



B
o
d
y
M
i
n
d
S
p
i
r
i
t

L Ä G E R S K O L A



2 0 1 1



FRAMTIDEN JUST NU

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

INNEHÅLLSFÖRTECKNING	2
LÄGERSKOLOR PÅ ÄNGSHOLMEN.....	3
DETTA ÄR KFUK-KFUM	4
DETTA ÄR ÄNGSHOLMEN.....	4
SOMMARLÄGER PÅ ÄNGSHOLMEN.....	4
AKTIVITETER UNDER LÄGERSKOLAN	5
ANSVARSFÖRDELNING MELLAN ÄNGSHOLMSINSTRUKTÖRER OCH KLASSENS EGNA LEDARE	6
PROGRAMFÖRSLAG	7
SÅ HÄR BOR MAN	8
SÖDRA BYN	9
TRIVSELREGLER OCH RUTINER	10
VAR LIGGER ÄNGSHOLMEN ?	11
HUR KOMMER MAN DIT ?	11
DET FINNS OLIKA ALTERNATIV	11
MEDDELA ÄNGSHOLMEN HUR NI KOMMER MED TRANSPORTMEDDELANDET.....	11
FÄRDBESKRIVNING – BIL	11
ANKOMST/AVRESA.....	12
ANKOMSTDAG	12
AVRESEDAG	12
STÄDNING.....	12
UTRUSTNINGSLISTA.....	13
VI HAR VARIT PÅ ÄNGSHOLMEN FÖRUT... ..	14
KFUK-KFUM ÄNGSHOLMEN ÅRETS FÖRENING 2007	14
KFUK-KFUM ÄNGSHOLMEN FICK MILJÖPRIS 2004!	14
NÄR FÅR MAN KOMMA?	15
INFORMATION INNAN LÄGERSKOLAN	15
BOKNINGSPÅSÄTTNING	15
DETTA INGÅR I GRUNDPRISET	15
DETTA TILLKOMMER:	15
BOKNING AV PLATS	16
DEL BETALNING	16
SLUTBETALNING	16
ADRESS OCH TELEFON	16
TRANSPORTMEDDELANDE	17
PRISINFORMATION 2009.....	18
PRIS EXEMPEL VÅR 2009	18
ÄNGSHOLMENS LILLA KANOTSKOLA	19
BESÖKSDAG PÅ ÄNGSHOLMENS	20

LÄGERSKOLOR PÅ ÄNGSHOLMEN

Efter många års arbete med lägerskoleverksamhet har vi sett hur betydelsefull en lägerskolevecka kan vara för samarbetet och sammanhållningen i klassen. Detta oavsett om man väljer att börja första terminen på en ny årskurs för att svetsa samman en klass eller som en avslutande final för att hålla kvar den gemenskap som finns i en klass efter flera års samvaro.

Det är inte bara skolklasser som kan dra nytta av allt vad Ängsholmen har att erbjuda. Även andra ungdomsgrupper brukar besöka ön. Har Du/Ni en idé, ring och prata med vårt kansli för råd och dåd. Hela verksamheten bygger på att svetsa samman besökarna och ge upplevelser utöver det vanliga, Ta Chansen!

Med det här kompendiet vill vi visa vad vi har att erbjuda de grupper som kommer ut till Ängsholmen.

Er vistelse bygger på en aktiv planering och ett genomförande av programmet med hjälp av barn, föräldrar, lärare, övriga egna ledare samt instruktörer från Ängsholmen. Det är därför viktigt att alla får ta del av kompendiet före vistelsen på Ängsholmen. Kopiera gärna och dela ut till gruppen.

Ni är självklart välkomna att ringa om ni undrar över något.

**VARMT VÄLKOMNA TILL EN HÄRLIG OCH LÄRORIK VISTELSE PÅ
ÄNGSHOLMEN!**



Detta är KFUK-KFUM

Idag finns KFUK-KFUM i 120 länder med mer än 30 miljoner medlemmar och deltagare i verksamheten. Arbetsformerna skiftar med nationella och lokala behov och förutsättningar. Genomgående finns ett starkt socialt engagemang, inspirerat av den kristna grundsyn som rörelsen företräder.

