



Region Mälardalen

Nyhetsbrev 2 - 25



Välkomna alla nya styrelsemedlemmar!

Efter årsmöten har många lokalavdelningar fått nytillskott i sina styrelser. Det kan bidra till ny energi och nya idéer i det ideella arbetet – härligt! Det finns mycket ni kan göra för att ge personen goda förutsättningar för uppdraget och ge hen en rivstart i arbetet. Ta del av tips kring hur ni introducerar och tar hand om era nya styrelsemedlemmar.

Lycka till med det roliga styrelsearbetet!

Läs mer

Tips till LA Styrelser

Glöm inte att uppdatera medlemsregistret med er kontaktuppgifter, samt av och påmarkera i systemet Ordförande, Styrelseledamot, suppleanter, kassör.

Glöm inte att anmäla era representanter till Regionstämman senast 13 april



Styrelseutbildning för lokalavdelningar

Välkommen att delta i en utbildning för dig som är ordförande eller styrelseledamot i en lokalavdelning. Vi träffas på regionkontoret på Södermalm.

Till anmälan 13 maj

Till anmälan 19 maj



Regionstämma Region Mälardalen 2025

Datum: Lördag den 26 april 2025

Tid: kl 09:30 - 15:00

Plats: Lustikulla Konferens & Event, Liljeholmen

Regionstämman är forumet där medlemmarna träffas för att diskutera och besluta om verksamhetens framtid.

Är du intresserad av att komma på regionstämman så kontakta din styrelse i lokalavdelningen.

Du som blir utsedd att delta - kom ihåg att anmäla dig nedan

[Läs mer](#)

Ombud till riksorganisationens årsmöte 2025

På regionstämman kommer regionens ombud till riksorganisationens årsmöte att väljas. Nominera gärna personer till detta så snart som möjligt. Årsmötet genomförs digitalt den 17 maj 2025.

Anmälan av ombud till riksorganisationens årsmöte behöver ske senast den 13 april 2024. Det görs till elinor.nordquist@friluftsframjandet.se



Blå ledare - Pilot!

Att leda är roligare än att bli ledd...

Tycker du också det så är denna utbildning något för dig!

Utbildningen Blå Ledare ska ge kunskap inom Friluftsfrämjandets Blåa ledarskap, samt stimulera till fortsatt utbildning och individuell utveckling. Den vänder sig till dig som är funktionärer, styrelseledamot, hjälpledare, befintlig ledare eller du som vill leda grenar där Friluftsfrämjandet inte erbjuder grenspecifik utbildning (Swimrun, SUP, Skogsbad,

Grusvägscyckling etc. alt för dig med hög teknisk kompetens som kommer från annan organisation eller klubb/förening).

Läs mer



Camp Vår 17-18 maj

Arbetsgruppen önskar förstärkning av dig som har tid att planera inför lägret.
Hör av dig till Ylva Schöldberg, ylva.scholdberg@friluftsframjandet.se

Läs mer



Grenledare Skogsmulle och skogens värld och Vildmarksäventyr – nu har du chansen!



Nationell Fjälledarträff, Mullfjället, Duved

Verksamhetsgrupp Fjäll i Mälardalen inbjuder dig till nationell fjälledarträff på Mullfjällsstationen, Duved helgen den 13-15 juni.

Träffen är öppen för alla Friluftsfrämjandets fjälledare och fjälledaraspiranter som genomfört minst sommarutbildningsvecka 1.

Den 8/4 ses regionens grenledare på Teams för tips, inspiration och idéutbyte. Då har du chansen att lyfta dina frågor och funderingar! Om du inte redan anmält dig – det finns fortsatt möjlighet att hänga på via denna länk! Vi ses!

[Läs mer](#)

[Läs mer](#)



Äntligen dags för ledarträff för dig som leder barn och unga!

Vi ses i Järfälla den 10/5 för en dag full med workshops och inspiration. Välkommen med din anmälan och välkommen ut hälsar ledarna i Järfälla lokalavdelning, Ledningsgrupp Barn och Sofia Nordwall, Friluftsförbundet Region Mälardalen.

[Läs mer](#)



Friskvård på recept - vad är det och hur kan vi erbjuda aktiviteter?

