ledare och utbildningsledare för att ännu bättre kunna ge deltagare en positiv och givande friluftsupplevelse.

## 1.3. Hållbart friluftsliv

Vi vill spegla samhällets mångfald och erbjuda verksamheter som är välkomnande, inkluderande, anpassade och trygga för alla, oavsett kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning och ålder.

Vi erbjuder en fortbildning i anpassat ledarskap, som syftar till att få mer kunskaper om hur vi inkludera alla i vår verksamhet, t ex personer med neuropsykiatriska funktionsnedsättningar.

Friluftsförbundet har mycket goda förutsättningar att vara ett föredöme inom hållbarhet. Vi strävar efter att minimera organisationens negativa inverkan på ekosystemen och klimatet, samt att "respekt



för naturen” är genomsyrar alla våra verksamheter. Vi är t ex medskapare till [Skjutsgruppen](#), en plattform för samåkning mellan Friluftsförbundet, Naturskyddsföreningen och Skjutsgruppen.

Vi verkar i linje med Sveriges friluftsmål<sup>1</sup>, samt de globala 2030-målen och har ett särskilt fokus på följande globala mål:



Friluftsförbundet Region Mälardalen är en regional aktör som bidrar till Sveriges nationella mål för friluftspolitik. Syftet är att möjliggöra människors möjligheter att vara i naturen och utöva friluftsliv, med allemansrätten som grund.

Vi utbildar pedagoger i skolan. En viktig målgrupp för oss är barnen, vi vill ge dem möjligheter att få tillgång till naturen, friluftsliv och allt positivt som det för med sig, som en självklar del av livet.

Vår ekonomi är stabil, och grundar sig på årliga bidrag från tre regioner (Stockholm, Sörmland och Gästrikland). Endast med Region Uppsala har vi hittills haft en flerårig överenskommelse. I skrivande stund ska Region Uppsala fatta beslut om upplägg för framtida verksamhetsbidrag. För att kunna växa som organisation vill vi arbeta för mer långsiktig finansiering.

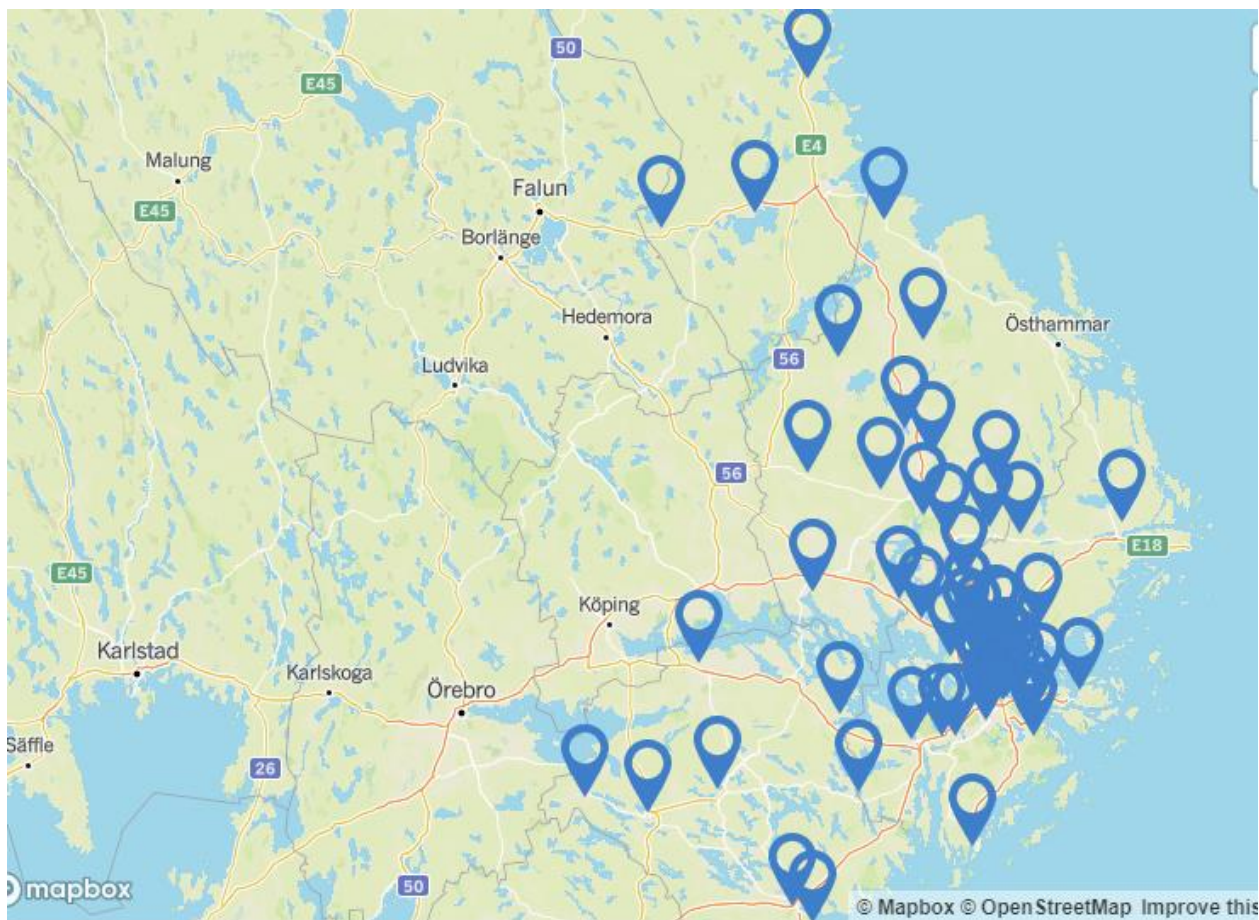
#### 1.4. Vad vi gör i Friluftsförbundet Region Mälardalen