I organisationen finns Ängsholmen ansluten som en fristående förening. Den liksidiga röda triangeln som är KFUK-KFUM:s märke symboliserar tre olika sidor: kropp, själ och ande, som uttryck för människans grundläggande behov av fysisk aktivitet, ökad insikt och kunskap samt andlig fördjupning.

Ängsholmen som idé bygger mycket på dessa tankar, och framförallt på kristna värderingar. Detta innebär absolut inte att man måste vara kristen eller troende för att komma till Ängsholmen. Vi försöker inte heller ändra på människor med annan tro, utan erbjuder möjligheter till varje människa att ta del av triangelns delar efter eget önskemål.

KFUK-KFUM Ängsholmen är en sektion till KFUK-KFUM Central. Inom Centralföreningen finns förutom lägerverksamheten även basket, gymnastik, gym, 5 aktiva körer, ett storband, Renju, Internetcafé samt en internationell biståndsgrupp.

KFUK-KFUM = Kristliga Föreningen av Unga Kvinnor och Män

Detta är Ängsholmen

Ängsholmen är en fortsättning på Ingarölägret som startade 1923, vilket betyder att Ängsholmen är det äldsta lägret i sitt slag i Sverige.

Här har ledare och deltagare tillsammans utformat lägret, byggt hus, renoverat gamla byggnader, byggt bryggor, samlat in pengar, rustat båtar och format programmet som går ut på att:

- skapa internationell förståelse
- stimulera sund livsföring
- uppmuntra hobbysysselsättningar
- uppmuntra idrott och friluftsliv
- möjliggöra andliga erfarenheter

Sommarläger på Ängsholmen

Sommartid vimlar det av barn och ungdomar som deltar på våra läger. Under sommarlovsveckorna anordnas skärgårdsläger på ön. Deltagare på sommarlägren får under en längre tid uppleva skärgården och ett intensivt lägerliv. Alla de aktiviteter som ingår på lägerskolan finns med på sommarlägren, samt en massa annat...

Barn och ungdomar i åldern 8-16 är välkomna att delta på lägren som är uppdelade på olika perioder, en vecka för de yngre och två för de äldre. Vi har också konfirmationsläger och läger med olika specialinriktningar, t.ex. segling, skapande verksamhet och dans.

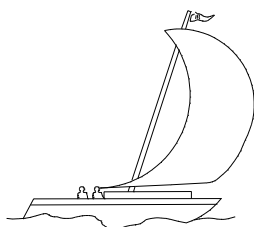
Vill ni ha särskild info om sommarlägren, kontakta vårt kansli.

AKTIVITETER UNDER LÄGERSKOLAN

Segling

Vi har kölbåtar av typen Avanti. Deltagarna seglar tillsammans med en vuxen i de större kölbåtarna. Vi har en snabbgående motorbåt som alltid finns till hands, därmed kan vi hela tiden hjälpa till under passet. Det underlättar för oss om någon av de egna ledarna har viss seglingsvana och kan segla en båt.

Två instruktörer från Ängsholmen leder er vid seglingen.



Kamratbana

Vårt mål med olika grupper är att stärka gemenskapen. Här är den bästa punkten i det arbetet. Kamratbanan bygger på samarbete - alla i laget hjälps åt att lösa de olika uppgifterna som är kluriga och kräver att alla ställer upp och är aktiva. En perfekt aktivitet för att svetsa samman en grupp.

En instruktör från Ängsholmen leder er genom Kamratbanan.

Disco

Disco brukar vara en efterlängtd kvällsaktivitet. Tag med egna CD-skivor så att det finns mycket bra musik. Vi bjuder på popcorn, ni får gärna ta med annat gott om så önskas. (ska avslutas senast kl 22)

Klassens ansvarar själv för detta.

Drakbåt

En rolig aktivitet att ha som utmaning i klassen kräver dock 12 personer per båt. Detta kan bytas ut mot seglingen om man önskar instruktörer

Klassens ansvarar själv för detta.

Paddling

Vi har kanoter av typen kanadensare. I lagunen kan man lära sig grunderna innan man ger sig ut på längre strapatser. I de fall då gruppen delas upp i två delar är detta ett vanligt alternativ för ena halvan. Gruppens egna ledare ansvarar för paddlingen.

