



## Lägervecka i Grövelsjöfjällen för barn & ungdomar med Down´s syndrom

STF Grövelsjöns Fjällstation inbjuder barn och ungdomar med Down´s syndrom och deras familjer till en lägervecka i Grövelsjöfjällen. Veckan riktar sig till familjer med ungdomar i åldern 8 år och uppåt.

Veckan kommer att innehålla något av följande aktiviteter. Väder och vind samt anpassning till gruppens sammansättning påverkar upplägget av veckans program.

Söndag 26/6: Ankomst, incheckning, middag och information om veckan.

- Kort vandring utefter vår naturstig på Långfjället till gamla "Lapplägret"
- Disco och dans
- Bestigning av Jakobshöjden eller annan fjälltopp i området
- Syskonen får chans till egen aktivitet med ledare någon dag
- Vandring till/mot Silverfallet
- Möjlighet att prova på att paddla kanot i Grövelsjön
- Prova på tältövernattning vid intresse
- Bad i någon fjällsjö

Lördag 2/7: Frukost och hemresa.

Veckans alla vandringar och aktiviteter anpassas efter deltagarnas förmåga.

### **Bra att ha är:**

Gångvänliga kängor/stövlar, (ej modell seglarstövlar), ryggsäck med bra bärsystem, luftiga kläder vid varm väderlek, varma kläder vid kyla, huvudbonad för solskydd och solskyddskräm. Det mesta går att hyra eller köpa på fjällstationen. Ring gärna och hör er för om det är något ni undrar över.

**Tips!** Träna att gå i ojämn naturterräng.

Under veckan kommer vi att improvisera kvällsaktiviteter efter önskemål.

Veckan leds av erfarna ledare.