Region Mälardalens uppdrag är att ge lokalavdelningarna de bästa förutsättningarna för att de ska kunna driva friluftsverksamhet i hela Mälardalen. Detta förutsätter välutbildade ledare, ett aktivt och professionellt styrelsearbete samt hängivna funktionärer. En förutsättning för att erbjuda säkra, trygga och inkluderande äventyr.

Vår region sträcker sig geografiskt från Gävle och Sandviken i norr till Oxelösund och Nyköping i söder. Vi har Värmdö och Norrtälje i öster och Katrineholm och Vingåker i väster. Däremellan har vi ytterligare 44 lokalavdelningar. [Här finns vi - Friluftsförbundet \(friluftsframjandet.se\)](http://www.naturvardsverket.se/Friluftsmalen/)

---

<sup>1</sup> <http://www.naturvardsverket.se/Friluftsmalen/>



|                         | <u>2020</u> | <u>2021</u> | <u>2022</u> | <u>2023</u> | <u>2024,<br/>prel</u> |
|-------------------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----------------------|
| Region Mälardalen       | 42 537      | 44 114      | 43 731      | 43 708      | 43 576                |
| Riks-<br>organisationen | 108 559     | 112 083     | 109 290     | 108 166     | 108 307               |

**Antal medlemmar i Region Mälardalen samt totalt i Friluftsförbundet**



Vi bygger vår verksamhet kring våra tre fokusområden, se avsnitt 2.

### 1.5. Organisation

Vi har en demokratiskt uppbyggd organisation där alla medlemmar kan bidra och påverka verksamheten, lokalt samt regionalt och nationellt, vilket ger känsla av mening och glädje.<sup>2</sup> Från och med riksstämman i maj 2021 har medlemmar från 13 år möjlighet att väljas in i våra styrelser som styrelseledamöter. För att rekrytera och utbilda nya ledare samt förenkla insteg till friluftslivet genom fler äventyr är ett effektivt nyttjande av resurser och en god samverkan nyckelfaktorer.

