

LEDARVECKAN SOMMAR 2016

PROGRAM

3 - 9 juli i Idre Fjäll

VARMT VÄLKOMMEN TILL LEDARVECKAN SOMMAR 2016!

Här är det slutgiltiga programmet och info om samlingsplatser.

Har du frågor och funderingar tveka inte att fråga. Vid Baslägret/
infocentret finns det alltid någon tillhands. Vårdar med gula västar finns
på plats för att hjälpa till!



BESKRIVNING AV DE OLIKA AKTIVITETERNA

Allemansrätten för barn/vuxna

Test av ett pedagogiskt material om allemansrätten och kretslopp. Vi kommer att samtala en del men framförallt genomföra praktiska övningar.

Barnledarutveckling med utbyte av lekar

Packa ned lunchen och ta med dig familjen till kajfjället! Vi träffas vid sittlifrens avstigningsplats på toppen där vi inleder med lunch tillsammans i det gröna för att sedan ha utbyte av lekar.

Familjemullepass i fjällmiljö

Följ med ut på fjället och upptäck vidderna! Vi leker, sjunger och går på upptäcktsfärd i våra fjäll. Medtag matsäck.

Familjepaddling i Burusjön

En dagspaddling på Burusjön för hela familjen. Vi stannar längs vägen och äter den medhavda lunchen och upplever naturen tillsammans. Turen lämpar sig för familjer och oerfarna paddlare. Det hindrar dock inte mer erfarna att följa med.

Familjevandring Njupeskar

Dagstur med två alternativ beroende på hur långt de minsta benen orkar gå. Turen till Sveriges högsta vattenfall i Fulufjällets nationalpark är ca 4 km. Turen till världens äldsta träd Old Tjiko, då vi även besöker Naturum och får en guidad tur, är ca 8 km.

Familjevandring till Silverfallet

Vi åker till Grövelsjön och parkerar vid Sjöstugan. Vi går i blandad fjällnatur, på stig och spång. Halvvägs äter vi lunch vid Silverfallet och går utmed gränsen till Norge tillbaka. Passar alla, dock svårt med barnvagn. Möjlighet att prova 24 Hour Meal.

Familjeövernattnin g med tält

Vi tältar tillsammans och får uppleva det fantastiska i att somna och vakna ute vid en naturskön plats. Övernattnin g är i närheten av bilarna, för att småbarnsfamiljer ska ha möjligheten att tälta och göra utflykter med lätt packning från tältplatsen.

Fäbodäventyret för barn 2-6 / 7-12 år

En utflykt för barn till fäboden då vi bland annat provar att baka bröd och göra smör tillsammans. Äventyret kostar 75 kr.

Föreläsning Niclas Bentzer - Deluxeturer

Förutom Norge på langs – de Luxe har Niclas även genomfört långturerna Vita Bandet 30 dagar 2014 och Yukon Arctic Ultra 2015. "Jag vill sätta fokus på härligt och prestationslöst friluftsliv med utgångspunkt i mitt äventyr."

Första hjälpen

Vad gör du när det händer något i skogen eller på fjället och det tar en stund innan hjälp kommer? Lär dig första hjälpen anpassat för utelivet och känn dig tryggare när du är ute i skog och mark. Kom som du är utrustad när du är ute med din grupp!

Geocachingevent

Eld kommer att vara igång så medtag eget grille och dricka. Vi byter geocoins, travelbugs och umgås i största allmänhet, håller på minst två timmar eller så länge folk vill stanna. Eventet kommer att publiceras på geocaching.com och är öppet för alla. Fortsättning till sent på kvällen med mörker-cache!

Grillkväll med alla regioner

Kom och träffa andra ledare från lokalavdelningar i din närhet. Utbyt erfarenheter, kanske inleda något nytt samarbete eller varför inte bara ha trevligt tillsammans. Ta med något att grilla, vi bjuder på efterrätt.

Gryningstur med stavar

En promenad upp mot toppen på Idre Fjäll. Vill du prova Blå Bands frystorkade frukost så anmäl dig på webben. Har du med egen frukost behövs ingen föranmälan.

