



FOLKHÄLSA, LIVSGLÄDJE OCH RESPEKT FÖR NATUREN GENOM FRILUFTSLIV

FRILUFTSFRÄMJANDET REGION ÖST
VERKSAMHETSBERÄTTELSE 2023

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

ORDFÖRANDE HAR ORDET	2
PRIORITERINGAR	3
MEDLEMMAR	3
Måluppfyllelse	3
Antal medlemmar	4
LEDARLETT FRILUFTSLIV, FRILUFTSAKADEMIN – VÅR UTBILDNINGSVERKSAMHET	5
Utbildningsteam Låglandsvandring	6
Utbildningsteam Långfärdsskridskor	6
Utbildningsteam Kanot	7
Utbildningsteam Skogsmulle och skogensvärld, Vilmarksäventyr och Skogsmulle i förskolan	8
Utbildningsteam Mountainbike	9
Utbildningsteam Alpint (inkl. snowboard och paraskidåkning)	9
ÖKA FRILUFTSLIVETS SAMHÄLLSBIDRAG OCH INSPIRATION TILL ALLMÄNHETEN	11
Activate – tillsammans för en aktiv fritid.....	11
Skogsmulle i förskolan	12
Paraskidskola – för alla barn i backen	12
Häng med oss ut – Friluftsliv som metod för psykisk hälsa	13
Friluftsmiljö – hållbart friluftsliv	13
ORGANISATORISKA PRIORITERINGAR	14
Kommunikation	14
Samverkan och externa forum	14
Länsstyrelser	14
Regioner	15
Studieförbundet	15
Stiftelsen Isabergstoppen	15
Partnerskap för sociala innovationer i Örebro län	15
Satsningar inom Jönköping län	15
Demokrati och organisation	16
Styrelsens uppdrag och ansvar	16
Styrelsen.....	16
Regionkontor	17
Utbildningsteam, sammankallande.....	17
Uppdrag och representation	17

Ordförande har ordet

Ytterligare ett år har gått. Ett år med tuffa utmaningar och stora glädjeämnen. I regionen sker det fantastiska saker ute i våra lokalavdelningar. Det är alla de fantastiska ledare som i det tysta utför stordåd för folkhälsan och rörelseglädjen utan att någon direkt märker det.

Jag vill tacka dig som varje vecka gör en insats för Friluftsförbundet som till exempel fixar tipspromenader, tar ut små och stora barn i skogen, lär någon att åka skidor eller skridskor eller visar en nyanländ person, som inte har naturen som en självklar arena, vägar till friluftsliv. Ni som sitter i styrelsen och hjälper våra ledare att kunna genomföra dessa aktiviteter. Utan era insatser inget Friluftsförbundet!

I dessa svåra ekonomiska tider då våra barn blir mer stillasittande och vi hör oroande siffror om passivitet blir vår verksamhet viktigare för varje dag.

Min förhoppning är att vi i regionen ska kunna stötta er lokalavdelningar på många sätt. Genom våra duktiga utbildningsledare utbilda kompetenta ledare som kan ge våra medlemmar spännande och säkra äventyr som skapar livsglädje och vilja att vara ute i skog och mark. Genom våra ordförandeträffar, där lokalavdelningar kan träffas och byta erfarenheter med varandra. På det sättet skapa en större gemenskap mellan våra lokalavdelningar och ge varandra möjligheter att stödja varandra.

Under 2024 bjuder regionen in till en digital grenledarträff som vi hoppas ska kunna stötta ledare genom samverkan och erfarenhetsutbyte.

Tillsammans skapar vi möjlighet till mer friluftsliv för fler!



Karin Gustafsson

Ordförande Friluftsförbundet Region Öst

Prioriteringar

2023 har Friluftsförbundet Region Öst arbetat med tre särskilda prioriteringar i linje med de tre huvudstrategierna i Strategi 2030 och utifrån Friluftsförbundets treåriga verksamhetsplan:

1. *Ledarlett friluftsliv*
2. *Öka friluftslivets samhällsbidrag*
3. *Inspiration till allmänheten*

Medlemmar

Genom fler engagerade medlemmar och fler aktiviteter har vi som organisation lättare att uppnå vårt mål: ökad folkhälsa, livsglädje och respekt för naturen. Vilket också ger en god ekonomi och ger oss en stark röst i samhällsdialogen.

Måluppfyllelse

Inom Friluftsförbundet i Region Öst är vi totalt 11 702 medlemmar (30 september 2023) vilket är en minskning med 3,7 procent jämfört med 2022. Region Öst har 1059 ledare och 1581 ledarkompetenser.