Vi har ett regionkontor i Friluftslivets Främjandet Region Mälardalen med 7,7 tjänster. Vi har under de senaste åren utökat vår verksamhet med mycket fokus på lokalavdelningar och fler verksamhetsgrenar.

Citat från en enkät om lokalavdelningarnas utmaningar 2024:

*”Jag tycker att Regionens arbete med att ordna workshops och utveckla hemsidan har varit en stor hjälp för att underlätta styrelsearbetet på sista tiden. Ni kanske kunde ta fram ett FAQ där det finns förslag på hur de LA som lyckats bäst i vissa frågor (tryck på material, rekrytering av olika funktioner mm), dokumentation i Teams mm för att få inspiration och slippa uppfinna hjulet själva. Jag tycker att ni på Regionen är mer närvarande och hjälper till mer nuförtiden jämfört när jag började i styrelsen för 4 år sen. Tack!”*

### 1.6. Strategi 2030

Verksamhetsplanen för Region Mälardalen utgår från Strategi 2030 som uppdaterades på Riksstämman i maj 2024 samt övergripande verksamhetsplan för Friluftslivets Främjandet 2025–2027.

Vi fortsätter att utvecklas och växa genom tre fokusområden till 2030:

1. **Ledarlett friluftsliv**
2. **Öka friluftslivets samhällsbidrag**
3. **Inspirera allmänheten till friluftsliv**

#### Verksamhet 2025–2027

Region Mälardalen kommer att verka för att nå målen i Friluftslivets Främjandets Strategi 2030. Vi skapar tillväxt i organisationen genom att möjliggöra för fler att hitta en väg in i vårt ledarskap och driva

---

<sup>2</sup> [https://www.volontarbyran.org/sites/default/files/volontarbyran/document/volontarbarometern\\_2021.pdf](https://www.volontarbyran.org/sites/default/files/volontarbyran/document/volontarbarometern_2021.pdf)



verksamhet. Vi behöver fortsätta att jobba med hur fler ledare kan hitta vägar in till oss, vi vill därför fokusera på att undanröja hinder som kan hindra att fler personer vill bli medelmmar och ledare i Friluftsfrämjandet. Fler ledare ger fler äventyr vilket ger folkhälsa och livsglädje till fler.

Vi kommer fortsätta att vidareutveckla vårt stöd till våra lokalavdelningar att lyckas med den lokala ledar- och verksamhetsutvecklingen, i både nya och befintliga grenar.

Vi ökar vårt fokus på att fler målgrupper särskilt unga hittar vägar in till vår verksamhet, både som deltagare, ledare och funktionärer. För att lyckas med detta är det centralt att inte bara se över hur vi kan optimera våra nuvarande kommunikationssätt, utan även utforska alternativa sätt att kommunicera för att i förlängningen nå ut till fler.

## 2. Fokusområden 2025–2027

Nya och vidareutvecklade fokusområden enligt strategi 2030 samt övergripande verksamhetsplan 2025-2027.

Verksamhetsplanen baserar sig på innehållet i Strategi 2030 och fokuserar på åren 2025, 2026 och 2027. Den innehåller gemensamma prioriterar för våra 3 organisatoriska delar (LA, Region, Riks) som utgår från tre huvudstrategier

- Ledarlett friluftsliv,
- Friluftslivets samhällsbidrag,
- Inspiration till allmänheten.

### 2.1. Ledarlett friluftsliv

Genom ledarlett friluftsliv och äventyr över hela Mälardalen bidrar vi till förbättrad folkhälsa och skapar livsglädje för fler. En stark ledarbas och en bra utbildningsverksamhet är förutsättningar för att vi ska kunna göra fler äventyr för fler. För att nå målen om tillväxt i strategi 2030 behöver vi fokusera på att både utbilda nya ledare samt att vårda och behålla befintliga ledare.

Genom våra ledarutbildningar ger vi människor möjligheter att växa och stärka sig själva. Ideella ledarutbildningar kan bidra till högre kompetens och trygghet hos individen som leder till tryggare ledarledda äventyr, användbart även utanför Friluftsfrämjandet.