Klassens egna ledare ansvarar, ängsholmsinstruktörer hjälper till med instruktioner innan passet.

Sport och lek

Det finns enklare bollplaner för fotboll och basket. Dessutom kan man spela innebandy och pingis. Den sportutrustning som behövs finns ute på ön. Det finns även spel som kubb m.m.

Bastu och bad

Vi har en mysig vedeldad bastu på ön. Att basta och därefter utmana sig själv att ta ett kallt vårbad är en populär kvällsaktivitet under lägerskolan. För den som känner att vattnet är för kallt finns varmvattenduschar.

Allt bad på Ängsholmen skall övervakas av vuxna.

Fiske

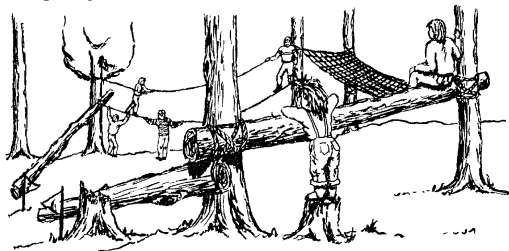
Är man intresserad av fiske är det ett ypperligt tillfälle att prova lyckan på Ängsholmen. Man får då ta med egen fiskeutrustning

Lägerbål

Vi har en stor lägerbålsplats och flera små. Här kan man samlas på kvällen och grilla korv, sjunga, umgås och beundra den vackra utsikten över skärgården. Vi bjuder på korv och saft.

Klassens egna ledare ansvarar

Höghöjdsaktivitet



Klara av något du aldrig trott du skulle våga. Så kan man sammanfatta idén med våra Höghöjdsaktiviteter. De mentala spärrarna flyttas framåt och efter ett pass har vi stärkt deltagarnas självförtroende avsevärt. En upplevelse för livet!

Banan är byggd ca fem meter upp i träden. Där får du en chans att uppleva maximal spänning och göra det omöjliga. Balansgång på stock, klätternät och hängbro är några av stationerna. Banan avslutas med ett hopp i Lianen. Säkerheten i banan är hög. I banan är du säkrad med klätterselar och hjälm är obligatorisk.

OBS! Höghöjdsaktiviteterna erbjuds endast för åk 5 och uppåt. Minimilängd för att gå banan är 140 cm. För de lite större är maxvikten 90 kg.

OBS! För att hinna med Höghöjdsaktiviteterna krävs att man bokar 2 dygn på Ängsholmen.

OBS! Knytskor krävs i Höghöjdsaktiviteterna, något du alltså måste ta med dig.

OBS! Höghöjdsaktiviteterna kan av säkerhetsskäl ej användas vid alltför dåligt väder. Beslut om eventuell avstängning fattas av utbildade ledare. Självklart betalar ni ej för passet om det ställs in.

OBS! Önskar ni göra Höghöjdsaktivitet måste den bokas i förväg, något vi varmt rekommenderar. Kostnad för Höghöjdsaktivitet, 100 kr/person.

Vid höghöjdsaktiviteterna finns alltid ängsholmsinstruktörer som leder dig och ansvarar för säkerheten.

Stolpbanan

I stolpbanan har vi kombinerat höghöjdsaktiviteten med samarbetsmomentet. Under 2011 kommer du att kunna välja mellan Jacobs Stege (nytt) där man hjälps åt att klättra upp för en gigantisk stege eller drickabacksstapling som kan göras individuellt eller i lag.



Aktiviteten ingår inte i ordinarie program utan gruppen kan välja att byta passet i seglingen eller höghöjdsbanan mot detta.

Ansvarsfördelning mellan ängsholmsinstruktörer och klassens egna ledare

Instruktörer från Ängsholmen ansvarar för passen vid: Segling, Kamratbana och Höghöjdsaktiviteterna. Gruppen måste dock ha egna ledare med även på dessa aktiviteter för att allt ska flyta på bra. Vad gäller all övrig aktivitet, måltider, tidpassning etc. ansvarar klassens egna ledare

PROGRAMFÖRSLAG

Så här ser vanligtvis en dag ut på Ängsholmen under lägerskolan. Exakt program görs på ön tillsammans med klassen och ängsholmsinstruktörerna. Eftersom det är andra grupper ute på ön samtidigt måste programmet anpassas efter detta.