Halvdagstur med geocaching till Grövelsjön

Vi letar upp cacher vid Grövelsjön och går den korta rundan i Linnés fotspår och besöker den häftiga källan som är uppkallad efter Carl von Linné. Vi passar även på att logga några cacher på vägen dit eller hem. Medtag matsäck för en halvdag. Vi gör även ett besök på Grövelsjöns fjällstation.

HLR inriktning barn/vuxna

Fyra olika tillfällen att välja mellan. Gå antingen med inriktning på barn eller vuxna. Förutom hjärt-lungräddning ingår även kunskap om giftsvamp och tandskador.

Klättring på klippa för barn

Här kan du välja mellan 4 olika tillfällen. Barnet ska ha fyllt 7 år, utrustning finns att låna.

Kul på hjul - barnmountainbike

Barnet behöver en mountainbike och hjälm. Ta med egen cykel eller kontakta Idre fjäll i god tid för att förboka. Barn upp till 13 år. Föräldrar är med ifall barnet är under 10 år.

Ledarskapsworkshop

Hur känns ett bra ledarskap? Vi samlas runt lägerelden och diskuterar lite fritt runt ämnet "Gott ledarskap".

Lugn vandring vid Grövelsjön

För seniorer och småbarnsfamiljer, med tid för blommor, fåglar och blöjbyten efter vägen.

Lär dig grunderna i Geocaching

Vi går igenom grunderna i geocaching samt letar upp några gömmor i närområdet. Medtag GPS eller smartphone. Bra om du skapar ett konto på www.geocaching.com i förväg, samt laddar ner appen "geocaching intro" till din Android eller Iphone.

MTB

Ta med egen cykel eller kontakta Idre fjäll i god tid för att förboka. Varje aktivitet kan bli en eller flera grupper, beroende på hur många som kommer. Ta med dig extra energi på de längre turerna och en fikapeng till fikaturen!

Naturfotovandring

Landskapsfotografering vid sjö vid solnedgång och fjäll vid soluppgång. Krav på egen systemkamera och gärna stativ. Lär av varandra och lär er komposition, långa slutartider (krävs ND-filter) och hur ni skapar en bild. Anslag om tider kommer sättas upp vid baslägret.

Paddla med Bergans

Lär känna Friluftsrämjandets klädpartner Bergans of Norway. Vi paddlar i Allykanoter i cirka 2 timmar med stopp för fika och snack kring elden (Bergans bjuder på fika). Eventuellt kommer det finnas möjlighet att testa plagg från Bergans under aktiviteten.

Paracord, armband, knopar

Tre olika pass beroende på förkunskap. Lär dig grundläggande knopar, att knyta paracord eller utbyt erfarenheter med andra paracord-erfarna. Utgår mindre kostnad för material.

Prova på naturparkour/freerunning

3 grundrörelser & 3 avancerade rörelser. Sista halvtimmen kommer man kunna prova själv där instruktörerna finns med som stöd för att få teknik, metodik och passning. Målet med workshopen är att kunna träna på parken som är byggd på plats.

Slackline för barn/vuxna

Lär dig grunderna kring hur man kommer igång med att gå på lina. Testa din balans, styrka & koordination!

Skogsmulle-, knytte- och knoppledarinpiration

Fyll på din aktivitetsbank tillsammans med hela familjen. Ta med dig en uppskattad aktivitet från året. Alla får presentera sina aktiviteter, så utför vi så många av aktiviteterna vi hinna tillsammans med barnen och avslutar med en diskussion om hur vi kan anpassa aktiviteten för olika åldrar.

Stavgång

Kom med oss på en skön stavgångstur för både nybörjare och vana, stavar finns att tillgå men ta gärna med egna.

Studiefrämjandet - info & frågestund

Möjligheter genom samarbete! Information och frågestund med Per Jarnkvist som berättar om möjligheter för dig som ledare och för din lokalavdelning. Använd oss – vårt jobb är att skapa god verksamhet tillsammans med er.