Vi utbildar ledare genom att tillsammans med ideella utbildningsledare planera och genomföra ledarutbildningar inom följande grenar:

- Skogsmulle och skogens värld
- Vildmarksäventyr inkl ung ledarutbildning
- Skridskoskola



- Mountainbike, MTB
- Längdskidor
- Vandring
- Långfärdsskridsko
- Klättring
- Alpin skidåkning (slalom, snowboard, telemark)
- Naturparkour
- Kajak
- Öppna skogsgläntan
- Mountainbike, MTB
- Fortbildning för ledare



Vi genomför utbildningar för yrkesverksamma

- Skogshjältarna för pedagoger F-åk3
- ”Häng med oss ut” för Socialpsykiatri

Centralt i arbetet med och främjandet av det ledarledda friluftslivet är att regionens lokalavdelningar fungerar väl och som tar tillvara på engagemanget och möjliggör äventyr i hela landet.

Region Mälardalen jobbar med att arrangera träffar av olika slag för våra lokalavdelningar i syfte att tillhandahålla ett rikt kunskapsutbyte som främjar lokalavdelningarnas kontinuerliga utveckling. Det sker många möten under året, allt från lokalavdelningsträffar till ledarträffar i de olika friluftsgrenarna. Vi bjuder in till ordförandeträffar, kassörträffar, grenledarträffar, ledarträffar, träffar med utbildningsteam och verksamhetsgrupper. När vi möts samtalar vi om aktuella frågor, specifika frågor (enfråge-möten) samt delar goda exempel och erfarenheter.

Region Mälardalen erbjuder specifika insatser efter behov hos lokalavdelningarna. Det gör vi genom att bland annat erbjuda en genomarbetad workshop för att utveckla lokalavdelningens verksamhet. Vi erbjuder också ekonomitjänster och administrativt stöd mot självkostnadspris. Lokalavdelningar som har behov av att publicera basinformation (kontaktuppgifter mm) på sin hemsida kan få hjälp med det.



Region Mälardalens **fokusområden** för *Ledarlett friluftsliv*

### 2.1.1 Lokalavdelningar (LA)

#### a) Fler ledare och förtroendevalda i lokalavdelningarna

Detta gör vi t ex genom att:

- göra en problemanalys samt erbjuda möjligheter för att möta identifierade utmaningar genom t ex workshops och temamötes-serie med fokus på att "behålla och locka ledare"<sup>3</sup>
- skapa förutsättningar och underlätta för lokalavdelningar att göra det lätt för och ta hand om potentiella ledarkandidater och förtroendevalda,
- proaktivt och datadrivet tillhandahålla underlag till lokalavdelningar för ledarrekrytering
- erbjuda en fortbildning i "det blå ledarskapet" (Friluftsförbundets själ och filosofi samt säkerhet) till förtroendevalda, hjälpledare, funktionärer och ledare som genomgått ledarutbildning för många år sedan).

#### b) Organisations och verksamhetsutveckling

Detta gör vi genom att t ex.

- stötta och utbilda i det organisatoriska arbetet,
- synliggöra de verktyg/dokument som finns,
- specifikt uppmärksamma, uppmuntra och stötta unga ledare och förtroendevalda
- erbjuda mötestillfällen för lokalavdelningar för erfarenhetsutbyte (best practice, tips), ex utbildningsledarhelg med fortbildning och erfarenhetsutbyte, digitala temamöten (4-6 per/år), LA-träff, ordförandeträffar. Även mer informella mötesplatser kan arrangeras för möten och erfarenhetsutbyte efter behov.
- löpande informera och samtala med lokalavdelningarna om aktuella frågor (Fritidskortet, Krisvis, Häng med oss ut)
- främja mål med att nå nya målgrupper. T ex genom att erbjuda en fortbildning i att driva verksamhet med funktionsnedsatta deltagare, "Funkismulle"-ledare samt att facilitera möjligheter för lokalavdelningar att driva skidverksamhet för funktionsnedsatta, "Paraskidåning".
- tillsammans med verksamma skidguider utveckla och satsa på vårt koncept "Snösäker", skidresor med guide för medlemmar och allmänhet. Vi vill nå fler målgrupper genom utveckling av grenen.
- fortsätta förenkla genom digitalisering