Antalet pass med ängsholmsledare är:
Ankomstdag: Eftermiddagspasset
Avresedag: Förmiddagspasset
Mellandagar: För- och eftermiddagspass

Pass 3 samt kvällspasset (efter kvällsfikat) är klassens egna pass då ni själva har fria händer att hitta på vad ni vill. Ängsholmsledare finns självklart till hands om det behövs tips och idéer men deltar inte i aktiviteterna.

Ett tips är att klassen innan lägerskolan funderar på olika saker man vill göra. Vi har även förberedda aktiviteter på Ängsholmen, t.ex. tipsrunda och organisationstävling.

Tillsammans med ängsholmsledarna passar vi in kvällsaktiviteterna när programmet läggs vid ankomsten till ön

Ungefärliga tider:

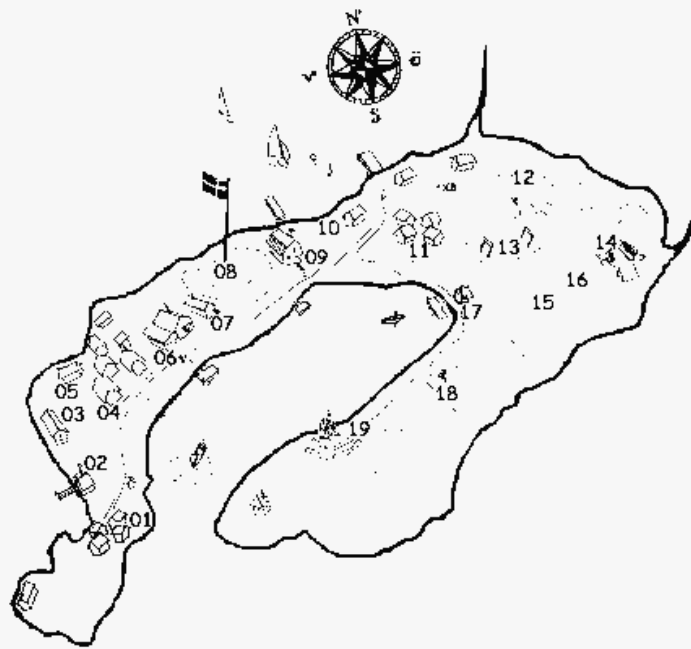
8.00	Frukost
10.00	Aktivitetsspass 1
12.30	Lunch
14.00	Aktivitetsspass 2
17.00	Middag
18.30	Aktivitetsspass 3
	Eget program (kvällspaddling organisationstävling m.m.)
20.00	Kvällsfika alt. lägerbål
	Därefter eget program eller disco



Röda villan där Du hittar lägerskole personal samt telefonhytt.

SÅ HÄR BOR MAN

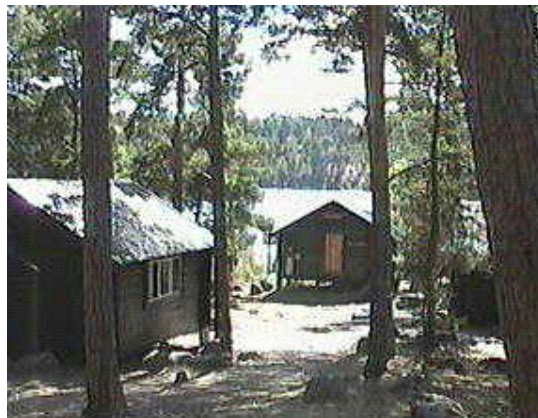
01. Södra byn
02. Bastun
03. Arken
04. Musikhuset
05. Pysel
06. Loggia
07. Markis/Prämen
08. Flaggberget
09. Röda Villan
10. Hamnen
12. Norra byn
12. Fortet
13. Fotbollsplan
14. Fort Knox
15. Hinderbanan
16. Kanotbanan
17. Kanotcentret
18. Lilla foret
19. Lägerbålsplatsen



Ni bor i Södra alternativt Norra Byn, knuttimrade hus med plats för 10 personer i varje hus, totalt 40 platser per grupp. Det finns elvärme i alla boutrymmen.

