



FRILUFTS  
FRÄMJANDET

# Trollsk regionstämma

RIMFORSA 13–14 APRIL 2019

Region Östs regionstämma 2019 blir en härlig mötesplats! Förutom att hålla stämma kommer via att utforska urbergsgrottona Trollegater och provsmaka annat som Kindabygden har att erbjuda. Vi ska också fortbilda oss, nätverka och mycket mera.





## PROGRAM

### LÖRDAG DEN 13 APRIL

09:30 – 10:00	Ankomstfika. Vi samlas på Storgården, Rimforsa. Mer information om konferensgården finns här: <a href="http://www.storgarden.com">www.storgarden.com</a>
10:00 – 13:00	Välkommen till regionstämma och regionträff i Rimforsa. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stämmoförhandlingar.</li> <li>• Information från Region Öst.</li> <li>• Information från Riksorganisationen.</li> </ul>
13:00 – 14:00	Lunch.
14:00 – 18:00	Samåkning i egna bilar. Lokalavdelning Kinda möter upp. I mindre grupper utforskar vi <b>Trollegater</b> , en av Sveriges största urbergsgrottor och dess närmiljö både ovan och under mark. <b>Allergivänlig fika</b> vid lägerelden genom FRALLA – allergisäkra friluftaktiviteter. i samband med fiket ger Astma och Allergiförbundet tips på vad man bör tänka på kring hantering av mat/fika med allergiker i gruppen. Vi kommer genomföra workshop typ Walk & Talk; det finns också rum för <b>utemingel</b> .
18:00 – 19:00	Återfärd till Storegården och egen tid.
19:00 – ca 20:30 –	Gemensam middag med mingel. Lokalavdelning Kinda är värd. Inspirerande kvällsföreläsning för den som har lust: <i>Kom och lyssna på berättelsen om Adrianopels skatt, ett historiskt friluftsäventyr i närmiljön – och en metod för inspirerande barn- och ungdomsverksamhet inom Friluftsförbundet (Frilufsare).</i>

### SÖNDAG DEN 14 APRIL

07:30 – 08:30	Frukost.
08:30 – 10:00	Välj något av följande <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fortbildning pass 1: Hjärt- och lungräddning, HLR. Mikael B.</li> <li>• Fortbildning pass 2: Säkerhet / säkerhetsplan i Friluftsförbundet. Tommy G.</li> <li>• MTB i Kinda Bike Park (egen cykel). Lokalavdelning Kinda</li> <li>• Vandring till Klevberget (avfärd kl. 8.15). Lokalavdelning Kinda.</li> </ul>
10:00 – 10:30	Fika.
10:30 – 12:00	Välj något av följande <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fortbildning pass 3: Första hjälpen, vanliga friluftsskador. Mikael B.</li> <li>• Workshop: Kommunikation – sociala medier. Anna K-A.</li> <li>• MTB i Kinda Bike Park (egen cykel). Lokalavdelning Kinda</li> <li>• Vandring till Hallsta ängar och Borgamon. Lokalavdelning Kinda.</li> </ul>
12:00 – 13:30	Summering/avslutning och lunch.

Länk till mer info finns på [www.friluftsfremjandet.se/oststamma](http://www.friluftsfremjandet.se/oststamma)

Regionstämman arrangeras ihop med vårt studieförbund Studieförbundet