---

<sup>3</sup> Med ledare menas här även förtroendevalda



- driva frågan att vara med och bilda en svensk organisation inom [MTBEoing](#) (Mountainbike)
- samverka med andra föreningar/organisationer som är framgångsrika med att nå ut till nya målgrupper, tex "SFI i skogen".

### 2.1.2 Utbildningsledare – rekrytera, utbilda och behålla

Detta gör vi genom att t ex

- ha en pågående, positiv och peppande dialog med våra utbildningsledare.
- erbjuda relevanta fortbildningar
- Löpande hålla utkik efter, och ha en dialog med, potentiella utbildningsledare.

### 2.1.3 Ledarutbildningar

Vi erbjuder ledarutbildningar i följande friluftsgrenar:

| Verksamhetsgren – grundutbildningar                                                                                                                                                                                                                                             | <u>Cirka antal utbildningar/år</u> |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| <b>Kajak</b> (intro, steg 1 och steg 2)<br>Kajakledarutbildningarna är omfattande. T ex innehåller steg 1, cirka fyra träffar, varav tre på vatten. Mellan steg 1 och steg 2 ska deltagarna praktisera. Steg två innehåller fem träffar varav tre är tredagars turer på vatten. | 5                                  |
| <b>Kanadensare</b><br>Grundutbildning: Två och ½ dagar i naturen. Samt förträff på Teams.<br>Påbyggnadsutbildning (om du redan har en ledarutbildning): En dag i naturen.                                                                                                       | 1<br>vart annat år                 |
| <b>Långfärdsskridsko</b><br>Långfärdsskridskoutbildningarna är omfattande. T ex innehåller både steg 1 och steg 3 två dagar. Mellan steg 1 och steg 3 ska deltagarna praktisera.                                                                                                | 3                                  |
| <b>Mountainbike</b><br>2 dagar i naturen                                                                                                                                                                                                                                        | 1                                  |
| <b>Alpint</b> (intro, steg 1 och steg 2 i slalom, snowboard, telemark)<br>Introduktionsutbildningen är 4 dagar i backe<br>Steg 1 och steg 2 är vardera en vecka i backen med praktik emellan U1 och U2. Teori genomförs på kvällar.                                             | 12                                 |
| <b>Skridskoskola</b><br>En dag på skridskois                                                                                                                                                                                                                                    | 1                                  |



| <b>Verksamhetsgren – grundutbildningar</b>                                                                      | <u>Cirka antal utbildningar/år</u> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| <b>Skogshjältarna</b><br>En dag självstudier, en dag i naturen                                                  | 6                                  |
| <b>Skogsmulle och skogens värld</b><br>En dag självstudier, två dagar i naturen alternativt tre dagar i naturen | 4                                  |
| <b>Vandring</b><br>En förträff samt två dagar i naturen.                                                        | 4                                  |
| <b>Vildmarksäventyr</b><br>Två-tre dagar i naturen                                                              | 4                                  |
| <b>Öppna skogsläntan</b><br>4 timmar                                                                            | 1                                  |
| <b>Klättring</b><br>Två dagar vid klätterklippa i naturen                                                       | 1                                  |
| <b>Längdskidor</b><br>Två dagar i längdskidspår i naturen                                                       | 1                                  |
| <b>Häng med oss ut</b><br>Två dagar i naturen                                                                   | 2                                  |

Vi strävar efter att ge utbildningar efter lokalavdelningarnas behov.

För resursoptimering samverkas och harmoniseras ledarutbildningar med andra regioner.

