

Läs mailet i din [webbläsare](#).



Region Mälardalen

Nyhetsbrev 3- 26



Sköna maj – välkommen!

Våren är här och med den kommer ljuset, grönskan och den där särskilda känslan av att naturen vaknar till liv. Skogen fylls av fågelsång, stigarna lockar till nya upptäckter och runt om i regionen märker vi den energi, glädje och gemenskap som våren för med sig. Vi har också genomfört årsmöten i våra lokalavdelningar och i regionen – viktiga tillfällen där vi tillsammans blickar framåt och fortsätter utveckla vår verksamhet. Ett stort tack till dig och alla andra som har varit med och bidragit med engagemang, idéer och framtidstro. Nu ser vi fram emot allt som väntar – nya möten, nya upplevelser och fler stunder tillsammans ute i naturen. 🌿



Stipendium Främjardagar!

Vill din lokalavdelning bjuda med fler människor ut i naturen? Nu kan lokalavdelningen söka stipendium för att arrangera en äventyrsdag, en öppen friluftaktivitet med låga trösklar där fler får möjlighet att upptäcka naturen och Friluftsrämjandet.

Läs mer



TVM-invigning

I höst är det dags för TVM-invigningen den 11–13 september, och

Bli medlem och få sommaren på köpet

arbetsgruppen söker förstärkning. Vill du vara med och bidra? Hör av dig till Ylva Schöldberg. Vi söker också en ny plats för årets invigning. Vi letar efter en avskild plats nära vatten, gärna med varierad terräng och möjlighet att ta sig dit med bil och släp. En halvö är ett plus, men inte en ö. Har du tips? Hör gärna av dig till tvmmalardalen@gmail.com – vi uppskattar all hjälp!

Läs mer

Har din lokalavdelning familjedagar, äventyrsdagar eller prova-på-aktiviteter i sommar? Passa gärna på att berätta att den som blir ny medlem från 15 maj får sommaren på köpet! Från slutet av maj annonserar vi om medlemskapserbudandet på Friluftsrådets Facebook och Instagram. Från 22 maj finns också material för sociala medier som du kan dela i lokalavdelningens kanaler.

Läs mer



Friska steg – fler seniora vandringsledare i höst

Genom satsningen *Friska steg (2026-2027)* vill vi tillsammans utbilda fler seniora vandringsledare och skapa ännu fler möjligheter till gemenskap, rörelse och naturupplevelser för äldre. Känner du någon 65+ med intresse för friluftsliv, ledarskap och att inspirera andra till vandring? Tipsa gärna vidare redan nu. Mer information om utbildningsdatum, upplägg och anmälan kommer efter sommaren.

Hitta utbildning

Välkommen till Regionstyrelsen!



Catharina "Tina" Grill Darin

Tina tillhör Stockholms lokalavdelning och har varit engagerad i Friluftsförbundet under många år. Med över 40 års erfarenhet från förskolan brinner hon för att ge barn möjlighet att upptäcka naturen genom lek, rörelse och friluftsliv. Som ledare och utbildningsledare inom Skogsmulle i förskolan har hon inspirerat både barn och pedagoger, och 2024 tilldelades hon Gösta Frohms Skogsmullestiftelses stipendium för sitt arbete med barnverksamheten. Vi ser fram emot att få ta del av Tinas erfarenhet och engagemang i Region Mälardalens styrelse.



Gunilla Enlund

Gunilla tillhör Nyköpings lokalavdelning och har ett långt engagemang inom Friluftsförbundet, både som ledare, utbildningsledare och styrelseaktiv. Med erfarenhet från lokalavdelningsarbete sedan slutet av 1990-talet och över tio år som utbildningsledare inom Vildmarksäventyr bidrar hon med bred kunskap om både verksamhet och organisation. Gunilla ser fram emot att få bidra med sitt engagemang och sin kompetens i Region Mälardalens styrelse.

Med örat mot stigen

Hej, Daniela här – ny verksamhetschef på regionkontoret. Jag träffar gärna dig som jag ännu inte har mött – ledare, funktionärer, styrelser och ordförande runt om i regionen. Det är ditt engagemang som ger Friluftsförbundet liv. Jag kommer gärna på besök i din lokalavdelning, det kan vara enkelt och utan stor uppståndelse. Tipsa mig om dina äventyr, så hakar jag på!

I helgen besökte jag och Regionens ordf. Maria Hellström Botkyrka lokalavdelnings barnverksamhet på Lida friluftsgård där vi firade Mullestigens 30 årsdag.
– Så fint att få möta ledare, barn och äventyr på plats. [Titta på Botkyrkas instagram för](#)

[att se mer av deras verksamhet](#)

Ett hjärtligt tack till dig som är ledare, funktionär, styrelseledamot eller på annat sätt engagerat dig i Friluftsförbundet. Tillsammans skapar vi oförglömliga äventyr med respekt för naturen genom det ledarledda friluftslivet. 🌿☀️



Länkar och tips om utbildningar

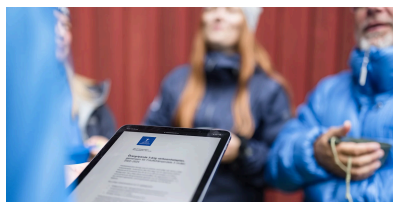
Vill du inspirera barn, unga och vuxna till friluftsliv – och samtidigt få egen utveckling, nya upplevelser och härliga ledarkollegor? Som ledare får du ett meningsfullt och roligt uppdrag i naturen. På regionens utbildningssidor hittar du kommande ledarutbildningar, och i Friluftsakademien finns alla utbildningar samlade – från grund- och fortbildningar till digitala e-utbildningar för både nya och erfarna ledare.

Läs mer



Naturparkour – ledarutbildning (nytt datum)

Naturparkourledarutbildningen flyttad från 2 maj till 3 oktober. Passa på att lägga till en dynamisk, rolig och fartfylld gren till din ledarkompetens och



Äventyrshanteraren – skapa och hantera äventyr

Är du ny i organisationen eller vill känna dig tryggare i Äventyrshanteraren? Välkommen till en digital genomgång där



Första hjälpen, 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

använd den sedan,
antingen till rena
naturparkouräventyr,
alternativt som ett
komplement i din
barngrupp eller off-
season-träning för din
kajak- eller alpingrupp

Anmälan

vi går igenom hur du
skapar, redigerar och
hanterar äventyr samt
rapporterar statistik

Anmälan

dagen får du träna på
att agera vid olycksfall
och sjukdomsfall samt
lära dig viktiga
åtgärder innan
professionell hjälp är
på plats.

Anmälan



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](#)

