



29-31 maj, Isaberg

Välkommen till Våryran 2015! **Friluftsförbundet nationella barnledarkonferens**

Alla barnledare inom Friluftsförbundet inbjuds nu åter till en helg fylld av inspiration, erfarenhetsutbyte och fortbildning!

Här ges möjlighet att pröva på olika aktiviteter, samtala kring viktiga framtidsfrågor och ta del av senaste nytt från Riksorganisationen. Det finns också gott om utrymme att utbyta tankar och idéer med andra barnledare, från morgon till kväll! Under helgen genomförs även en fortbildning som ger behörighet att leda strövare/friluftare.

Deltagarantalet för aktiviteterna är begränsat, så först till kvarn gäller.

I denna inbjudan finns;

- ✓ Presentation av inspirationspass och övrigt program
- ✓ Schemat för helgen
- ✓ Praktisk information
- ✓ Länk till anmälan på Friluftsförbundets hemsida

**Varmt välkommen till 2015 års Våryra
hälsar
Friluftsförbundet Region Öst, tillsammans med
Studieförbundet och Stiftelsen Isaberg.**

Presentation
av program!

FRILUFTS
FRÄMJANDET



Presentation av samtliga inspirationspass



Programmet ger utrymme för sammanlagt fem olika pass per person. Alla pass genomförs två gånger, enligt tidsschemat på nästa sida.

✓ **Slöjda i trä** (Jan Frejd)

Låt dig inspireras av naturslöjdens möjligheter och lär dig använda skogens material på ett kreativt sätt, när barnen börjar använda kniv.

✓ **Blommor och fågelsång** (Dan Damberg)

Lär dig mer om fåglar, blommor och örter, tillsammans med en inspirerande naturkännare som tar dig med på en vårlig tur till vackra Ettö.

✓ **Första hjälpen** (Mikael Björk)

Vad är viktigast att tänka på om någon skadar sig i naturen? Mikael med lång erfarenhet som utbildare inom vården lär ut värdefulla grundkunskaper.

✓ **Med öppna ögon** (Gerd Strandberg)

Gå in genom den osynliga dörren till naturen, med uppdrag och en och annan sång. Inspireras av Gerd som är en riktig legendar inom barnverksamheten.

✓ **Klätteräventyr** (Dan Hansen)

Berget kan utforskas på olika sätt. Här ges det möjlighet att pröva på både friklättring och repelling, med hjälp av en skicklig klätterinstruktör.

✓ **Naturpyssel** (Ylva Sandberg)

Ta för dig av Ylvas inspirerande buffé med olika material. Tillsammans med fynd från naturen skapas fantasifulle kreaturer och fiffiga figurer.

✓ **Ansvar, hänsyn, omdöme** (Martha Wägeus)

Allemansrätten ger möjlighet och skyldighet att tänka själv! Inspireras av Marthas tankar om allemansrättens sociala värde i barnverksamheten.

✓ **Friluftsteknik** (Håkan Franzén)

Lär dig grundläggande friluftsteknik, göra upp eld, använda stormkök och annat som är bra att kunna, även när man är ledare för yngre barn.

✓ **Kännskap** (Anders Ohlsson)

Utforska naturen med hjälp av alla sinnen och ett frågebaserat arbetssätt. Lär av Anders mångåriga kunskap om utomhuspedagogik.

✓ **Pröva yoga** (Adam Svensson)

Kundaliniyogan ger dig kraft och ökar din livsenergi. Testa olika kroppsställningar och andningsövningar tillsammans med en riktig mästare.

✓ **Paracord** (Robert Flisberg)

Lär dig att knyta "överlevnadsarmband". Både genomgång av grunderna, lämpligt för barngrupper och kunskap om lite mer avancerade tekniker.

✓ **Från frilufsbare till TVM** (Marcus Olofsson och Hannes Bergenfalk)

TVM/äventyrsgrupp för unga – något att längta till för frilufsbarna. Ta del av goda exempel på hur övergången kan funka i praktiken!

