



## GRÖVELSJÖN – FAMILJEVECKA FÖR BARN OCH UNGA MED DOWNS SYNDROM

**Ge familjen en oförglömlig vecka i Grövelsjöfjällen! Vi bjuder återigen in till ett sommarläger för familjer med barn och unga med Downs syndrom. Upplev fjällens magi, umgås med vänner och delta i aktiviteter som passar alla, nybörjare som fjällvana!**

Under veckan väntar fjällvandringar i olika nivåer som gör det möjligt för alla att delta i sin egen takt och njuta av den storslagna naturen, på kvällarna kan man sedan delta i varierade aktiviteter. Våra erfarna och engagerade ledare ser till att alla aktiviteter anpassas utifrån deltagarnas behov och dagsform. Vi vet hur viktigt det är att känna sig trygg och inkluderad, och vi gör allt för att skapa en varm och välkomnande gemenskap där både barn och vuxna trivs. Vi kombinerar våra välbeprövade favoriter, som aktivitetsdagen på onsdag och det oförglömliga torsdagsdiscot (en riktig höjdpunkt!), med nya spännande inslag i programmet. Utöver äventyren i fjällen erbjuder vi bekvämt boende, god mat och möjligheten att dela upplevelser med andra familjer som delar liknande erfarenheter. Här skapas minnen för livet.

INFORMATION OM ARRANGEMANGET	
Mötesplats	STF Grövelsjön Fjällstation
Samling (tid/plats)	17.30 i Norska rummet
Deltagarantal	Min 15/max 55
Minimiålder	Från 8 år
För vem?	För alla som vill leka, koppla av, vandra och springa, umgås och ha kul på sommarfjället.
Erfarenhet	Ingen tidigare erfarenhet krävs. Vandrarna vi gör erbjuds i varierande längder i kuperad fjällterräng.

DETTA INGÅR I PRISET	
Logi	<p>Logi i vald rumstyp. Om den rumstyp du önskar inte syns vid bokningstillfället kan du kontakta bokningen.</p> <p>Lakan och handduk <u>ingår inte</u>, men finns som tillval vid bokningstillfället, annars tar du med eget.</p> <p>Slutstädning ingår alltid.</p>
Måltider	<p>Helpension med frukost, matsäck och middag samt tilltugg på olika aktiviteter. <b>Kom ihåg att meddela specialkost i förväg.</b></p>
Ledare/Guide	<p>Guide certifierad enligt fjälledarnormen</p>
Övrigt	<p>Bastu, WIFI, lekrum, gym, sällskapsrum med spel och böcker finns på fjällstationen.</p> <p>Programmet kan komma att ändras p.g.a. väderförhållanden eller annan oförutsägbar händelse.</p> <p>Har inte minimiantal uppnåtts senast 30 dagar innan arrangemangets start kan arrangemanget komma att ställas in.</p> <p>Avbokning kan ske fram till 30 dagar innan ankomstdag, därefter sker ingen återbetalning.</p>
Logi	<p>Logi i vald rumstyp. Om den rumstyp du önskar inte syns vid bokningstillfället kan du kontakta bokningen.</p> <p>Lakan och handduk ingår i rum med dusch/WC (Dvs ingår i standard och superior.</p> <p>Slutstädning ingår alltid.</p>

## PRELIMINÄRT PROGRAM

### **Dag 1 Ankomstdag**

Incheckning är möjlig från kl. 15.00, 17.30 serveras middag följt av välkomstmöte. Kommer du senare till fjällstationen går det självklart bra att äta middag vid annan tidpunkt men meddela gärna er ankomsttid.

### **Dag 2-5**

Dagarna är fyllda av spännande turer och aktiviteter för hela familjen! Varje dag erbjuds två vandringar med olika svårighetsnivåer – en kortare tur på 3-5 km och en längre på cirka 6-10 km, så att alla kan delta utifrån sin egen förmåga. En dag bryter vi av med en rolig aktivitetsdag, där syskonen dessutom får chansen att ge sig ut på en egen tur och upptäcka fjällen på sitt sätt.

På kvällarna hålls korta informationsmöten där en familjemedlem deltar för att få koll på programmet för nästa dag. Flera kvällar bjuder även på härliga gemensamma kvällsaktiviteter, som är perfekta för att koppla av och umgås. Någon av kvällarna finns möjlighet för den som vill att testa att övernatta i tält.

