

Läs mailet i din [webbläsare](#).



Region Mälardalen

Nyhetsbrev 3 - 25



Regionstämma 2025

Tack alla ombud, observatörer, funktionärer och alla ni andra som kom till årets regionstämma! Vi fick en givande och innehållsrik konferansdag på Lustikullas Konferens i Liljeholmen med genomgång av året som gått och beslut om 2025. Dagen avslutades med lokalavdelningsträff med två ämnen att diskutera, Ungdom och Incidentrapportering.

Vid regionstämman valdes tre nya ledamöter in i regionstyrelsen...

[Läs mer](#)



Region Mälardalens nya styrelse för 2025

Det här är Region Mälardalens nya styrelsesammansättning för verksamhetsåret 2025:

- Maria Hellström, Västerorts LA, ordförande
- Daniela Tell, Djursholms LA, ny vice ordförande
- Frippe Stenberg, Lidingö LA, nyval, tre år
- Benjamin Nilsson Sandviken LA, nyval, tre år
- Vilmer Burholm Solna Sundbyberg Spånga Kista LA, suppleant, nyval, ett år
- Matteus Furemalm, Stockholms LA, omval, tre år
- Ari Sorsa, Gävle LA
- Elisabet Mattsson, Österåkers LA, styrelsens ekonomiska talesperson
- Jonatan Hedberg, Bålsta LA
- Magnus Grape, Solna Sundbyberg Spånga Kista LA

Vi hälsar alla nya och gamla ledamöter välkomna till ett nytt styrelseår.

[Läs mer](#)



Digital inspirationsträff Funkisverksamhet 🌿

Naturen är en fantastisk plats för både lek och lärande. Skogsmulle och skogens värld är vår verksamhet för barn där vi upptäcker och utforskar naturen på ett lekfullt och lärorikt sätt men hur öppnar vi dörrarna för fler?

Är du ideell ledare och nyfiken på eller vill lära dig mer, eller kanske en förälder som vill få tips och ideer för att inkludera fler eller till och med starta funkisverksamhet i er lokalavdelning?

[Läs mer](#)



Inspirera till friluftsliv

Här hittar du några olika guider på friluftstema att dela eller inspireras av:

[Vad vaknar i naturen om våren](#), [Sova ute](#), [Att köpa begagnad cykel](#), [Tips för att komma igång och cykla i skogen](#), [Får en elda i naturen](#), [Så impregnerar du skalplagg](#), [Äventyr för friluftsovana](#), [Att tänka på om våren](#).



”Det är lätt att göra Allemansrätt”

Ta hjälp av Naturvårdsverkets fina material när du kommunicerar Allemansrätt. På hemsidan hittar du ”Det är lätt att göra Allemansrätt – din handbok i naturen”, tipspromenad och quiz, beachflaggor, filmer med mera. Här är en sammanställning av **inlägg** du kan nyttja till lokalavdelningens sociala medier.

Läs mer



Är ni i startgroparna för att planera en främjardag?

På senvåren är det vanligt att lokalavdelningar arrangerar en dag för allmänheten som inspirerar till friluftsliv, en dag som vill ge mersmak genom "prova-på-aktiviteter", som ofta uppskattas av både medlemmar och icke-medlemmar.

Dagen kan vara en väg att hitta nya ledare och fler deltagare till pågående verksamhet, eller generera ny verksamhet och samarbeten genom att nya kontakter knyts.

Ta även gärna del av information om "Vad en främjardag är och hur den kan läggas upp", och [Friluftsfrämjandets medlemsfolder samt mallar för inbjudan och inlägg på sociala medier.](#)

Lycka till med arbetet!

Läs mer



Utbilda dig i höst!

Flera utbildningar finns på hemsidan – ta en titt:

Långfärdsskridskor ledarutbildning steg 1 och steg 3, Ledarutbildning Vandring Lågland med flera.

En nyhet i utbudet är Fortbildning Låglandsvandring.

Anmäl intresse för kommande utbildning och få mejl när utbildningar publicerats och är öppna för anmälan, här är snabbvägar för dig som är intresserad av: [Skogsmulle och skogens värld](#), [Vildmarksäventyr grund- och påbyggnad](#) och [Ung ledarutbildning Vildmarksäventyr](#).

Läs mer



Naturparkour, Ledarutbildning

Bli ledare i naturparkour! Är du ledare i Friluftsrämjandet? Vill du utöka din repertoar och få något spännande, fartfyllt, utmanande och stimulerande att erbjuda dina deltagare? Bli ledare i naturparkour!

Till äventyret



Vildmarksäventyr påbyggnadsutbildning, Ladvik

Välkommen att byta gren från Skogsmulle och skogens värld till Vildmarksäventyr. Denna påbyggnadsutbildning vänder sig till dig som är utbildad Skogsknopp-, Skogsknytte-, Skogsmulle- eller Familjemulleledare och nu ska leda följande barn- och ungdomsgrupper.