Friskvård på recept (FaR) innebär att människor i behov av att öka sin fysiska aktivitet får aktiviteter förskrivna på recept. Det kan användas både i sjukdomsförebyggande och behandlande syfte. Aktiviteterna erbjuds av organisationer/föreningar och leds av utbildade ledare. Deltagaren får bekosta aktiviteterna eftersom de inte ingår i hälso- och sjukvårdens högkostnadsskydd. Lokalavdelningen kan välja att subventionera dem (många arrangörer gör så), alternativt kan deltagarna nyttja friskvårdsbidrag via sina arbetsgivare.

Varför kan detta vara intressant för lokalavdelningen?

- Främja folkhälsa och livsglädje, bidra till ett bättre samhälle
- Väcka intresse för verksamheten, nå nya målgrupper i olika åldrar, möjlighet att få fler medlemmar i lokalavdelningen
- Vara synlig som förening, såsom i kontakt med kommunen eller kopplat till bidragsansökningar.

Är du intresserad får du gärna kontakta elinor.nordquist@friluftsframjandet.se, så jag eventuellt kan samordna medverkan i FaR

Här kan du läsa mer. "Friskvård på recept - vad är det och hur kan vi erbjuda aktiviteter?" - Friluftsfrämjandet

Läs mer





Första hjälpen HLR och L- ABCDE

"Att hjälpa en annan
är att stärka både
dem och sig själv." ❤️

Första hjälpen
utbildning med HLR
och L-ABCDE för dig
som ska bli ledare
eller behöver
uppdatera dina
kunskaper.

Till äventyret



Ledarutbildning Vandring Lågland

"Det enda som slår
äventyret är att få leda
andra ut i naturen" 🌿

Är du redo att bli den
som tar med
människor på
oförglömliga
upplevelser? Då är
den här utbildningen
för dig!

Tyresö 31,
mars, 5-6 april

Fjällnora 22,
26-27 april



MTB ledar- utbildning 1, för dig 16-25 år

Att ge kunskaper och
färdigheter som
behövs för att kunna
leda säkra och
intressanta MTB-turer
i Friluftsrämmandets
regi.

Till äventyret



Vad är en Främjardag och hur kan den arrangeras?

Många lokalavdelningar har ett stående inslag i sitt program – en dag när de erbjuder prova på verksamhet, en sorts öppet hus i naturen för de som är nyfikna på föreningens verksamhet. Kärt barn har många namn: främjardag, familjedag, friluftsdag...

Ofta kommer Skogsmulle på besök, det arrangeras tipspromenad, MTB eller kajakaktiviteter, prova på att plurra med mera.

Vill ni dela med er av tips på upplägg och samtidigt få idéer från andra lokalavdelningar?

Ta en titt på webbsidan om främjardagar och bidra gärna med era tips till regionmalardalen@friluftsframjandet.se