Om Fritidskortet blir verklighet kommer vi att kunna öka antalet ledarutbildningar för att möta behovet av fler utbildade ledare.

| <b>Verksamhetsgren – fortbildningar</b>          | Cirka antal utbildningar/år |
|--------------------------------------------------|-----------------------------|
| Anpassat ledarskap (två dagar)                   | 2                           |
| Blå ledare                                       | 1                           |
| Första hjälpen                                   | 4                           |
| Naturparkour (en dag i naturen)                  | 1                           |
| Styrelseutbildning, fysisk                       | 2                           |
| Fortbildning för utbildningsledare (en dag)      | 1                           |
| Ledarträff – barn, med fortbildning (en dag)     | 1                           |
| Ledarträff – vandring, med fortbildning (en dag) | 1                           |



| Verksamhetsgren – fortbildningar                                              | Cirka antal utbildningar/år |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| Ledarträff – fjäll, med fortbildning (tre dagar)<br>med fortbildning (en dag) | 2                           |
| Ledarpaddling med fortbildning (två dagar)                                    | 1                           |
| Alpint – upptaktsresa med fortbildning i skidteknik och ledarskap (3 dgr)     | 1                           |
| <u>Vissa år</u>                                                               |                             |
| På väg mot TVM, 1 dag                                                         |                             |
| Stökigt vatten (kajakledare), 1 dag                                           |                             |
| Räddningsövning, kajak, 1 dag                                                 |                             |

Inom verksamheter där regionen inte har utbildningsteam t ex fjäll, längdåkning och klättring verkar regionen för utveckling och samverkan för dessa grenar. Regionen bjuder in till grenledar- och ledarträffar i dessa grenar och vill på sikt även skapa utbildningsteam i Region Mälardalen för grenarna. Regionen planerar, genomför och administrerar utbildningar inom klättring och längdskidor från 2024 på uppdrag av Riksorganisationen.

## 2.2. Öka friluftslivets samhällsbidrag

Genom att skapa förutsättningar för barn och vuxna att ta del av friluftslivet även på andra arenor än fritiden bidrar vi till förbättrad folkhälsa och livsglädje för fler. För att kunna nå en större del av befolkningen behöver vi parallellt med arbetet i förskola och skola stärka vår roll som utbildare av yrkesverksamma som får redskap för att bedriva friluftsliv och utevistelse inom ramen för sitt arbete. Exempel på detta är våra verksamheter inom Skogshjältarna, Friluftsliv för psykisk hälsa, Skridskoskola samt Krisvis.

Region Mälardalens **fokusområden** för *Öka friluftslivets samhällsbidrag*

### 2.2.1 Lokalavdelningar

*Lokalavdelningarna i Friluftslivsfrämjandet har stora möjligheter att bidra till ökad folkhälsa och livsglädje för fler. Regionens roll i det arbetet blir att inspirera och förenkla.*

Vi underlättar för lokalavdelningare att öka friluftslivets samhällsbidrag genom att



- sprida kunskap om äventyr med "låga trösklar". Det kan te x vara att ta fram ett koncept för bytesmarknader, undersöka möjligheten till att ha ett utlåningsförfarande med t ex gatupratat, eventtält

### 2.2.2 Skogshjältarna

*Skogshjältarna är ett koncept där pedagoger i årskurs F-3 och fritidshem använder naturen som undervisningsresurs. Med sin utforskande och upplevelsebaserade karaktär är pedagogiken ett bra komplement till mer textbaserad undervisning inomhus. Skogshjältarna gör det enkelt att ge kvalitetssäkrad och upplevelsebaserad undervisning med naturen som lärmiljö. Barnen får lära på ett lustfyllt sätt med alla sinnen samtidigt som läroplanen följs.*

*När vi utbildar inom skolan når vi många flera olika målgrupper friluftsovana, som vi annars har svårt att nå.*

Vi verkar för att fler elever i lågstadiet får möjlighet att bli en 'skogshjälte' genom att

