



Region Mälardalen

Sommarhälsning juni 2025



Du gör skillnad – varje dag...

Till dig som är ledare, utbildningsledare, förtroendevald eller funktionär – tack!

Tack för all den tid, kraft och värme du ger. Du leder äventyr, håller utbildningar, sitter i styrelsemöten, stöttar vid främjardagar, plåstrar om och tröstar, brygger kaffe – och mycket mer. Det du gör är ovärderligt. Genom ditt engagemang bär du

Friluftsrämjandets anda vidare. Du skapar upplevelser som stärker självkänslan, bygger gemenskap och väcker kärleken till naturen. Du bidrar till något större – till ett friskare, gladare och mer hållbart samhälle. Utan dig hade vi inte varit där vi är idag.

Och med dig kan vi fortsätta att växa, utvecklas och inspirera fler.

Tack för att du är en del av vårt äventyr.

Vi på regionkontoret önskar dig en riktigt härlig sommar – fylld med nya möten, magiska stunder och storslagna naturupplevelser.

**Glad friluftssommar
önskar**



Utbilda dig i höst!

Ytterligare utbildningar finns på regionens hemsida – ta en titt:

[Läs mer](#)



Fortbildning Låglandsvandring

Redo att ta ditt ledarskap till nästa nivå? 🌿

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

[Läs mer](#)



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!

[Läs mer](#)



"Save the date" Ung ledarutbildning - Vildmarksäventyr

30 oktober - 2 november 2025

Det enda som slår äventyret, är att leda det. Den här utbildningen riktar sig till dig som är 13-25 år och vill bli ledare i Vildmarksäventyr (för barn 7-12 år). Som ledare inom Friluftsrådet får du ett roligt och givande uppdrag. Ta chansen att träffa andra som delar ditt friluftsintrasse, skapa en aktiv fritid och få samtidigt en möjlighet att utvecklas som person.

Under utbildningen kommer teoretiska och praktiska moment blandas. Vi håller till mestadels utomhus hela tiden och sover inomhus. Diskussioner och övningar i ledarskap går som en röd tråd genom utbildningen.

Utbildningen kommer genomföras norr om Stockholm, platsen ej klar ännu.

Utbildningen innehåller bland annat:

- Föreningskunskap • Ledarskap, gruppdynamik, verksamhetsplanering • Friluftsteknik
- Säkerhet • Utrustning • Lekar • Karta och kompass • Upplevelse • Allemansrätten

Utbildningen kommer att publiceras på regionens hemsida.

Läs mer

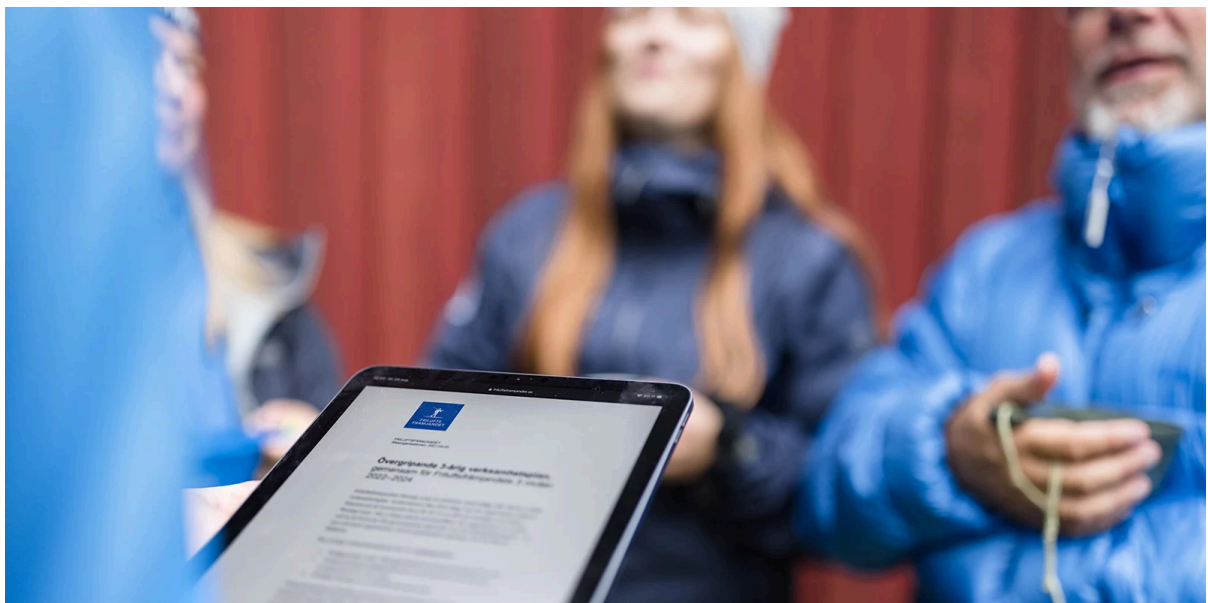


Förebyggande säkerhetsarbete (alla grenar)

Välkommen till en workshop med fokus på säkerhetsplan (men även övergripande utvecklingsarbete inom säkerhet) för dig som är grenledare, ledare eller styrelseaktiv i Friluftsrådet, oavsett gren.

Det här tillfället är en möjlighet att ses på plats över grengränserna och diskutera säkerhetsarbete och säkerhetsplan sett över olika verksamheter!

[Läs mer](#)



Valberedning - tips och hjälp att komma igång med ert valberedningsarbete

Region Mälardalen bjuder in dig som är valberedare i din lokalavdelning till ett kom i gång med ert valberedningsarbete. Syftet med kvällen är att ge dig tips och hjälp att komma igång, men också ge utrymme för erfarenhetsutbyte.

Läs mer



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

Semesterstängt Regionkontoret 2025 🌻

Regionkontoret har sommarstängt från den 7 juli till och med 3 augusti 2025.



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](#)