Våra medlemmar är fördelade inom följande medlemskategorier:

- 35 procent av våra medlemmar är barn. (samma som föregående år)
- 11 procent av våra medlemmar är ungdomar. (-1% jmf. med föregående år)
- 54 procent av våra medlemmar är vuxna. (samma som föregående år)

I Region Öst finns 1 962 familjemedlemskap och 41 procent av det totala antalet medlemmar i Region Öst är familjemedlemmar.

De flesta medlemmarna tillhör följande lokalavdelningar, där medlemsantalet är 500–1500 medlemmar: Norrköping, Linköping, Örebro, Jönköping, Kalmar-Öland och Växjö. Mellan 400-500 medlemmar: Jursla-Åby. Uppstickaren under året är Kumla som ökat sitt medlemstal med cirka 30 %

Västbo lokalavdelning lagt ner sin avdelning, vilket kommer att synas i det kommande medlemsåret. Medlemsstatistiken per lokalavdelning redovisas i tabellen.

Antal medlemmar i Region Öst och i regionens lokalavdelningar 2022 och 2023.

	2022	2023		2022	2023
Alvesta	142	131	Mörlunda- Vimmerby	81	78
Aneby	3	1	Norrhult	2	2
Borensberg	442	386	Norrköping	1435	1443
Eksjö	201	151	Nybro	191	164
Finspång	366	376	Nässjö	293	274
Gnosjö	66	22	Oskarshamn	221	224
Gotland	322	366	Sävsjö	121	91
Hällefors	59	64	Söderköping	91	81
Ingelstad	81	80	Torsås	10	11
Jursla-Åby	431	427	Tranås	21	13
Jönköping	599	595	Vadstena	281	249
Kalmar-Öland	556	524	Valdemarsvik	24	26
Karlskoga	308	298	Vetlanda	271	300
Kinda	353	360	Värnamo	350	356
Kolmården	254	280	Västbo	45	32
Kumla	200	260	Västervik	389	340
Lindesberg	86	62	Växjö	691	684
Lindås	68	51	Ydre	6	6
Linköping	1012	958	Örebro	1172	1189
Ljungby	221	160	Öxnegården	275	266
Mantorp	73	50	Totalt	12 149	11 702
Mullsjö	338	269			



Ledarlett friluftsliv

Friluftskademin - vår utbildningsorganisation

Under 2023 hade Region Öst 55 utbildningsledare som är aktiva i olika utbildningsteam.

Utbildningsteamerna är av central betydelse för att utbilda nya ledare till våra lokalavdelningar, vilka utgör kärnan i vår verksamhet med ledarleda aktiviteter. I flera utbildningsteam finns personer som vi kallar Trainee. Dessa är individer som på sikt ska bli utbildningsledare. Genom att vara Trainee får de möjlighet att utforska och förstå utbildningsledarrollen samt utveckla sina kunskaper inom valt område.

Under året har nästan alla utbildningsteam representerats i utvecklingsgrupperna på nationell nivå. Dessa grupper har fokus på att säkerställa likvärdighet och kvalitetssäkring för våra utbildningar och fortbildningar över hela landet.

Regionen har följande utbildningsteam:

- Låglandsvandring
- Långfärdsskridskor
- Kanot (Kajak & Kanadensare)
- Skogsmulle och skogens värld, Vildmarksäventyr och Skogsmulle i förskolan
- Mountainbike
- Alpint inkl. snowboard & paraskidåkning

Utbildningsledarträff för alla utbildningsledare på Isaberg

Regionen anordnade en utbildningsledarträff i Isaberg under hösten för fortbildning, inspiration och nätverkande över teamgränserna. Fortbildningen bestod av scenariobaserad första hjälpen kunskaper. Friluftskademin:s interna satsning med fokus på ledarskap presenterades.





Utbildningsteam Låglandsvandring

Utbildningsteamet för Låglandsvandring består av 2 utbildningsledare. Under året har en utbildningsledare lämnat teamet och en ny har tillkommit. Teamet har också haft regelbundna digitala möten med Utbildningsteam Låglandsvandring i Region Mitt för att dela erfarenheter och diskutera möjliga samarbeten kring utbildningsaktiviteter.

Teamet har under året arrangerat en ny ledarutbildning Steg 1 i vandring i samarbete med Friluftsrådets riksorganisation. Steg 1 utbildningen i vandring ska ge ledaren kunskaper, färdigheter och rättigheter för att planera och genomföra enklare dagsvandringar i låglandsterräng. Framåt förväntas den nya ledarutbildningen i vandring bli flera steg, där de högre nivåerna ger färdigheter och rättigheter att leda längre vandringar med tältövernattningar samt turer i snö i låglandsterräng.