✓ **Flugfiske** (Tony Sjöblom)

Här får du möjlighet att lära dig binda en egen fluga och pröva tekniken att kasta med ett flugspö, tillsammans med en riktig fiskeentusiast och inspiratör.

✓ **Geocaching** (Geir-Inge Folkestad)

En rolig blandning av orientering och skattjakt som väcker nyfikenhet bland både stora och små. Lär dig grunderna om orientering med GPS.

✓ **Höghöjdsbana** (Isaberg)

För den modiga finns det möjlighet att pröva en del av Isabergs nya höghöjdsbana. Med säkerhetslina går vandrigen högt bland träden.

Från Knopp/Knytte/Mulle till Strövare/Frilufsbare (Tommy och Karin Gustavsson)

I samband med Våryran kommer det också att arrangeras en fortbildning för barnledare som ger den behörighet som krävs för att också kunna leda strövare och frilufsbare. Övernattning sker utomhus mellan lördag och söndag.

Närmare information om kursinnehåll m.m. finns på Friluftsförbundet's webbplats, där också anmälan görs. Utbildningen är en integrerad del av Våryran. Den som vill kan komma redan på fredag och ta del av aktiviteterna då, samma paketpris gäller.

FREDAG 29 MAJ

12.00-14.00 Incheckning

14.00-14.30 Välkomstkaffe och inledning av Våryran

15.00-16.30 Inspirationspass 1

| | | | | | |
|--------------|--------------|------------|----------------|----------------|------------------------|
| Slöjda i trä | Höghöjdsbana | Geocaching | Med öppna ögon | Första hjälpen | Ansvar, hänsyn, omdöme |
|--------------|--------------|------------|----------------|----------------|------------------------|

16.30-17.00 Samling och promenad till nästa inspirationspass

17.00-18.30 Inspirationspass 2

| | | | | | | |
|----------|------------------------|----------------|----------------|------------|--------------|----------------|
| Paracord | Ansvar, hänsyn, omdöme | Första hjälpen | Klätteräventyr | Geocaching | Slöjda i trä | Med öppna ögon |
|----------|------------------------|----------------|----------------|------------|--------------|----------------|

19.30 Middag med mingel och pjäsen "Här kommer Nova" av Klas Qvarnström

LÖRDAG 30 MAJ

07.00-09.30 Frukostbuffé och möjlighet att möta dagen med Gongbad

09.30-10.00 Samling och promenad till inspirationspass

10.00-11.30 Inspirationspass 3

| | | | | | |
|----------------|--------------------------|----------|--------------|------------|-----------|
| Med öppna ögon | Från frilufsare till TVM | Paracord | Höghöjdsbana | Pröva yoga | Flugfiske |
|----------------|--------------------------|----------|--------------|------------|-----------|

12.00-13.30 Lunch med mingel och promenad till inspirationspass

13.30-15.00 Inspirationspass 4

| | | | | | |
|----------------|-----------|-----------------------|-------------|----------|--------------------------|
| Friluftsteknik | Flugfiske | Blommor och fågelsång | Naturpyssel | Kännskap | Från frilufsare till TVM |
|----------------|-----------|-----------------------|-------------|----------|--------------------------|

15.00-15.30 Fika och promenad till inspirationspass

15.30-17.00 Inspirationspass 5

| | | | | | |
|----------|----------------|----------------|------------|-----------------------|-------------|
| Kännskap | Klätteräventyr | Friluftsteknik | Pröva yoga | Blommor och fågelsång | Naturpyssel |
|----------|----------------|----------------|------------|-----------------------|-------------|

19.00 Middag med underhållning och mingel

Lördag
10.00 till
söndag
15.00

Påbyggnad från Knopp Knytte Mulle till Strövare Frilufsare.

