Läs mailet i din webbläsare.

Region Mälardalen

Sommarhälsning juni 2026



Du gör skillnad – varje dag...

Sommarhälsning ☀️🌿

Nu är sommaren här – med ljusa kvällar, varma klippor, skogsstigar och många fina möten ute i naturen. Runt om i våra lokalavdelningar fylls kalendern av aktiviteter på vatten, i skogen och på fjället och vi inspireras av allt engagemang som du och andra ledare och ideellt aktiva bidrar med. Tack vare dig får fler möjlighet att upptäcka glädjen i friluftslivet och skapa minnen tillsammans ute i naturen. Vi hoppas att du också får tid för återhämtning, egna äventyr och riktigt fina sommardagar.

Glad friluftssommar önskar
Daniela, Ylva, Sofia, Maria, Mats och Johanna



Stipendium - Hållbarhet

Vill din lokalavdelning stärka arbetet med hållbart friluftsliv? Nu kan lokalavdelningen söka stipendium för att använda stödmaterialet Hållbara äventyr i er verksamhet. Stödet kan användas till exempelvis ledarträffar, workshops, pilotprojekt eller andra initiativ som utvecklar hållbarhetsarbetet lokalt.

Ansök senast 30 september via formuläret nedan.

För mer information om Stipendiet kontakta Karin eller Alice nedan

Under semesterperioden kan svarstiderna vara längre än vanligt. För frågor finns följande kontaktpersoner:
Karin Willis, karin.willis@friluftsframjandet.se – 24/6 samt 13/8–4/9
Alice Armandsson, alice.armandsson@friluftsframjandet.se – från 3/8

FYLL I FORMULÄRET HÄR



Örat mot stigen...

Friluftslivet när det är som bäst: Äventyr som egentligen är slut – men där ingen vill gå hem.

Så kändes det i Österåker när jag besökte deras friluftsdag vid Slussvaktarbostaden. Dagen fylldes av paddling, klättring, mountainbike, paracordarmband, pannbröd, popcorn över elden och mullelopp. Men mest av allt av värme, kunskap och glädje.

Samma känsla mötte jag i vårt Utvecklingsteam Snö – där passionen för skidåkning skiner igenom i samtalen - som mynnar ut i en säsongsplanering med utbildningar, clinics och upptaktsresor som bjuder in till både utveckling och gemenskap – skidbumps emellan.

Vilket äventyr tycker du att jag inte får missa i höst? En friluftsdag, ledarträff eller aktivitet nära dig? Tipsa mig gärna. Jag längtar efter att träffas.

Till dig som leder, stöttar, planerar, fixar, utbildar och sprider kärleken till friluftslivet, jag önskar dig många äventyrliga och vilsamma sommarstunder som aldrig riktigt tar slut.

Ett hjärtligt tack för en magisk vårtermin.
Solsken, Daniela
daniela.tell@friluftsframjandet.se

Läs mer om Österåker



Allemansrättens dag 2026 infaller den 20 september

Allemansrättens dag är en temadag som firas årligen för att uppmärksamma vår unika rätt att röra oss fritt i naturen, samtidigt som vi tar ansvar för miljön och andra människor. Dagen instiftades av Svenskt Friluftsliv och Generation Pep med stöd av Naturvårdsverket, och syftet är att öka kunskapen om allemansrätten och uppmuntra till ett hållbart friluftsliv. I år storsatsar Friluftsfrämjandet i Hagaparken.
Vi vill visa upp vår fantastiska verksamhet och allt fint vi gör för folkhälsan och livsglädjen. Har du lust att möta barn, unga och vuxna för att i det mötet visa och berätta vad ett medlemskap innebär.
Vill du viga dagen åt att bemanna Friluftsfrämjandets aktivitetsyta?

Välkommen att höra av dig till Ylva Schöldberg.



Utbilda dig i höst!

Nu finns många av höstens utbildningar redan publicerade på hemsidan och öppna för anmälan. Passa på att säkra din plats redan nu – oavsett om du vill utvecklas i din ledarroll, fylla på med ny kunskap eller inspireras inför kommande äventyr.Se aktuella utbildningar och anmäl dig via hemsidan.

Läs mer



Ledarutbildning - Vandring Flerdagars - camp på Utö, augusti

Redo att ta ditt ledarskap till nästa nivå? 🌿
Vill du utvecklas som ledare och skapa tryggare, mer inspirerande vandringar med övernattning?
Då är det här utbildningen för dig!

MTB-utbildning steg1, (13–25 år), augusti

För unga ledare som vill utveckla sitt ledarskap och lära sig leda trygga och roliga MTB-äventyr.

MTB-utbildning steg1, (25 år-uppåt) augusti

För dig som vill bli MTB-ledare och få grundläggande kunskaper i ledarskap, säkerhet och att leda grupper på cykel.

Första hjälpen, augusti

HLR och L-ABCDE Ska du bli ledare eller vill uppdatera dina kunskaper? Välkommen till en praktisk utbildning i första hjälpen, HLR och L-ABCDE. Under dagen får du träna på att agera vid olycksfall och sjukdomsfall samt lära dig viktiga åtgärder innan professionell hjälp är på plats.

Ledarutbildning - Vandring Dagstur, oktober

"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!

Naturparkour – ledarutbildning, oktober

Naturparkourledarutbildningen flyttad från 2 maj till 3 oktober. Passa på att lägga till en dynamisk, rolig och fartfylld gren till din ledarkompetens och använd den sedan, antingen till rena naturparkouräventyr, alternativt som ett komplement i din barngrupp eller off-season-träning för din kajak- eller alpingrupp

Läs mer om våra utbildningar på Regionens sida



Fyll på med kunskaper

Krisvis introduktionsutbildning - Friluftsfrämjandet, e-utbildning
Trygga och säkra äventyr - Friluftsfrämjandet, e-utbildning
Karta och kompass - Friluftsfrämjandet, 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 2026 ☀️

Regionkontoret har sommarstängt från den 6 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 Friluftsfrämjandet Region Mälardalen

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

Kontakta oss

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

Hitta äventyr | Hitta fortbildning | Mina sidor