

An illustration featuring several hands of different skin tones (light pink, orange, dark red, brown, and black) reaching towards the center of the frame. The hands are wearing various sleeves: a blue sleeve with white polka dots, a purple sleeve with a white wavy pattern, a dark blue suit sleeve, a red sleeve, and a pink sleeve. Some hands have rings or watches. The background consists of large, stylized, overlapping geometric shapes in shades of green and cream, creating a sense of movement and depth.

VÄLKOMNA TILL

4H:S

DEMOKRATIDAGAR & RIKSSTÄMMA

9-11 OKTOBER 2026
STOCKHOLM

The background of the entire page is a stylized illustration of several hands of different skin tones (light pink, orange, red, dark red, purple, blue, and black) reaching upwards from the bottom and outwards from the sides towards the center. The hands are wearing various accessories like rings and watches. The background is a light cream color with faint, large, light green letters spelling out '4H' in a grid-like pattern.

MEN FÖRST... DIALOGMÖTE

Riksförbundsstyrelsen bjuder in alla i 4H till ett digitalt dialogmöte inför riksstämman. Syftet är att påbörja diskussionen kring stämmohandlingarna.

Mötet kommer fokusera på verksamhetsplanen 2027-2030.

Alla är välkomna att medverka, oavsett om du ska vara med på Demokratidagarna eller inte.

När: 23 september kl 19-21

Hur: Digitalt, länk skickas ut till anmälda inför

Anmäl dig via samma anmälningslänk som till Demokratidagarna och stämman på hemsidan. Välj de saker du vill delta på (Demokratidagar och riksstämma, och/eller dialogmöte 23 sept).

[Anmäl dig här!](#)

Du kan också kontakta samordnare Louise Ramberg för att anmäla dig.

louise.ramberg@4h.se

Tel. 073-143 93 87

DEMOKRATIDAGAR & RIKSSTÄMMA

9-11 oktober på Quality Hotel Strawberry Arena, Solna i Stockholm

Demokratidagarna pågår fredag kväll till söndag eftermiddag och är en möjlighet att samlas för att diskutera året som varit samt blicka framåt och diskutera framtiden för Sveriges 4H. Förutom riksstämman under lördagen och söndagen är Demokratidagarna en möjlighet för 4H:are att träffas, samtala och workshopa kring aktuella ämnen och frågor som berör organisationen i sin helhet.

Oavsett om du är ombud, engagerad medlem eller anställd så välkomnar vi dig att delta på Demokratidagarna 2026!

Precis som förra året möjliggör vi för att fler än bara ombud ska kunna delta (läs mer under Kostnad)

Sista anmälningdag är 16 september.
Anmäl dig här via eventet på hemsidan.

Vid frågor kontakta samordnare Louise Ramberg
louise.ramberg@4h.se Tel. 073-143 93 87

Vi ser fram emot att ses den 9-11 oktober!

4H-hälsningar,
Riksförbundsstyrelsen

KOSTNAD

Riksförbundsstyrelse, valberedning, ombud och mötesfunktionärer deltar kostnadsfritt på Demokratidagarna (måste dock anmäla sig):

Boende och mat ingår. Reseersättning utgår upp till 750 kr per ombud.

Välj rätt roll (någon av dessa fyra) i anmälan.

I år möjliggör riksförbundet för alla klubbar att kostnadsfritt skicka en person till Demokratidagarna:

Riksförbundet står för personens boende och mat samt resa upp till 750 kr.

Syftet med initiativet är att möjliggöra för fler att delta på Demokratidagarna och vara med och göra sin röst hörd. Vi ser det även som en lärandeprocess att kunna vara med på riksstämman som deltagare för att förstå hur det fungerar och få insikt i de beslut som tas för organisationen. Det blir även ett tillfälle att träffa andra engagerade 4H:are i organisationen!

Så här gör du:

Om din klubb kommit överens om att du ska nyttja den kostnadsfria platsen så anmäler du dig som *Deltagare* i evenemanget (trots att priset står som 2200 kr). Därefter skickar du ett mail till louise.ramberg@4h.se och berättar att ni kommit överens om att du ska få åka. Ange vilken klubb du tillhör. Louise nollar därefter fakturan.