SÖNDAG 31 MAJ

07.00-09.00 Frukostbuffé och mingel

09.00-11.00 Välj mellan fyra olika naturupplevelser;

- ✓ **Ettö i vårskrud** – En rofylld vandring till naturreservatet.
- ✓ **Utmana bergstoppen** – En uppåtgående bergsvandring.
- ✓ **Mountainbiketur** – MTB genom kulturlandskapet.
- ✓ **Vattenfärd** – Glid fram på småländsk sjö med kajak, kanadensare eller båt.

11.00-12.00 På gång inom barnverksamheten, senaste nytt från Friluftsförbundet. (Lisa Larsson)

12.00-13.00 Avslutande lunch

Lördag
10.00 till
söndag
15.00

Påbyggnad från Knopp Knytte Mulle till Strövare Frilufsare.

Våryran bjuder även på det här!

På fredagskvällen blir det urpremiär av en nyskriven pjäs om Skogsmulle och Nova och deras äventyr i rymden som Växjö lokalavdelning producerat i samarbete med Studieförbundet. Den morgonpigga kan följa med till bergstoppen och möta lördagen med Gongbad; ett "bad" i ljudet av en gong som skapar en djup avslappning och ett glatt sinne.

Vill man passa på att upptäcka mer av naturen runt Isaberg kan man ta sig ett vårdopp vid stranden eller pröva olika leder för vandring och mountainbike. Den som har en egen mountainbike kan med fördel ta med den även till söndagens MTB-pass.

Till vår glädje kommer Gösta Frohms Skogsmullestiftelse också att dela ut **Skogsmullestipendiet** i samband med Våryran!

Med reservation för ändringar.

PRAKTISKA DETALJER:

Platsen

Isaberg Mountain Resort ligger vackert med ett härligt läge mellan berget och sjön. Här finns allt samlat på ett ställe, med bekvämt gångavstånd till alla inspirationspass. Det kommer att innebära goda möjligheter att träffa varandra och utbyta erfarenheter under helgen mellan de olika inspirationspassen – från den gemensamma frukostbuffén på morgonen till middagen med mingel på kvällen.

Hitta fram

Du kommer enklast till Isaberg med bil, tåg eller buss. Mer information om hur man hittar fram, inklusive länk till tidtabeller m.m. finns på www.isaberg.com

Ungefärliga avstånd till Isaberg:

Stockholm 380 km
Malmö 240 km
Göteborg 120 km
Växjö 110 km
Oskarshamn 220 km
Jönköping 60 km



Boendet

Alla stugorna har två sovrum med 2 sängar i varje rum, ett kombinerat vardagsrum och matplats, ett mindre kök samt dusch och toalett. För den som inte vill dela sovrum finns möjlighet att boka ett boende med endast 2 sovande i samma stuga. För den som vill campa istället för att bo i en stuga, finns det möjlighet till det också.

Pris

Genom vårt samarbete med Isaberg kan vi erbjuda ett mycket förmånligt paketpris.

Paketpriset för Våryran är 1950 kr/person, inklusive alla aktiviteter och mat under hela helgen (2 frukost, 2 lunch, 2 middag, 2 fika).

Därutöver finns boende fredag till söndag, i tre olika varianter; Delat boende i 4-bäddsstuga är 380 kr/person. Delat boende, 2 personer i stugan, 760 kr/person. Campingplats inkl. el 460 kr/plats.

Anmälan

Anmälan till Våryran, bokning av boende och val av aktiviteter under helgen görs på Friluftsrämjandets webbplats; [klicka här](#). Sista dag för anmälan är 15 april. Anmälan är bindande från sista anmälningdag.

Hör gärna av er om ni har några funderingar så reder vi ut det. Frågor om programmet besvaras av Eva Karlsson och frågor om bokningen besvaras av Maria Lundberg. Eva Karlsson, eva.karlsson@friluftsframjandet.se 0702-29 24 72 Maria Lundberg, maria.lundberg@friluftsframjandet.se 036-12 15 79

Friluftsrämjandet Region Öst



Våra samarbetspartners:

