

Verksamhetsberättelse 2025

Friluftsförbundet Region Mälardalen



I det här dokumentet kan du läsa om några av våra viktigaste händelser 2025. Det finns länkar i dokumentet som du kan klicka dig vidare på om du vill läsa mer. [Här](#) har vi samlat information om 2025 som inte finns på andra webbsidor

"Engagemanget från våra bästa instruktörer. Energin och alla reflektioner i gruppen. Bra att växa i ledarskap med varandra."
Kajak steg 2

Ordförande har ordet



- Region Mälardalens huvuduppgift är att utbilda ledare och stötta lokalavdelningar. I år har vi gjort det och mycket mer när vi har accelererat stödet till de professionella och även drivit nyutveckling inom några av våra grenar. Jag vill speciellt lyfta några aktiviteter
- **Häng med oss ut:** Varit kontakt med 8 olika primärvårdcentralen och hållit i 2 utbildningar.
- **MTB:** Utbildat ledare för att kunna certifiera enligt den internationella MTB standarden EO-Mtbing, och startat den ideella organisationen SOMIG där fler organisationer som är intresserade av en internationell MTB standard kan ansluta sig.
- **Påverkan på regioner:** Vi har träffat samtliga våra regioner och pratat om vikten av friluftsliv för välmående och hur Friluftsliv Framjandet arbete stöttar friskvård och även hur vi kan samarbeta runt psykisk ohälsa.

Verksamhetsberättelsen innehåller fler exempel på vårt fina arbete.

Stort tack till alla utbildningsledare, ledare, förtroendevalda i regionen och lokalavdelningar samt anställda på regionkontoret för ett fantastiskt 2025.

Sverige är fantastiskt, ut och njut!



Stort tack till alla er som är med och bidrar till vår verksamhet!

Vår verksamhet drivs tack vare insatser av ideella ledare, utbildningsledare, funktionärer och förtroendevalda. Ni är alla med och bidrar till folkhälsa och livsglädje!

Under året har tre ledare utbildat sig till utbildningsledare i olika grenar.
Varmt välkomna till våra utbildningsteam!

Lokalavdelningar

Regionen består av 54 lokalavdelningar med en bredd av olika friluftsgrenar



Antal medlemmar (medlemsåret sept. 2024 – aug 2025)

På riksstämman 2024 beslutades att ändra medlemsåret från 1 oktober–30 september till 1 september–31 augusti. Det innebär att medlemsåret 2024/2025 bara består av 11 kalendermånader, istället för 12 som ett vanligt medlemsår.

	2020	2021	2022	2023	2024	2025
Region Mälardalen	42 537	44 114	43 731	43 708	43 906	40 388
Riksorganisationen	108 559	112 083	109 290	108 166	109 404	100 950



Året i siffror – Friluftetsfrämjandet Region Mälardalen

- Utbildat 457 nya ledarkompetenser.
- Genomfört 41 grund (inkl. intro) - och påbyggnadsutbildningar
- Genomfört 12 fortbildningar
- Stöttat 30 lokalavdelningar utifrån deras behov, i deras organisatoriska arbete genom workshops och samtal. Vi har haft kontakt och samtal med 45 lokalavdelningar under året.
- Förmedlat ett 10-tal remisser till lokalavdelningarna vilket möjliggjort lokalt påverkansarbete för friluftsmiljön
- Redovisar ett positivt resultat på 227 890 kr för verksamhetsåret. Mer info finns [här](#).
- Sista augusti hade vi 40 388 medlemmar (medlemsåret är numera 1 sept-31 aug)



Betydelsefulla händelser under året

Skogshjältarna – flera nya målgrupper

Under 2025 har vi nått nya målgrupper genom att anpassa vår utbildning ”skogshjältarna”. Vi har t ex utbildat inom ett integrationsprojekt lett av Länsstyrelsen Västmanland, fritidsgårdar i utsatta områden i Södertälje samt ett anpassat fritids i Södertälje. Vi har också haft en utbildning tillsammans med RF-SISU i deras rörelsesatsning i Gävleborg.



Ungdomsläger med skidåkning

Under sportlovet 2025 bidrog region Mälardalen med skidguider på ett ungdomsläger i Järvsö. Ett lyckat samarbete med Svenska kyrkan som kommer att utvecklas och fortsätta 2026

Häng med oss ut

Utbildningar [Häng med oss ut - friluftsliv för psykisk hälsa](#) har etablerats under året. Vi har genomfört två fullbokade utbildningar och bedömer att utbildningen nu är etablerad och efterfrågan ökar.

Bara vara ute

Region Mälardalen fick projektbidrag från rikskontoret för att utveckla en utbildning mot de olika professioner som arbetar med barn och unga i problematisk skolfrånvaro.

Vi genomförde en pilotutbildning och fick fin respons. Utbildningen har blivit efterfrågad.



EO-MTBing

Region Mälardalen såg att det fanns ett behov av att MTB enas i Sverige och även internationellt. Detta eftersom våra ledare och våra utbildningar är intressanta för professionen.

Våren 2025 – stiftades föreningen SOMIG med Region Mälardalen som drivande. Förutom Friluftetsfrämjandet är fem andra organisationer medlemmar från start.

I augusti 2025 deltog nio ledare från Sverige och utbildades i första steget på ”Train the trainers”. Tre av dessa var från Friluftetsfrämjandet.