Ett par veckor innan skickar vi ett välkomstmejl med program, det kommer även finnas uppsatt på fjällstationens anslagstavla under veckan. Alla aktiviteter kräver föranmälan, som smidigt görs på plats vid entrén senast kl. 18.00 dagen innan.

### **Dag 6:**

Frukost, utcheckning senast klockan 10.

## UTRUSTNING

Utrustning som ingår

- Vindsäck (fördelas på gruppen)
- Aktivitets-specifik utrustning
- Sjukvårdsutrustning (ledare)

Utrustning vi rekommenderar

### **Kläder:**

- 1-2 underställ av ull eller syntet
- Slitstarka byxor och vandringsbyxor
- Mellanlager i fleece eller softshell
- Förstärkningsplagg, t.ex. tjocktröja eller lätt jacka
- Regn-/skalkläder (jacka med huva och byxor)
- Varma strumpor, gärna i ull (+ extra par)
- Mössa eller pannband samt buff/halsduk
- 2 par handskar/vantar
- Kängor eller gummistövlar (gympaskor med grovmönstrad sula för torra, varma dagar)

### **Utrustning för packning och vandring:**

- Ryggsäck för dagstur (20-40L)
- Vattenflaska

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Termos (ca 0,5L/person)</li> <li>• Sittunderlag eller liggunderlag</li> <li>• Kåsa/mugg</li> <li>• Toalettartiklar</li> </ul> <p><b>Sol- och insektsskydd:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Solglasögon</li> <li>• Solskyddsfaktor</li> <li>• Myggmedel eller mygghatt</li> </ul> <p><b>Speciellt för barn och leksugna</b></p> <p>Barnen bör ha med sig en egen ryggsäck packad med:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ombyte/extrakläder (extra viktigt vid lek!)</li> <li>• En kåsa eller mugg</li> <li>• Lite snacks</li> </ul> <p>I lekens värld är det lätt att plurra i bäcken, snubbla på spången eller trilla på gruset. Därför rekommenderar vi alltid en extra uppsättning kläder som är lättillgänglig i packningen. För barn passar stövlar utmärkt om de inte har vandringskängor. Torkrum och tvättmaskin finns på stationen.</p>
Bra att ha	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skavsårstejp/plåster</li> <li>• Favoritsnacks för energi under turerna</li> <li>• Kamera (för att fånga minnen)</li> <li>• Matlåda för matsäck</li> </ul>
Hyra av utrustning	<p>I vår uthyrning finns utrustning såsom vandringskängor, regnkläder, ryggsäck, vandringsstavar och termos. Medlemmar får 15% rabatt.</p> <p><a href="#">Grövelsjön fjällstation - Butik &amp; uthyrning</a></p>

## OM OMRÅDET

STF Grövelsjöns Fjällstation ligger på 816 meters höjd, strax under trädgränsen på Långfjällets sluttning. Från restaurangens panoramafönster kan du njuta av en fantastisk utsikt över gränsfjällen mot Norge, vyer som skiftar med årstiderna. Den unika naturen i området har lett till att flera naturreservat och nationalparker har inrättats på både den svenska och norska sidan. tillsammans bildar det stora orörda naturområden som främjar både växt- och djurlivet samtidigt som det öppnar upp stora möjligheter för fjällturer och friluftsliv.

I anslutning till fjällstationen finns en utomhuslekpark där barnen kan klättra och leka fritt. För den som älskar att pyssla och skapa finns Trollverkstaden, en kreativ plats för fylld av möjligheter. För de äventyrslystna väntar Trollstigen, en 1,2 kilometer lång vandring, här finns gömda troll och sagoväsen, om du går en liten avstickare kan du även hitta den bubblande källan. En upplevelse som gör naturen spännande och magisk.

## HITTA HIT

Se STF Grövelsjön hemsida – [Här hittar du vägbeskrivning och tips på hur du kan resa miljövänligt](#)

## FRÅGOR OCH FUNDERINGAR?

Är det något du undrar över så är du välkommen att ringa eller skriva till oss.

**Bokning**, mail: [bokningen@stfturist.se](mailto:bokningen@stfturist.se) , telefon: [010-190 23 60](tel:010-1902360)

**STF Grövelsjön Fjällstation**: [grovelsjon@stfturist.se](mailto:grovelsjon@stfturist.se) , telefon 010 190 24 30