- erbjuda utbildningar för pedagoger
- förenkla, förtydliga och förankra konceptet bland uppdragsgivare för ökad efterfrågan på utbildningar och verkställande i skolmiljöer
- berätta/kommunicera vårt koncept för kommuner i regionen
- främja kontakt och kunskapsutbyte genom bland annat gemenskap, delaktighet och nyhetsbrev.
- delta i sammanhang där kommuner och skola finns representerade (t ex Stockholmstingen samt "Ute är inne"-konferensen)

### 2.2.3 Häng med oss ut

*Häng med oss ut är en ledarutbildning för yrkesverksamma som möter personer med psykisk ohälsa i sitt arbete. Friluftsförbundet bidrar med kunskap om friluftsliv och naturbaserade insatser. Syftet är att på ett säkert och trevligt sätt ge brukare möjlighet att vistas i naturen – vilket leder till förbättrad psykisk hälsa. En utbildning hålls under två dagar.*

Vi verkar för att fler personer med psykisk ohälsa inom ramarna för sin behandling/ terapi vistas i den läkande naturen genom att:

- Erbjuder fyra ledarutbildningar per år
- Främja kontakt och kunskapsutbyte genom bland annat ledarträffar, gemenskap, delaktighet och nyhetsbrev
- Utforska och utveckla ledarledda äventyr som hjälper tidigare deltagare i 'Häng med oss ut' konceptet att vistas regelbundet i naturen



#### 2.2.4 Fritidskortet

*Fritidskortet ska ge barn och unga i åldrarna 8–16 år ökad tillgång till friluftsliv och riktar sig särskilt till barn och unga i socioekonomiskt utsatta hushåll och barn och unga med funktionsnedsättning eller andra speciella behov. Fritidskortet väntas införas under 2025.*

Vi verkar för att barn och unga smidigt kommer att kunna använda sitt fritidskort i våra lokalavdelningar genom att:

- Bevaka utvecklingen av Fritidskortet
- Ha för att kunna beredskap att kunna utbilda fler ledare
- Informera och uppdatera lokalavdelningar om projektet och ev. införande av Fritidskort

#### 2.2.5 Krisvis

*Krisvis är Friluftsförbundet Friluft Främjandets bidrag till att höja det svenska folkets hemberedskap. Grundkunskap i friluftsliv är många gånger detsamma som grundläggande krisberedskap, vilket många av Friluftsförbundet Friluft Främjandets medlemmar har. Vid en kris kan gemenskapen, att känna någon i sin närhet, vara lika viktig som att kunna hantera ett friluftskök och att kunna rena vatten.*

*Det finns [en e-utbildning](#) på Friluftsförbundet Friluft Främjandets hemsida. Flera lokalavdelningar (t ex Österåker) har utbildningar för allmänheten i Krisvis.*

Vi verkar för att fler medborgare i Region Mälardalen uppnår en högre nivå av hemberedskap genom att:

- Inspirera och utbilda ledare, förtroendevalda och andra från lokalavdelningar i hur vi kan utbilda allmänheten i Krisvis.

#### 2.2.6 Påverkansarbete

*Friluftsförbundet Region Mälardalen vill delta i relevanta dialogforum med offentliga Regioner och Länsstyrelser inom Regionens geografiska ansvarsområde. Detta för att öka kännedom om det viktiga samhällsbidrag Friluftsförbundet genererar samt säkerställa fortsatt finansiering.*

Detta gör vi genom att t ex



- vårda relationer genom regelbunden kontakt och möten med politiker och handläggare i de regioner som finns inom vårt geografiska ansvarsområde. Lära från Friluftsförbundet Region Syd och deras samarbete med Region Skåne om att sprida friluftsliv i skolan
- Utforska samarbete med andra organisationer inom Svenskt Friluftsliv som är intressanta för oss att arbeta med på regional nivå
- delta i en av Mistaras arbetsgrupper för forskning om friluftslivet
- Anordna regelbundna träffar med våra representanter som finns med i olika sammanhang, t ex länsstyrelsernas viltförvaltningsdelegationer, Sörmlandsledens styrelse. Träffarna syftar till att skapa samsyn kring Friluftsförbundets ställningstagande i olika frågor.