För grupper som är färre än 20 personer så har vi en förläggning som heter Arken, se rumsfördelning på nästa sida.

Vi vill att Ni gör rumsfördelningen innan Ni reser ut till ön. Se skiss över Södra/ Norra Byn respektive Arken.



Vy över södra byn

SÖDRA -BYN

40 pers

S. Byn – BARKEN

10 pers

S. Byn – BRIGGEN

10 pers

S. Byn – SKONAREN

10 pers

S. Byn – GALEÅSEN

10 pers

NORRA -BYN

40 pers

N. Byn – SNIPAN

10 pers

N. Byn – KOSTERN

10 pers

N. Byn – JOLLEN

10 pers

N. Byn – KUTTERN

10 pers

Trivselregler och Rutiner

Matlagning och diskning

Kökspersonalen lagar maten men behöver hjälp i arbetet. I mindre grupper ansvarar Ni för fram- och avdukning, disk m.m. Kökspersonalen hjälper självklart till med instruktioner.

Om det är något som husmor/far måste veta angående Ni mat, t ex matallergier och specialkost, måste detta meddelas i god tid.

Obs! vi har nötförbud på ön.

Städning

Klassen ansvarar för städning av använda utrymmen. Varje grupp städar efter sig och lämnar huset i det skick man själv önskar finna det. Mer om detta under en egen punkt längre fram.

Toalett

Fräscha torrass finns på tre platser på ön. Vi gör vad vi kan för att göra det så trivsamt som möjligt: daglig rengöring m.m. Även utedass har sin charm...

Dusch

Sjövattenduschar med varmvatten finns tillgängligt vid bastun.

Sängkläder

Filtar och kuddar finns på ön. Ni behöver ha med lakan, påslakan och örngott eller sovsäck (se utrustningslistan).

Om Ni kommer tidigt på våren rekommenderar vi egen sovsäck, som är varmare än de täcken vi har.

Telefon

Telefon finns i Röda Villan dit man kan ringa och lämna meddelande.

Telefon till ön: 08-571
633 94



Eldning och rökning

Eldning sker endast på våra speciella eldningsplatser. Rökning, stearinljus eller öppen eld får under inga omständigheter förekomma inomhus. Skulle brand trots allt uppstå, finns nödvändig brandutrustning i Arken och i hyddorna. Rökning sker på speciella avsedda platser.

Alkoholförtäring

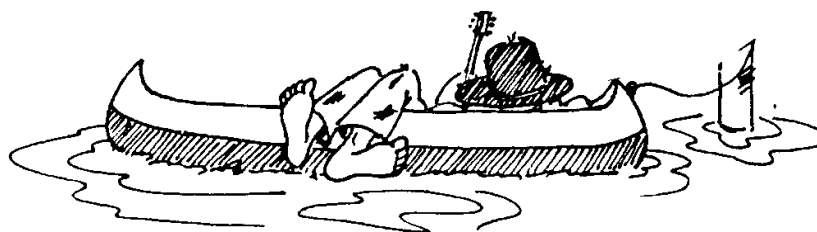
Alkoholförbud råder på ön vilket vi ber Er respektera!

Egna ledare

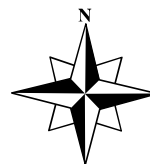
Vanligen följer ca fem egna ledare med en grupp.

Extra transporter

Om de egna ledarna inte kan stanna hela vistelsen går det att stanna kortare tid. Transporter till och från ön sker då enklast med Ängsholmens båt, kostnad enligt prislistan.



VAR LIGGER ÄNGSHOLMEN ?



Ängsholmen är en friliggande lagunö i Stockholms mellanskärgård. På sjökortet hittar man ön i stora farleden vid Magarnas fyr position: N 59° 22,8, E 18° 39,2.

HUR KOMMER MAN DIT ?