Åhörare stämma:

Om du endast vill vara med och lyssna på stämman och inte sova över (d.v.s. deltar endast dagtid lördag och söndag) så kostar detta 1000 kr. Lunch och fika lördag och söndag ingår då, men ej middag och övernattnings. Reseersättning utgår ej.

Välj kategorin *Åhörare dagtid* i anmälan.

Betalande deltagare:

För personer som vill vara med hela helgen (fre-sön) och sova över men inte har rätt till kostnadsfritt deltagande så kostar det 2200 kr. Boende (del i dubbelrum) och mat ingår då. Reseersättning utgår ej.

Välj kategorin *Deltagare* i anmälan.

Alla utom anställda i 4H behöver varamedlemmar för att delta på Demokratidagarna och riksstämman.

ANMÄLAN, BOENDE, MAT, RESA

All anmälan sker genom evenemanget på hemsidan.

Där kan du anmäla dig till Demokratidagarna och riksstämman, och/eller dialogmötena. *Kom ihåg att välja rätt kategori (se Kostnad ovan)*

Boende på Quality Hotel Strawberry Arena (Råsta Strandväg 1, Solna i Stockholm). Där äger också Demokratidagarna och riksstämman rum.

När du anmäler dig väljer du dubbelrum eller enkelrum (kostnad om 800 kr tillkommer vid enkelrum). Om du väljer dubbelrum, vänligen specificera vem du vill bo med.

Vissa av dubbelrummen kommer kunna sättas ihop så att de bildar 4-bäddsrumsrum. Om du är intresserad av detta så ange de 3 personer som du vill ha i ditt rum. Vi kan inte garantera 4-bäddsrumsrum men hoppas det kommer kunna gå att lösa.

Alla måltider serveras på hotellet.

Från 4H:s policydokument: *4H är en verksamhet helt fri från alkohol, narkotika, tobak och nikotin. Den som måste använda tobak eller nikotin måste göra det utanför verksamhetens område och utom synhåll.*

Vi värnar om den demokratiska processen och vill därför att samtliga distrikt som skickar ombud inkommer med årsmötesprotokoll eller motsvarande där beslut tydligt framgår att ombuden är demokratiskt valda till stämмоombud. Glöm inte att samtliga ombud måste vara medlemmar i 4H. Underlagen skickas till louise.ramberg@4h.se senast den 30 september.

Ifylld reseersättningsblankett med underlag/kvitto ska mailas till louise.ramberg@4h.se senast den 2 november 2026. Utbetalning sker löpande.

Vi uppmuntrar till samåkning och att boka biljetter så fort som möjligt.

STÄMMOHANDLINGAR

Stämmohandlingarna för riksstämman kommer finnas på Sveriges 4H:s hemsida i samband med att kallelsen går ut (senast 10 september).

Ni hittar stämmohandlingarna här

BESÖK VÅR HEMSIDA

På Sveriges 4H:s hemsida samlar vi all information, handlingar och nödvändigt material inför Demokratidagarna, riksstämman och dialogmötena. Där kan du även anmäla dig.

TRYCK HÄR FÖR ATT KOMMA
TILL HEMSIDAN

PROGRAM

FREDAG 9 OKT

Från kl 17:00 Ankomst & incheckning - Quality Hotel Strawberry Arena i Stockholm.

Valfri middagstid (middagen består av en wrap som hämtas på hotellet)

19:00-21:00 Introduktion och workshop

LÖRDAG 10 OKT

07:00-08:30 Frukost

08:30-10:00 Stämma

10:00-10:30 Kaffe, frukt och mingel

10:30-12:00 Stämma

12:00-13:00 Lunch

13:00-14:30 Stämma

14:30-15:00 Fika och mingel

15:00-17:00 Stämma

18:00-19:00 Middag

19:00-21:00 Workshop och social aktivitet

SÖNDAG 11 OKT

07:00-08:30 Frukost & utcheck

08:30-10:00 Stämma

10:00-10:30 Kaffe, frukt och mingel

10:30-12:00 Stämma

12:00-13:00 Lunch

13:00-14:30 Stämma

14:30-15:00 Fika och mingel

15:30 Avfärd/hemresa