Teamet har genomfört följande utbildningar under 2023:

- Låglandsvandring steg 1 i Huskvarna, april. 2 deltagare



Utbildningsteam Långfärdsskridskor

Utbildningsteam Långfärdsskridskor består av en utbildningsledare som under året arrangerat två långfärdsskridskoledarutbildningar, både en steg 1 och en steg 3-ledarutbildning, tillsammans med andra regioner. Dessa har bestått av digitala förträffar med fokus på teori och fysiska träffar med fokus på ispraktik.

Under året har utbildningsledarna för långfärdsskridskoteamet i Region Mitt och Region Öst regelbundet haft digitala möten för att utbyta erfarenheter och samarbeta kring bemanningen av utbildningar vid behov. Utbildningsledaren i teamet, har också deltagit i riksorganisationens utvecklingsgrupp, där regelbundna möten hållits. Utvecklingsgruppens uppdrag inkluderar att skapa samordning och en enhetlig syn kring ledarutbildningar nationellt inom Friluftsakademin.

Arbetet med att långsiktigt förstärka teamet fortsätter och målet är ett starkt team med olika kompetenser inom långfärdsskridsko som kan utbilda kompetenta och trygga långfärdsskridskoledare. Viktigt är också att bereda väg för ett jämställt skridskoteam genom att rekrytera på bred bas. Vi vill ha en mångfald bland våra långfärdsskridskoledare.

Teamet har genomfört följande utbildningar under 2023:

- Långfärdsskridskor steg 1 och steg 3 praktik (Region Mitt, Region Öst och Region Väst) februari. 5 deltagare.
- Långfärdsskridskor steg 1, En gemensam digital utbildning genomfördes (med alla regioner utom Region Mälardalen) november. 5 deltagare.

Utbildningsteamet Kanot består av 10 utbildningsledare, varav 6 tillhör kajakteamet och 4 tillhör kanadensarteamet. Teamets breda kunskap och erfarenhet gör dem till en mångsidig och komplett grupp, vilket möjliggör en omfattande utbildning för både nybörjare och erfarna paddlare.

Utbildningsteamet har haft en representant från Region Öst, i den nationella utvecklingsgruppen för Kajak. Denna grupp har i uppdrag att samordna och skapa en enhetlig syn kring ledarutbildningar på nationell nivå inom Friluftsakademin. Teamet har också under året haft en representant med i arbetet med Rågö Kajakfestival. Teamet har träffats digitalt under året. Under 2023 har samarbetet mellan utbildningsteamerna i Region Mitt och Region Öst utvecklats, vilket bidragit till ett ökat kunskapsutbyte mellan regionerna, vilket bland annat främjat utveckling och kvalitetssäkring.

Teamet har genomfört följande utbildningar under 2023:

- Kajakledarutbildning steg 1, Tjust skärgård, maj och augusti. 12 deltagare.
- Påbörjat Kajakledarutbildning steg 2, Arkösund, oktober och maj (2024). 13 deltagare.
- Kanadensarledarutbildning steg 1, Norrköping, ställdes tyvärr in på grund av för få deltagare.





Utbildningsteam
Skogsmulle och skogens värld,
Vildmarksäventyr
Skogsmulle i förskolan

Utbildningsteamet leder grundutbildningar inom Skogsmulle och skogens värld (Öppna skogsgläntan, Skogsknopp, Skogsknytte, Skogsmulle och Familjemulle), Vildmarksäventyr (Strövare, Frilufsare, TVM Äventyrsgupper och Äventyrliga familjen) och Skogsmulle i förskolan.

Teamet består av 9 utbildningsledare som är spridda över regionen i syfte att kunna erbjuda utbildningar med geografisk spridning.

Samtliga utbildningar med undantag för Skogsmulle i förskolan, har genomförts både via digitala- och fysiska träffar. Utbildningsteamet är representerat med en utbildningsledare i vart och ett av de nationella utvecklingsgrupperna för Barn samt för Vildmarksäventyr. Utvecklingsgruppernas uppdrag är att bland annat skapa en samordning och en samsyn gällande samtliga genomförda ledarutbildningar nationellt inom Friluftsakademin. Utvecklingsgrupperna samarbetar med Riksorganisationen i arbetet med framtagandet av utbildningsplaner, körscheman, utbildningshandledningar, e-utbildningar med mera där medlemmarna i utvecklingsgrupperna står för expertisen och detaljkunskapen.