Det finns olika alternativ

- Kommunalt, buss nr 438 från Slussen till Boda Brygga alternativt 434 Överby Brygga. Ni måste ringa till Swebuss och meddela att det blir mycket folk, så att de ev. kan sätta in extrabuss, Swebuss Björknäs tfn: 08-556 61 900 eller faxa hellre 08-556 61 904. Skolkort, månadskort och rabattåften gäller. *Föredelaktigast (vår 2009) är att åka ut till ön via Boda och hem via Överby (då hinner man med hela förmiddagspasset avresedagen)*
- Abonnerad buss eller bil till Boda, se vägbeskrivning bil.
- Från Boda/Överby åker man taxibåt till Ängsholmen, denna skall bokas (se sid. 17 i kompendiet). Om egen båt kan ordnas går detta bra.
- Från Vaxholm med taxibåt kontakta Svartsö Sjötaxi
- Waxholmsbåten angör inte längre Ängsholmen, däremot kan Ni åka till Gällnö Brygga och boka taxibåt därifrån, Waxholmsbolagets turupplysning har telefon 08-679 58 30.

Föräldrar som vill komma eller åka andra tider än klassen kan boka transport med Ängsholmens båt, genom att ringa till ön minst ett dygn innan transporten, kostnad enligt prislistan.

Meddela Ängsholmen hur Ni kommer med transportmeddelandet

Transportmeddelandet längst bak i kompendiet skall återsändas till oss senast två veckor innan utresan, så vi vet hur Ni tänkt ta Ni till Ängsholmen. Resekostnaderna ingår ej i lägerskolepriset.

Färdbeskrivning – Bil

Slussen – väg nr 222 förbi Gustavsberg till Grisslinge havsbad-rondell – vänster mot Kalvsvik – följ väg 274

Hemmesta centrum – vägskäl vänster Kalvsvik – förbi Värmdö kyrka – Ängsvik, ca 200 m skylt Boda/Kalvsvik höger – ca 5 km skylt vänster Boda – Fortsätt till vägs ände det vill säga Boda brygga ca 2 km!

Ankomst/Avresa

Ankomstdag

Ni är välkomna till ön från ankomstdagen kl. 10.30. Att det finns en tid beror på att klassen innan Ni skall hinna städa ur rummen/hyddorna.

När Ni kommer till ön är det rundvandring, information och egen lunch. Vi gör också ett program för Ni vistelse. Därefter får Ni installera Ni i rummen. Första aktivitetspasset börjar kl. 14.00, då Ni har hjälp av ängsholmsledare.

Ni SKALL TA MED EGET MATPAKET EFTERSOM LUNCH INTE SERVERAS PÅ ANKOMSTDAGEN.

Avresedag

På avresedagen har Ni ett ledarlett förmiddagspass, och får sedan vara kvar på Ängsholmen fram till 14.00. En lättare lunch serveras på avresedagen.

Eftersom det kommer en ny klass efter er måste Ni vara färdigpackade och ute ur hyddorna/rummen redan på förmiddagen. Ni får då ett inomhusutrymme att förvara packningen i.

Städning

Städning och packning sker lämpligen innan förmiddagspasset.

Det är mycket viktigt att Ni sköter städningen ordentligt, eftersom klassen efter er annars blir missnöjda.

För att undvika problem kommer en ängsholmsledare att tillsammans med en av era egna klassledare gå igenom städningen under avresedagens förmiddagspass.



Rummen/hyddorna skall vara urstädade och kontrollerade senast kl. 10.30. Det är upp till Er om Ni vill göra detta under förmiddagspasset, men vi rekommenderar Er att utnyttja alla passen fullt ut.

Hyddorna är nyligen rengjorda från klotter. Vi ber att Ni informera alla i gruppen om detta, och visar respekt för det klottersaneringsarbete som gjorts. Klotter kontrolleras i samband med städningen.

Vid klotter och skadegörelse debiteras klassen för skadorna.