Träffa Fjällfina i hennes kåta

En lätt vandring för stora och små upp till Fjällfinas lappkåta. Kanske också Skogsmulle dyker upp!

TURF

Du samlar poäng genom att ta zoner och behålla dem så länge du kan. Detta registreras i en app som använder din smartphones GPS.

Ungdomsvandring med övernattnin g

Vandring för ungdomar mot Lövåsen, Storvätteshogna, Fosksjöarna med övernattnin g vid Fosksjöarna. Ledare har med middagsmat som kommer tillagas tillsammans. Vuxna välkomnas att följa med och hjälpa till.

Vad är Naturparkour?

För dig som vill få en större inblick i projektet Naturparkour. Vi berättar om projektet och hur du kan bedriva Naturparkour i din verksamhet, med naturen som arena.

Wallflip/väggvolt workshop (Inomhus)

Två av landets bästa instruktörer från Parkour Sverige kommer att gå igenom allt du behöver för att göra denna enkla volt. Instruktörerna kommer att gå igenom metodik, pedagogik och du kommer att få passning.

Vandring till snö

Familjevandring då vi i lugnt tempo tar vi oss upp för fjället och letar efter en snöfläck där vi kan åka stjärtlapp. Medtag regnbyxor och fika.

Walk ´n Talk

Prata ledarskap medan du vandrar. Vad är gemensamt i ledarskapet i de olika grenarna. Ta med reflektioner på ditt eget ledarskap.

Workshop Fjälledarnormen

Hur påverkar Fjälledarnormen och produktsäkerhetslagen de framtida kraven på att leda en grupp i fjällmiljö.

Workshop marknadsföring, kommunikation & värds k ap

Sätt fart på kommunikationen! Information och inspiration om hur du kan arbeta med varumärket Friluftsrämjandet och vad som är viktigt att tänka på när lokalavdelningen ska synas i samband med event. Vi utgår från en familjedag och arbetet resulterar i handfasta råd och goda exempel som kan användas som verktyg i er marknadsföring.

Workshop naturligt integrationsarbete

Hur kan man implementera integrationsarbete i den ordinarie verksamheten utan projekt pengar.

Öppna Skogsgläntan-pass

Vi går en liten slinga, sjunger om djuren, ramsar och rimmar lite samt avslutar med ett par lekar som även passar eventuella syskon.

DROP IN!

Bushcraft Camp

Ledare finns på plats och instruerar i eldteknik - primitiva som moderna metoder. Campen kommer att byggas upp med trefötter, eldplatsen med kök, sittplatser m.m. Träna på att slå upp tarp och hängmatta på olika sätt. Prova att tälja, säga och yxa. Varför inte tälja en skeid eller en kittelkrok till trefoten. Medtag egen kniv och eldstål om ni har.

Flyga drake för barn

Kom och bygg en drake som du sen kan testa att flyga med i slalombacken. Lite olika tekniker som passar olika åldrar. Barn under 5 år har med sig en vuxen som hjälper dem att bygga en drake. 20 kr/drake.

Prova på klättring

Tillfälle för barnen att testa på klättring på utväggen vid badet.

Målarstuga för barn

Kom till målarstugan och måla fjällmotiv. Aktiviteten är för barn i alla åldrar. Barn under 4 år ska ha med sig en vuxen.

Sångspår med djur och sånger

En aktivitet för de allra minsta barnen 6 månader till 3 år tillsammans med en vuxen. Längs en stig hittar ni djur som ni sjunger om. Efter promenaden blir det djurpysel. Ta gärna med lite fika om ni vill fika efter promenaden.