### 2.3. Inspiration till allmänheten

Genom att nå en bred allmänhet kan vi inspirera fler till att ta del av friluftsliv på egen hand, eller till att öppna dörren för att ta del av våra äventyr och bidra till ett rikt friluftsliv. Vi vill sänka trösklarna till naturupplevelser, och nå både dem som redan har ett intresse för natur och friluftsliv, men som inte riktigt vet hur de ska få utlopp för detta, och mer friluftsovana personer som inte hittar till friluftslivets och naturens läkande kraft på egen hand.

Region Mälardalens **fokusområden** för *Inspiration till allmänheten*

#### 2.3.1 Underlätta för lokalavdelningar att inspirera allmänheten till friluftsliv

Detta gör vi genom att t ex

- ta upp ämnet inspiration till allmänheten vid våra olika träffar med lokalavdelningar.
- ta fram goda exempel, checklistor mm inför främjardagar och motsvarande. Dela kunskap om detta i möten och på vår webb.
- stötta lokalavdelningar att på olika plattformar sprida information sina äventyr (aktiviteter).
- utforska nya metoder och plattformar för att attrahera nya målgrupper och medlemmar

#### 2.3.2 Krisvis, se ovan

#### 2.3.3 Fritidskortet, se ovan



### 3. Budget 2025–2027

Vårt mål är att göra ett nollresultat över tid men hålla en ekonomisk ställning som tryggar föreningens fortlevnad och förmåga att genomföra vår verksamhet långsiktigt. 2025 vill vi avsätta medel för att vara med och skapa ett internationellt utbildningsprogram för Mountainbike.

|                                   | <i>Budget<br/>2024</i> | <b>Budget<br/>2025</b> | <b>Budget<br/>2026</b> | <b>Budget<br/>2027</b> |
|-----------------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|
| <b>INTÄKTER</b>                   |                        |                        |                        |                        |
| Bidrag från<br>riksorganisationen | 1 175 000              | 1 244 000              | 1 244 000              | 1 269 000              |
| Utbildningsintäkter               | 3 563 950              | 3 027 615              | 3 094 000              | 3 248 000              |
| Övriga egenintäkter               | 315 000                | 357 000                | 420 000                | 434 000                |
| Bidrag från fyra Regioner         | 4 625 000              | 4 690 000              | 5 040 000              | 5 111 000              |
| <b>Summa intäkter</b>             | <b>9 678 950</b>       | <b>9 319 115</b>       | <b>9 789 000</b>       | <b>10 062 000</b>      |
|                                   |                        |                        |                        |                        |
| <b>KOSTNADER</b>                  |                        |                        |                        |                        |
| Verksamhetskostnader              | 3 270 850              | 2 781 277              | 2 755 000              | 2 810 000              |
| Styrelse/personal                 | 5 562 100              | 5 861 572              | 6 005 000              | 6 154 000              |
| Lokal och kontor                  | 1 273 000              | 1 022 200              | 1 062 000              | 1 122 000              |
| Avskrivningar                     | 13 000                 | 15 500                 | 16 000                 | 16 000                 |
| <b>Summa kostnader</b>            | <b>10 105 940</b>      | <b>9 665 049</b>       | <b>9 822 000</b>       | <b>10 086 000</b>      |
|                                   |                        |                        |                        |                        |
| <b>Resultat före finansnetto</b>  | <b>-440 000</b>        | <b>-345 934</b>        | <b>- 40 000</b>        | <b>-40 000</b>         |
|                                   |                        |                        |                        |                        |
| Finansiella poster                | 40 000                 | 61 343                 | 40 000                 | 40 000                 |
| <b>Årets resultat</b>             | <b>- 400 000</b>       | <b>- 300 000</b>       | <b>0</b>               | <b>0</b>               |



**Låt äventyret börja!**