Under 2023 har samarbetet mellan utbildningsteamerna i Region Mitt och Region Öst utvecklats och stärkts, vilket bidragit till ett ökat kunskapsutbyte mellan regionerna, vilket främjat samarbete, utveckling och kvalitetssäkring. Under 2023 har utbildningsledarna för Skogsmulle och Skogens värld samt Vildmarksäventyr i Region Mitt och Region Öst genomfört fyra digitala teamträffar. Varje möte har haft ett specifikt fokusområde. Syftet med dessa gemensamma träffar har varit att dra nytta av varandras erfarenheter, lyfta olika arbetssätt och processer för att bland annat identifiera eventuella förbättringsområden.

Teamet har genomfört följande utbildningar under 2023:

- Skogsmulle och Skogens värld i Ånnaboda, augusti. 11 deltagare.
- Skogsmulle och Skogens värld i Visby, september. 8 deltagare.
- Vildmarksäventyr grundutbildning i Norrköping, mars (avslut på påbörjad utbildning 2022). 11 deltagare
- Vildmarksäventyr grundutbildning i Norrköping, september. 13 deltagare.



Utbildningsteam Mountainbike (MTB)

Utbildningsteamet för Mountainbike (MTB) består av 3 utbildningsledare. Under verksamhetsåret 2023 har teamet genomfört en ledarutbildning och en ledarträff. Ledarträffen lockade 52 deltagare under en helg och erbjöd en mångfald av aktiviteter och pass. Träffen präglades av deltagarnas engagemang, öppna dialoger och reflekterande diskussioner.

Under året har utbildningsteamet fortsatt att utveckla ett ledarstöd genom en dedikerad hemsida. På hemsidan finns en omfattande samling av tips, övningar, information om utrustning och mycket annat för MTB-ledare. Denna resurs är avsedd att stödja ledarna i deras arbete och hjälpa dem att förbättra sina färdigheter. Genom att tillhandahålla användbar information och vägledning bidrar hemsidan till en mer givande cykelupplevelse för alla deltagare.

Utbildningsteam MTB i Region Öst håller regelbundna digitala möten med utbildningsteamet inom MTB, både i Region Väst och Region Mitt. Syftet med dessa möten är att möjliggöra utbyte av erfarenheter och kunskap mellan olika regioner, vilket främjar samarbete och gemensam utveckling inom MTB-utbildningarna. Dessutom genomfördes MTB grundutbildningen i samarbete med Region Väst.

Teamet har genomfört följande utbildningar under 2023:

- MTB ledarträff i Isaberg, maj. 52 deltagare.
- MTB grundutbildning i Isaberg, september. 16 deltagare.



Utbildningsteam Alpint (skidor, snowboard & paraskidåkning)

Utbildningsteam Alpin erbjuder ett varierat utbud av utbildningar, inklusive introduktionsutbildning, utbildning 1, utbildning 2, samt fortbildningar och specialiseringsdagar. Teamet utbildar ledare från både lokalavdelningar och externa uppdragsgivare, såsom Realgymnasiet.

Utbildningsteam Alpin består av 28 utbildningsledare, vilka inkluderar skidor, snowboard och paraskidåkning. Med sin breda kunskap och omfattande erfarenhet utgör teamet en mångsidig grupp. Detta gör det möjligt att erbjuda utbildning för deltagare på alla nivåer.

Under 2023 har utbildningsledarna för utbildningsteam Alpins verksamhet, i Region Mitt och Region Öst regelbundet genomfört digitala träffar. Syftet med dessa gemensamma träffar har varit att utbyta erfarenheter, belysa olika arbetssätt och processer för att identifiera eventuella förbättringsområden. Denna samverkan har resulterat i en utveckling och kvalitetssäkring av utbildningarna. Ytterligare samkörs tillsättningar av utbildningsledare, både till Friluftetsfrämjandets egna utbildningar och uppdragsutbildningar. Dessutom har gemensamma upptakts- och avslutningshelger genomförts.

Under början av året genomförde Utbildningsteam Alpin utbildningar i Idre, i samarbete med Utbildningsteam Alpin Region Mitt. Utbildningsteamet genomförde också fortbildning i Tännaldalen under månadsskiftet april-maj, där deltagare från utbildningsteam i Region Norr och Region Mälardalen också deltog. Dessutom organiserade teamet en upptaktsträff i Sälen, där introduktionsutbildningar på skidor och snowboard, samt clinics, hölls. Dessutom hölls utbildning och clinics i paraskidåkning. Upptaktsträffen lockade cirka 100 deltagare och 30 utbildningsledare, med deltagare även från Region Mälardalen och Region Mitt.