Betydelsefulla händelser under året

Blåambassadör – pilot

Under våren 2025 genomfördes en utbildning utanför Gävle med 20 deltagare. Målgrupp var funktionärer, styrelseledamöter, hjälpledare, befintlig ledare eller för dem som ville leda grenar där Friluftsrörelsen inte erbjuder grenspecifik utbildning. Kursen innehöll Friluftsrörelsens själ och filosofi samt Säkerhet. Försöket föll inte helt väl ut och vi fick värdefulla lärdomar med oss. Under 2026 kommer en ny ledarutbildning som bygger på vår pilot; ”Ledarett friluftsliv”



Allemansrätten för åk 5

Vi genomförde en workshop med åk 5 i Nykvarn. Eleverna fick göra övningar som ledde fram till egna frågeställningar. Lokala media var där och var nyfikna på vad vi gjorde och på vår pedagogik.



IT-utredning

Riksorganisationens årsstämma 2025 beslutade att Friluftsrörelsen framtida it-landskap skulle ses över, inklusive hållbar finansieringsmodell för det samma. Regionkontoret har ingått i både förstudiegrupp och den styrgrupp som bildades för uppdraget.

Tillsammans med riksorganisationen

För våra gemensamma verksamhetsmål och för att det är kul och givande att jobba tillsammans har regionkontoret och riksorganisationen jobbat ihop på olika sätt. Text träff ute med beslutsfattare, genomfört en kurs i friluftsliv för 16 ungdomsledare i Tensta, varit med i stipendiegruppen för verksamhetsutvecklings-bidrag till lokalavdelningar samt med fjälledarträff i Jämtland.

Nationaldagsfirande

Den 6 juni representerade region Mälardalen Friluftsrörelsen på Skansens Nationaldagsfirande. Vi bar fanan som Friluftsrörelsen fick från Stiftelsen Sveriges nationaldag 2023.

Lokalavdelningar i regionen

Östhammar lokalavdelning – välkommen!

Under hösten 2025 bildades en ny lokalavdelning i Region Mälardalen. Det är speciellt och väldigt roligt när en ny lokalavdelning bildas och nya medlemmarna har vilja och idéer att skapa ny verksamhet. Varmt välkomna till Friluftetsfrämjandet!

Fortbildning för ledare – utmanande samtal

Drygt 40 ledare deltog i workshopen där det utmanande samtalet var i fokus. Syftet med fortbildningen var att ge ledare mer förståelse, kunskap och verktyg för att hålla i samtal och därigenom bli mer trygga i samtal om svåra saker.

Workshop blir lokalavdelningsträffar

Under hösten 2025 genomförde regionkontoret tre workshops "locka och behålla ledare" för tolv lokalavdelningar. Det konceptet har varit bra och givande, men vi ser också att lokalavdelningarna behöver något nytt. Vi har därför, inför 2026, tagit fram nya sätt för lokalavdelningar att mötas, lära och byta erfarenheter.

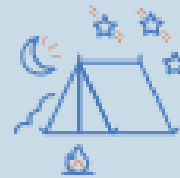


Vi har utbildat ledare i 10 friluftsgrenar

Vi bidrar till att
stärka
folkhälsa
och öka
livsglädje!



Långfärdsskridskor



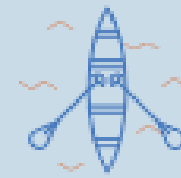
Vildmarksäventyr



Skogsmulle



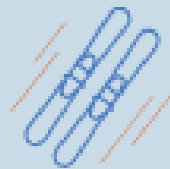
Vandring



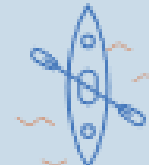
Kanot



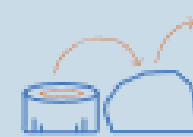
Skridskor



Utförsåkning



Kajak



Naturparkour



MTB

Organisation



Samverkan med andra

Vi har aktivt valt att samverka med andra organisationer och föreningar under det gångna året. T ex med RFSiSu och rörelseutmaningen, Svenska kyrkan och ungdomsläger.



Vi har synts och hörts i media

Ylva Schöldberg spred isvett i radions genom att prata säkerhet och naturupplevelse vid långfärdsskridskoåkning. Regionkontoret intervjuades i [DN](#) i samband med genomfört projekt med fyra dagarsvecka. TT och UNT besökte "Häng med oss ut"-utbildningen vi Fjällnora utanför Uppsala.



Omorganisation på regionkontoret

På grund av minskad ekonomi har regionkontoret tyvärr behövt avsluta två tjänster. Ett varmt tack till Hanna Bjärenstam och Ewa Palm!

Färre tjänster på regionkontoret gör att vi har sett över våra uppgifter, arbetssätt och prioriteringar med målsättning att fortsatt ge det stöd till lokalavdelningarna som efterfrågas.

Organisation



Regionstämma 2025

Syftet med regionstämman är att diskutera och bestämma det som är viktigt för verksamheten samt att välja regionstyrelse som ska leda organisationen. På regionstämman deltar ombud från lokalavdelningarna i regionen.

På regionstämman 2025 deltog 41 ombud från 21 lokalavdelningar. Totalt 60 personer deltog. Den genomfördes den 26 april på Lustikulla konferens i Liljeholmen.

Regionstyrelsen

I regionstyrelsen är nio engagerade medlemmar invalda. Vi träffas ungefär vid 11 styrelsemöten per år.

Verksamhetsgrupper och råd

Medlemmarna är utsedda av regionstyrelsen och arbetar ideellt för att utveckla respektive verksamhetsgren med stöd från regionkontoret

Uppföljning av handlingsplan 2025

Inför varje år tar regionen fram en handlingsplan som utgår ifrån vår treåriga verksamhetsplan. Nästan alla planerade aktiviteter har genomförts.

Regionkontoret

Åtta medarbetare på regionkontoret har på grund av försämrat ekonomi inför 2026 minskat till sex medarbetare.



FRILUFTS
FRÄMJANDET

Låt äventyret börja!