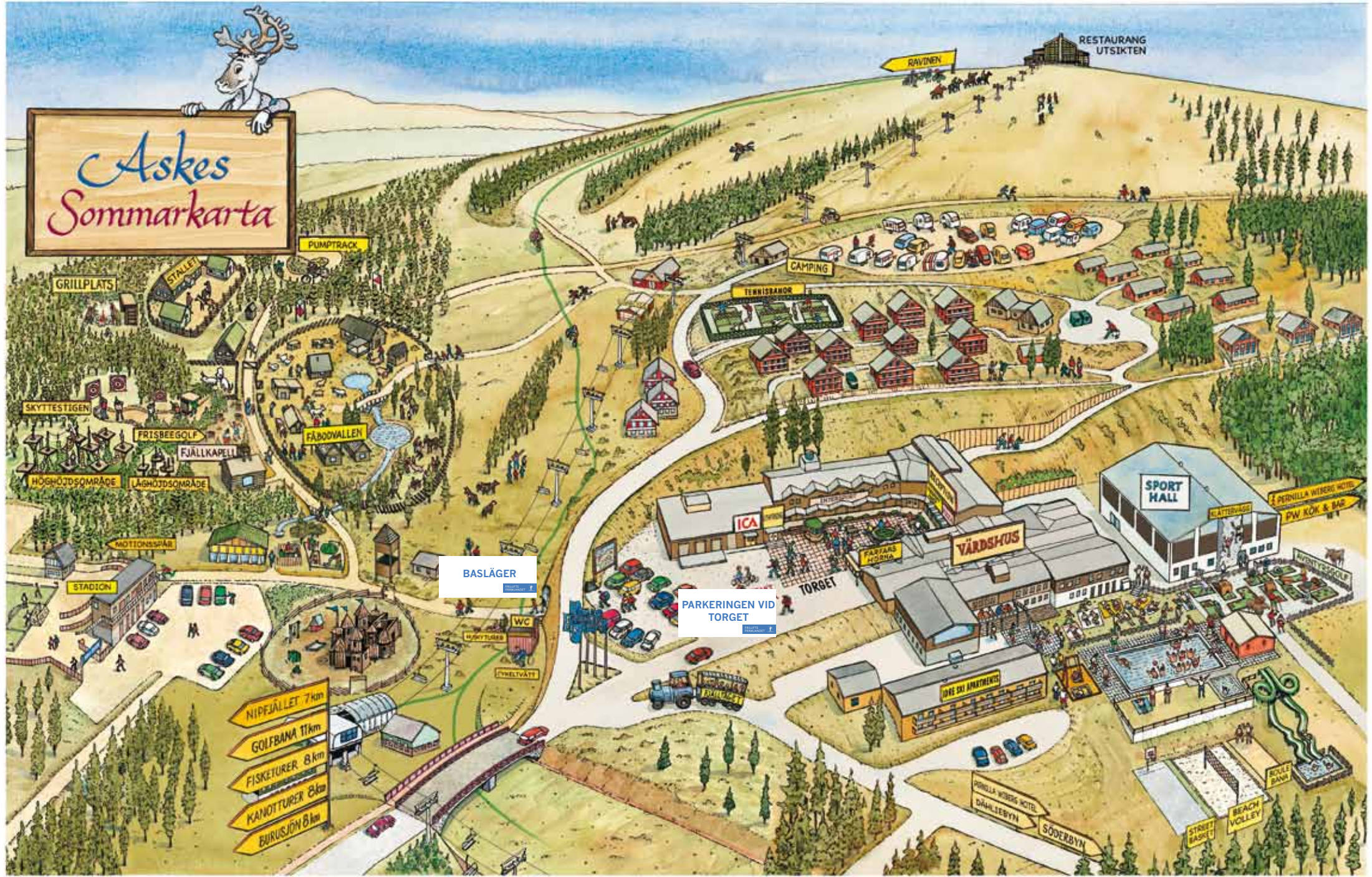
FJÄLLFÖRSKOLA

Då du som förälder själv leder eller deltar i någon aktivitet, så finns fjällförskola för barn mellan 2 och 6 år. Vårt mål är att tillsammans med barnen vistas i närmiljön och utforska det vi upptäcker och är nyfikna på. Läs mer på webben.

Måndag till fredag 8.40-12.10 samt 12.40-16.10



Askes Sommarkarta



BASLÄGER

PARKERINGEN VID
TORGET