Teamet har genomfört följande utbildningar/fortbildningar och specialiseringsdagar under 2023:

- Skidor utför, Utbildning 1 i Idre, januari. 12 deltagare.
- Skidor utför, Utbildning 2 i Idre, januari. 3 deltagare.
- Paraskidåkning, Biski i Idre, januari. 3 deltagare.
- Skidor utför, Fortbildning i Tännaldalen, april/maj. 15 deltagare.
- Skidor utför, Intro-utbildning (med digital förträff) i Lindvallen, december. 18 deltagare
- Snowboard, Intro-utbildning (med digital förträff) i Lindvallen, december. 3 deltagare
- Skidor utför, Clinics i Lindvallen, december. 17 deltagare.
- Skidor utför, Fortbildning i Lindvallen, december. 4 deltagare.
- Snowboard, Fortbildning i Lindvallen, december. 3 deltagare.
- Paraskidåkning, Allmänmedåkare i Lindvallen, 8-10 december. 5 deltagare.
- Paraskidåkning, Clinic i Lindvallen, 8-10 december. 3 deltagare.
- Skidor utför, Snowboard, Paraskidåkning, Fortbildning i Lindvallen för utbildningsledare, 7-10 december. 27 deltagare.

Ytterligare har utbildningsledare i det alpina teamet deltagit i:

- Nationell upptakt för Friluftsförbundet alla alpina utbildningsteam i Vemdalskalet, november/december. 9 deltagare
- Nationell avslutning för Friluftsförbundet skidledare i Tännaldalen, april.
- Avslutning för Region Öst och Region Mitts utbildningsledare i Tännaldalen, april/maj. 14 deltagare.

Förutom Utbildning/fortbildningar och specialiseringsdagar, ansvarar utbildningsledarna även för certifieringar i olika hemmabackar.

Utbildning/fortbildningar och specialiseringsdagar för extern uppdragsgivare:

- Skidor utför, Intro-utbildningar. 72 deltagare.
- Skidor utför, Utbildning 1. 27 deltagare.
- Skidor utför, Utbildning 2. 16 deltagare.
- Skidor utför, clinics och specialiseringsdagar. 95 deltagare.

Öka friluftslivets samhällsbidrag och inspiration till allmänheten

Utvecklingsverksamhet och projekt

Nedan beskrivs några av de utvecklingsområden som Region Öst har påbörjat eller genomförts under år 2023. Att använda projekt som metod för att arbeta med verksamhetsutveckling har varit en framgångsrik modell under många år. Utmaningen är att säkerställa att projektleveranser kan tas emot och förvaltas i ordinarie verksamhet efter projektens avslut.

Activate - tillsammans för en aktiv fritid

Projektet Activate är ett samarbete mellan Studieförbundet Östergötland, RF-SISU Östergötland och Friluftsförbundet Region Öst. I det treåriga projektet som beviljats medel från Allmänna Arvsfonden ska ett arbetssätt utvecklas för att samverka kring insatser som syftar till att stimulera till ökad delaktighet från både barn och vuxna/föräldrar. I projektet ingår aktiviteter inom idrott och friluftsliv för barn och unga parallellt med studiecirklar om föreningsliv och andra utbildningsinsatser för de vuxna. Aktiviteter kommer också genomföras där hela familjer är tillsammans. Projektet genomförs i ett bostadsområde i Norrköping och ett i Motala med socioekonomiska utmaningar.

Under 2023 har Activate utvidgat sina bostadsområden till att ha verksamhet på två platser i både Norrköping och Motala. Friluftsförbundet har på grund av bristande ledarunderlag valt att bedriva verksamhet i de nya områdena i Motala (Väster), Norrköping (Marielund) och under avslutande år även i Finspång. I Finspång har vi haft möjlighet att ha friluftslivsverksamheten på lokalavdelningen Finspångs stugplats Lunddalen med tillfälle att få paddla kanadensare och för de allra minsta har deras djur och spår runda varit mycket uppskattad.

Under året har två dagläger anordnats i Norrköping, ett övernattningsläger på Omberg och ett dagläger på Borensberg lokavdelnings lägerplats utöver den ordinarie verksamheten i Activate.

Arbetet med att sprida metoden efter avslutad projekttid påbörjades efter sommaren i olika forum och avslutades i november med en slutkonferens. Där projektgruppen samt deltagare från både

Norrköping och Motala presenterade resultat och upplevelser från dessa tre år. Under 2023 har regionen haft en serie bollplanks samtal med rikskontoret med mångfald som tema och Activate som erfarenhetsbank.