Till äventyret



Första hjälpen HLR och L-ABCDE

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

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

Till äventyret



Fortbildning Låglandsvandring

"Redo att ta ditt ledarskap till nästa nivå?" 🌿

Är du redo att ta med människor på upplevelser de aldrig glömmar? Vill du utvecklas som ledare och skapa tryggare, mer inspirerande vandringar med övernattnig? Då är det här utbildningen för dig!

[Läs mer](#)



"Häng med oss ut"

Ledarutbildning för dig som möter personer med psykisk ohälsa i ditt arbete. Utbildningen ger ledarkompetens att planera, organisera och genomföra friluftslivsbaserad verksamhet inom området psykisk ohälsa.

22 - 23 maj

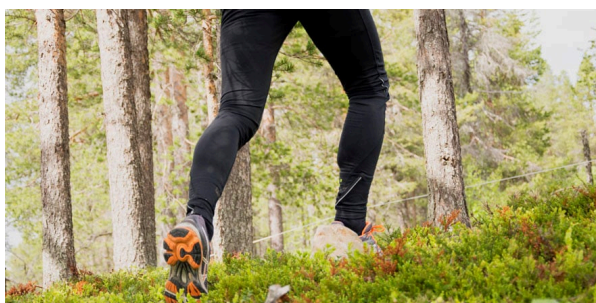
25 - 26 sept



Introkurs för blivande kajakledare

Kursen för dig som tror att det är roligare att leda än att bli ledd. Efter den här helgen så kanske du är redo för att gå kajakledarutbildning steg 1

Läs mer



Ledarträff Naturparkour

Äntligen dags!

Varmt välkommen till ledarträff för alla ni ledare inom härliga Naturparkour!

Ta tillfället att få prata med andra



Nationell Fjälledarträff, Mullfjället, Duved

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

ledare, dela tips, samverka och inte minst, inspireras!

[Läs mer](#)

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

[Läs mer](#)



Ledarträff för vandringsledare

Vandringsledarträff i Järfälla!
Region Mälardalens utbildningsledare
- Vandring bjuder in alla vandringsledare och hjälpledare till en ledarträff.

[Läs mer](#)

Grenledarträff Barn via Teams

Vill du nätverka, inspireras och lära mer? Välkommen på Grenledarträff!
Träffen är för dig som är Grenledare
Öppna skogsgläntan, Skogsknopp, Skogsknytte, Skogsmulle, Familjemulle, Strövare, Frilufsare & Äventyrliga familjen.

[Läs mer](#)

Äventyr i mångfunktionella landskap

Mistra Sports & Outdoors har i samarbete med en rad aktörer, tagit fram en bok som ger tips för dig som vill initiera och samverka kring aktiviteter i lokala, stadsnära, mångfunktionella grönområden.
Ladda ner Hållbara platser (pdf) och låt dig inspireras!

[Läs mer](#)

Inspirationsspaning – äventyr i lokalavdelningarna

10 maj Utedag med prova-på-aktiviteter i Skarpnäs 10 maj kl. 10-12 - Friluftsförbundet, Nacka - Saltsjöbaden
17/5 Vårskriket! Kom och lek in våren och sommaren med oss! - Friluftsförbundet,

Djursholm

17 - 18/5 Vårvandring med tältövernattning i natursköna Stendörren - Friluftsrämjandet, Flen

17 - 18/5 Stockholms lokalavdelning är med på Outdoorfestival

21/5 Bäversafari med kanadensare eller kajak - Friluftsrämjandet, Österåker

23/5 Skogsafterwork - Vi lagar dumplings tillsammans! - Friluftsrämjandet, Märsta-Sigtuna

7 - 8/6 Börja övernatta i naturen! Helgkurs i Hillevik - Friluftsrämjandet, Gävle

3 - 9/8 Vildmarksläger i Smörnäs - Friluftsrämjandet



Fyll på din ryggsäck

Krisvis introduktionsutbildning - Friluftsrämjandet, e-utbildning

Trygga och säkra äventyr - Friluftsrämjandet, e-utbildning

Karta och kompass - Friluftsrämjandet, e-utbildning

Ledare som lyssnar, e-utbildning om psykisk hälsa, Folkhälsomyndigheten

Digital fältkurs Naturkunnig, genomför när det passar dig

Utbildningspaket om Allemansrätten - Naturvårdsverket

PÅ GÅNG

13/5 Styrelseutbildning för lokalavdelningar - Friluftsrämjandet

13/5 Webbinarie - Pilot kring rekrytering av unga - Friluftsrämjandet

19/5 Styrelseutbildning för lokalavdelningar - digitalt - Friluftsrämjandet

22/5 Äventyrshanteraren - Skapa och hantera äventyr - Digital på teams - Friluftsrämjandet

27/5 Digital inspirationsträff Funkisverksamhet 🌱 - Friluftsrämjandet

5/6 [Samverkansträff Naturförvaltning Stockholm – besök på utflyktslekplats |](#)

[Länsstyrelsen Stockholm](#)

11/10 [Ledarträff för vandringsledare - 11 oktober - Friluftsförbundet](#)



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](#)