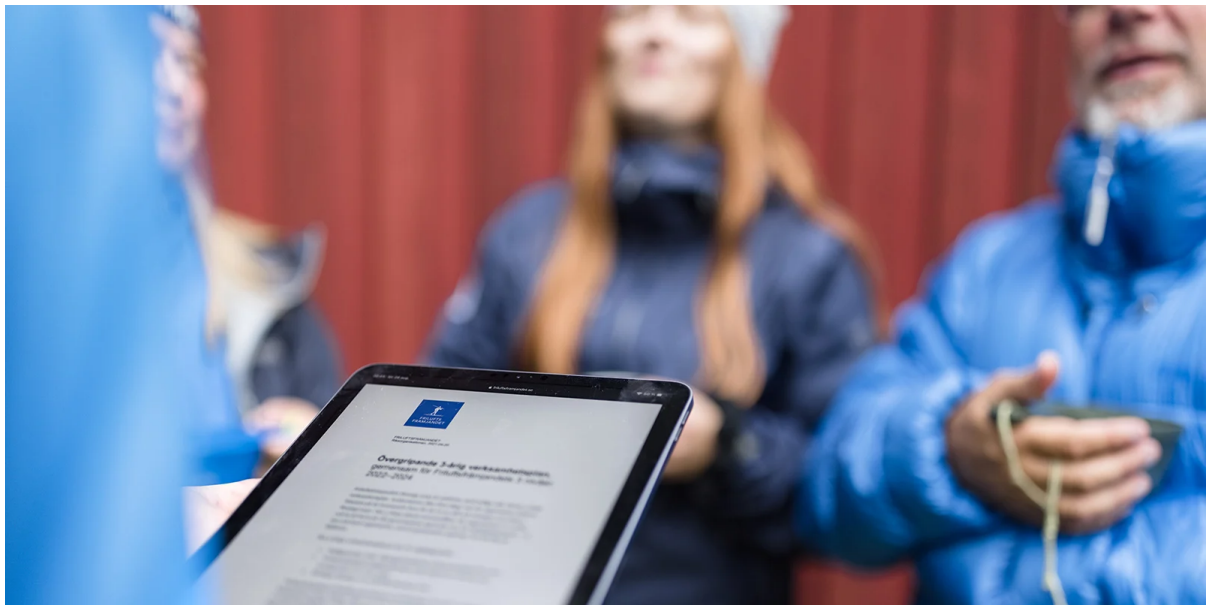
Läs mer

Tipsa nya ideella representanter om hur de håller sig uppdaterade

Förmedla möjligheten att ta del av detta nyhetsbrev till era nya ideella representanter i lokalavdelningen. Att läsa breven som landar i inkorgen sex gånger per år är ett bra sätt att få inblick i verksamheten och att hålla sig uppdaterad löpande kring vad som är på gång i regionen.

Läs mer om hur du tar del av nyhetsbrevet nedan.

Läs mer



Brinner du för friluftsmiljö? Din kunskap och ditt engagemang behövs i Friluftsmiljörådet!

Har du kunskap inom och brinner för allemansrätt, tätortsnära natur, folkhälsa och kommunikation? Vill du engagera dig för att verka för förekomst av, och tillgång till, en upplevelserik friluftsmiljö? Har du erfarenhet av att besvara remisser eller arbete med friluftsmiljöfrågor?

Nu finns möjlighet att komma med i Region Mälardalens Friluftsmiljöråd. Rådet sammankallas vid behov och uppdraget är ideellt. Vi ses framförallt digitalt. Var med och gör skillnad!

Varmt välkommen med din ansökan till regionmalardalen@friluftsframjandet.se senast den 4 maj! Berätta om vem du är, varför du vill engagera dig i friluftsmiljöfrågor och vad du kan bidra med. För dig som är nyfiken och vill veta mer om rådets arbete, läs mer här

[Läs mer](#)

PÅ GÅNG

[4/4 Folkhälsan i Sverige – årsrapport 2025 — Folkhälsomyndigheten, webinarium](#)

[7/4 Nya satsningar Allemansrätten 2025, digitalt lunchseminarium](#)

[7/4 Hur skapar vi ett samhälle som främjar fysisk aktivitet och hälsosam livsmedelskonsumtion? — Folkhälsomyndigheten, seminarium eller digitalt](#)

[7/4 Naturens läkande kraft, föreläsning, Stockholm, Naturskyddsföreningen](#)

[10/4 och 17/4 Föreningskunskap för förtroendevalda, kostnadsfri distanskurs, Studieförbundet](#)

[10/4 Webinarie: Första hjälpen i naturen - Friluftsfrämjandet](#)

[24/4 Rekrytera ideella - Digital utbildning 24 april | Volontärbyrå](#)

[6/5 Samordna ideella - Stockholm 6 maj | Volontärbyrå](#)



Bli Ledare

Det enda som slår äventyret, är att leda det. Varje år visar våra 8700 ledare vägen ut i naturen för tusentals medlemmar – med sann passion för friluftslivet, stor kunskap och varm gemenskap. Bli en av oss och låt äventyret börja.

Välkommen

Kontakta Friluftsförbundet Region Mälardalen

Har du en fråga, eller av annan anledning vill komma i kontakt med Friluftsförbundet Region Mälardalen? Varmt välkommen att kontakta oss.

Kontakta oss

Du får det här brevet för att du är ideellt aktiv i Friluftsförbundet Region Mälardalen.

[Hitta äventyr](#) | [Hitta fortbildning](#) | [Mina sidor](#)



[Avregistrera](#)