Skogsmulle i förskolan

Skogsmulle i förskolan leds av pedagoger som har gått Friluftsrämjandets utbildning. För att kunna utbilda fler pedagoger har Skogsmulle i förskolan-teamet fått förstärkning med ytterligare en utbildningsledare, vilket innebär att teamet består av 2 utbildningsledare. Teamet har under året börjat undersöka möjligheten att erbjuda skolor mer friluftsliv genom konceptet Skogshjältarna som vänder sig till pedagoger verksamma i F-3 samt fritidshem.

Teamet har genomfört följande utbildningar under 2023:

- Skogsmulle i förskolan, Inspirationsdag i Linghem. September. 11 deltagare.
- Skogsmulle i förskolan i Kalmar, september och oktober. 12 deltagare.

Paraskidskola - för alla barn i backen

Under senare år har Region Öst haft ett särskilt fokus på ledarutbildningar inom skidåkning för personer med funktionsnedsättning. Utvecklingen av paraskidåkning fortsatte under 2023 bland annat med hjälp av bidrag från Kronprinsessans Victorias fond via Radiohjälpen som regionen beviljats tillsammans med Region Mälardalen. Målet är att utbilda fler ledare som kan köra Biski och starta verksamhet för personer med rörelsenedsättningar i fler lokala skidbackar. Under året utbildades inom ramen för satsningen ledare i Vadstena- och Örebro lokavdelning. Satsningen har också möjliggjort att dessa lokalavdelningar har tillgång till anpassat hjälpmedel, genom varsin biski.

Med hjälp av fritidsbanken har Friluftsrämjandet under året kartlagt var specialanpassad utrustning finns för att tillgängliggöra och synliggöra den för fler.



“Häng med oss ut” – Friluftsliv som metod för ökad psykisk hälsa

”Häng med oss ut” startade som ett samarbete mellan socialpsykiatri och ledare inom Friluftsförbundet lokalförbundet i Sjöbo. Syftet är att skapa möjligheter för personer med psykisk ohälsa att komma ut i naturen och erhålla den positiva inverkan friluftslivet har för en bättre folkhälsa. Metoden baseras på forskning kring naturens läkande kraft, kamrattöd, meningsfull aktivitet och återhämtning från psykisk ohälsa. Personal som i sitt arbete möter personer med psykisk ohälsa utbildas till ledare av Friluftsförbundet. Det handlar om att göra friluftslivet tillgängligt och sänka trösklarna för att ta sig ut i naturen. Metoden bygger på en samverkan mellan kommunal/privat verksamhet och Friluftsförbundet. Under 2023 fortsatte det samarbete som initierades 2021 mellan Jönköpings kommun, Friluftsförbundet Region Öst och Friluftsförbundet Öxnegården och Jönköping. Det slöts en treårig överenskommelse i syfte att skapa en bro mellan kommunal verksamhet och friluftsliv genom att tillsammans främja folkhälsa genom friluftsliv både gällande fysisk, psykisk och social hälsa och bidra till att fler kan leva ett hälsosamt liv.

Genom att skapa anpassade friluftsgupper för personer med funktionsnedsättning, exempelvis personer med psykisk och neuropsykiatrisk funktionsnedsättning, verkar Friluftsförbundet Region Öst och Funktionshinderomsorgen, Jönköpings kommun gemensamt för att på sikt öka hälsa och delaktighet i föreningsliv och samhälle, för denna målgrupp.

Under 2023 utbildades två nya utbildningsledare i ‘Häng med oss ut’ i Region Öst, vilket innebär att utbildningsteamet idag består av 2 utbildningsledare. Detta möjliggör en spridning av metoden runt om i regionen.

Friluftsmiljö – hållbart friluftsliv

Insikten om friluftslivets betydelse för såväl människors hälsa och välbefinnande, som för stimulans av miljömedvetenhet har ökat. Därför måste friluftslivets intressen väga tungt i samhällets planering och verksamhet. Naturen är den miljö där huvuddelen av vår verksamhet bedrivs. Allemansrätten är en förutsättning för att vi genom friluftslivet ska kunna bidra till folkhälsa och livsglädje. Den är också avgörande när det gäller allas tillgänglighet till naturen. Under 2023 har regionen varit med och bevakat friluftsmiljöfrågorna i olika sammanhang.

Organisatoriska prioriteringar

Kommunikation

Kommunikationsstrategin är att kommunicera det som är Friluftsförbundet Region Östs unika styrkor:

- engagemanget och kompetensen hos våra ledare,
- bredden på vår verksamhet (på vattnet, snön, isen och i skogen - året runt och för alla), samt
- kvaliteten i våra äventyr/aktiviteter ("roliga, trygga och lärorika")

Region Öst kommunicerar genom följande kanaler:

- Regionens webbplats nås via www.friluftsförbundet.se/ost där vi löpande uppdaterar sidor med information om regionens verksamhet och satsningar, kontaktuppgifter, med mera.
- På Facebook heter Friluftsförbundet Region Östs konto @friluftsförbundetost och här arbetar vi varumärkesorienterat med syfte att marknadsföra våra utbildningar samt berätta om våra prioriterade satsningar, regionens arbete och utbildningsteamens insatser samt att lyfta och inspirera lokalavdelningarna.
- Nyhetsbrevet Regionförburen med information till alla medlemmar.
- Regionens anställda och styrelse arbetar också med kommunikation genom direkta kontakter med medlemmar och lokalavdelningar i samband med regionstämma och andra möten som vi medverkar i.

Vid sidan av webbplatsen www.friluftsförbundet.se/ost är Friluftsförbundet Region Östs Facebooksida @friluftsförbundetost den viktigaste digitala kanalen för att nå ut till olika målgrupper med information om regionens verksamhet. Sammantaget gjordes 39 inlägg under 2023 vilket är något fler än föregående år. Vid årets utgång hade regionens Facebooksida 1170 personer som följer sidan vilket var något fler än vid samma tid året innan.

Samverkan och externa forum

Det har under 2023 pågått ett arbete inom Friluftsförbundet Region Öst för att öka samverkan med många olika aktörer, på såväl lokal som regional nivå. Detta har gällt många olika typer av organisationer, såväl offentliga som ideburna.

Länsstyrelser

Friluftsförbundet Region Öst har verksamhet i sex olika län: Gotland, Jönköping, Kalmar, Kronoberg, Örebro och Östergötland. Länsstyrelserna har under år 2023 alltmer arbetat med strategiskt friluftsarbete och nätverkande i form av återkommande träffar. Det finns nu särskilda friluftsstrategier/-samordnare på samtliga länsstyrelsernas naturvårdsenheter i regionen. Det har inneburit att arbetet vid sidan av remisser och mer formella kontakter även har innefattat mer utvecklande verksamhet. Friluftsförbundet finns representerat på de flesta av Länsstyrelsernas friluftsnätverksträffar och kanske i högre utsträckning sen delar av dessa blev digitala. T.ex under Tankesmedjan Friluftsliv som anordnades i Örebro under hösten.

Regioner

Friluftsförbundet Region Öst söker årligen stöd för sin verksamhet från de offentliga regioner som finns inom Region Östs geografiska område. Friluftsförbundet har under 2023 ansökt om bidrag som en folkhälsoorganisation, i syfte att tydliggöra och öka stödet för vår verksamhet för folkhälsa och livsglädje.

Friluftsförbundet Region Öst har tillsammans med 42 andra regionala organisationer undertecknat en Överenskommelse avseende samverkan i Östergötland mellan Region Östergötland och den idéburna sektorn. Under 2023 har fyra stormöten arrangerats där Friluftsförbundet har deltagit.

Under det sista mötet 2023 flaggade Region Östergötland som varit sammankallade att förändringar i mötesform kommer att äga rum under 2024.

Även i arbetet med att ta fram regionala utvecklingsstrategier i respektive region har Friluftsförbundet både som samverkanspartner och remissinstans haft en framträdande roll med inriktningen på friluftsliv, folkhälsa och livsglädje.

Studieförbundet

Region Öst och Studieförbundet har framförallt under 2023 samverkat inom ramen för satsningen Activate i Östergötland. Friluftsförbundet Region Öst har också en ordinarie styrelsepost i Studieförbundet Småland.

Stiftelsen Isabergstoppen

Stiftelsen Isabergstoppen är en stiftelse till vilken Friluftsförbundet är en av medgrundarna genom tidigare distrikt Småland. Friluftsförbundet Region Öst har en ordinarie styrelsepost, som också ingår i stiftelsens arbetsutskott och en ersättare samt lekmannarevisor med ersättare. Friluftsförbundet Region Öst har haft ett samarbetsavtal med Stiftelsen Isabergstoppen med syfte att stärka och utveckla varandras verksamheter och varumärken.

Partnerskap för sociala innovationer i Örebro län

Partnerskapet för sociala innovationer i Örebro län startade 2015. Det övergripande syftet har varit att ge stöd och rådgivning i framväxten av sociala innovationer. Partnerskapet består av idéburna organisationer, offentlig verksamhet, universitet och representanter för näringsliv. Friluftsförbundet Region Öst har varit representerat vid deras möte i Nora 2023.

Satsningar inom Jönköpings län

Under våren 2023 gjordes följande riktade satsningar inom Jönköpings län.

BVC prova-på-kort för 5-åringar

Sedan 2023 deltar Friluftsförbundet Region Öst i en satsning initierad av Region Jönköping län. Denna satsning innebär att alla 5-åringar erbjuds, i samband med sina 5-årsbesök på barnhälsovården (BHV), att ta del av ett prova-på-kort för aktiviteter hos lokala idrottsföreningar/ideella föreningar. Syftet med denna satsning är att stimulera till mer fysisk aktivitet bland barnen, vilket BHV ser som avgörande med tanke på det behov som finns. Dessutom möjliggör det för idrottsföreningarna/ideella föreningarna att locka fler barn och medlemmar till sin verksamhet.

Besöksnäringstrategi

Friluftsförbundet Region Öst har aktivt deltagit i arbetet med att ta fram besöksnäringstrategin för Region Jönköpings län, för perioden 2023-2030. Besöksnäringen spelar en avgörande roll för den regionala utvecklingen och är av stor betydelse för länet som helhet. I samverkan med Smålands Turism och destinationerna i länet arbetar Region Jönköpings län med att utveckla besöksnäringen där Friluftsförbundet Region Öst deltagit i framtagandet av denna strategi.

Projekt 'Äta ute är Inne'

Projektet "Äta ute är Inne" genomfördes under 2023 i samarbete mellan högskolan i Jönköping, Friluftsförbundet Region Öst, Jönköping- och Öxnegården lokalavdelning med syfte att synliggöra Friluftsförbundet bland unga vuxna i Jönköping. Ett ytterligare mål var att erbjuda friluftskunskap till allmänheten utan krav på engagemang i organisationen och samtidigt synliggöra Friluftsförbundets satsning 'Krisvis' - visa på hur friluftsliv och krisberedskap hänger ihop.

Demokrati och organisation

Friluftsförbundet är en ideell organisation och vi bygger vår verksamhet på demokratiska principer. Vår organisationsstruktur Riks/Region/Lokalavdelning styrs av gemensamma stadgar.

Friluftsförbundet Region Östs verksamhet leds av regionstyrelsen i enlighet med organisationens stadgar, beslut tagna på stämmor och interna styrdokument. Våra lokalavdelningar leds av sina respektive styrelser. Regionstämman genomfördes i Borensberg den 22 april. Under 2023 hölls 8 digitala styrelsemöten. Fysiska möten genomfördes i Jönköping under Q1 och i Eksjö under Q3, övriga möten hölls via Teams.

Regionen bjuder in alla lokalavdelningsordförande, alternativt annan representant från lokalavdelningen, till digitala ordförandeträffar en gång per kvartal. Här diskuteras aktuella frågor tillsammans. Lokalavdelningar har möjlighet att ställa frågor till varandra och får stöd av regionen.

Styrelsens uppdrag och ansvar

Regionstyrelsen ska leda, driva och utveckla verksamheten så att ändamålsparagrafen uppfylls långsiktigt. Styrelsen ska verka i enlighet med Friluftsförbundets stadgar och styrelsens arbetsordning.

Styrelsen

Ordförande: Karin Gustafsson, Kinda

Vice ordförande: Hanna Styrbjörn, Norrköping

Kassör: Klas Qvarnström, Växjö

Sekreterare: adjungerad anställd

Ledamot: Peter Lindström, Örebro

Ledamot: Louise Ferm, Borensberg

Ledamot: Lars Hermansson, Mullsjö

Ledamot: Agnes Claesson, Vetlanda

Regionkontor

Verksamhetutvecklare med samordningsansvar:

Åsa Jonsson våren 2023, Louise Hammerin hösten 2023

Utbildningssamordnare: Malin Pallman

Administratör: Lina Denkha

Aktivitetsledare för projekt Activate : Åsa Jonsson

Utbildningsteam, sammankallande

Låglandsvandring: Mikael Cederfeldt

Långfärdsskridskor: Stina Bouvin

Kanot (Kajak & Kanadensare): Kersti Beck-Larsson

Skogsmulle och skogens värld, Vildmarksäventyr & Skogsmulle i förskolan: Jessica Dahl

Mountainbike: Ulrika Persson

Alpint inkl. snowboard & paraskidåkning: Greger Bergman , Dan-Ola Einarsson, Peter Hjalmarsson & Mikael Carlniltz, Linnea Granlund

Uppdrag och representation

Studiefremjandet Småland Gotland, styrelseledamot: Klas Qvarnström

Stiftelsen Isabergstoppens styrelse, styrelseledamot: Lars Hermansson, ersättare: Esbjörn Petersson

Lekmannarevisor: Caroline Ekehage

Skogsstyrelsens regionala sektorsråd, Region syd: Ledamot Jörgen Liepe, ersättare Åsa Jonsson