UTRUSTNINGSLISTA

- Lunchpaket ankomstdagen
- Lakan, påslakan, örngott eller sovsäck
- Pyjamas
- Toalettartiklar
- Handduk/Badlakan
- Baddräkt/Badbyxor
- Underkläder
- Strumpor
- Oömma byxor
- Mössa och vantar
- Tjock och varm tröja
- Vindtät jacka
- Regnställ (byxor och jacka)
- Stövlar
- Gymnastikskor
- Shorts
- Ficklampa
- Vattenflaska
- Telefonkort



- *Tänk på att det på vår och höst oftast är mycket kallare ute i skärgården än inne i stan. Blåst, regn och kyla är inte alls ovanligt så här års.*
- *Flytvästar finns på ön i alla storlekar.*

Kul att ha med:

- Kamera
- Musikinstrument
- Fiskeutrustning
- CD-skivor till discot

Detta får Ni **inte** ha med dig:

- Alkohol
- Stor bandspelare
- Nötter, vi har nötförbud.

VI HAR VARIT PÅ ÄNGSHOLMEN FÖRUT...

Elever från Maltesholmsskolan:

”Alla aktiviteter var jätteroliga men den bästa var hinderbanan, Hang Loose. Seglingen var också rolig att pröva på. Ledarna gjorde att man kände sig som hemma och de var snälla.”

Elev från Bagarmossens skola:

”Ön var jättefin och väldigt mysig, allt var helt perfekt!”

Förälder från Töjnaskolan:

”Stämningen bland de som jobbade på Ängsholmen var bra. ”Frihet under ansvar” kändes påtaglig. Lagunen var utmärkt att lära sig paddla i, friheten att använda redskap, kanoter och naturen gav barnen mycket.”



Populärt på lägerskolan är kanoting i Lagunen

KFUK-KFUM Ängsholmen årets förening 2007

”KFUK/KFUM Ängsholmen ger varje år barn möjlighet att uppleva den svenska skärgården. Genom lägerverksamheten på ön Ängsholmen får barnen prova på skärgårdslivet och chansen att träffa nya människor. Lägre bidrar till stärkt sammanhållning inom den egna lägergruppen men stimulerar också till ökat personligt ansvarstagande i samhället.”

Priset delades ut av Svenska Rikslotteriet under en galakväll i Globen den 30 december 2007.

KFUK-KFUM Ängsholmen fick Miljöpris 2004!

Miljöbelöningen delades ut av Värmdö Kommun 2004. Kommunens miljöbelöning delas ut till enskilda eller grupper som genom sin insats och sitt arbete verkar för en god miljö. Som grund gäller att arbetet skall vara ideellt.

Priset delades ut den 8 december i samband med kommunfullmäktiges möte.

Ett stort tack till KFUK KFUM central för stödet till dessa investeringar.

När får man komma?

Maj	alla dagar (undantag vissa helger)
Juni	t o m skolavslutningen
Augusti	fr.o.m. skolstarten
September	alla dagar

Information innan lägerskolan

Under våren inbjuds lärare, klassrepresentant samt två elever till Ängsholmen på en besöksdag. Dessa personer får information på plats och kan i sin tur förmedla intryck, programförslag m.m. till klassen. För ytterligare information se avsnittet om besöksdagen längre fram i detta kompendium.

Bokningsinformation

- Minsta grupp 20 personer. Ring kansliet om Ni är färre så berättar vi om våra alternativ för mindre grupper.
- I det totala antalet räknas både deltagare och egna ledare.

Detta ingår i grundpriset

- Frukost, lunch, middag och kvällsfika (ej lunch ankomstdagen). Kaffe/te finns alltid framställt till fikasugna egna ledare.
- Korvgrillning en kväll, räknas som kvällsfika.
- Övernattning i hyddorna. Arken bokar vi endast in smågrupper i.
- Ängsholmsinstruktörer som hjälper klassen tillrätta.
- Bastu.
- Seglingspass och kamratbanepass ledda av ängsholmsinstruktörer.
- Kanoter och flytvästar.
- Idrotts- och fritidsutrustning.
- Olycksfallsförsäkring genom Folksam.

Detta tillkommer:

- Resekostnader för gruppen.
- Kostnad för extra transport med lägrets motorbåtar, t.ex. vid byte av föräldrar.
- Telefonkostnader, telefonautomat finns. Telefonkort finns att köpa på ön (Telia).
- Kostnad för höghöjdsbanepass.

Se prislistan för priser och prisexempel.

Bokning av plats

Bokningen av vistelsen görs per telefon. Ni får sedan ett hyreskontrakt som skall skrivas under av klassrepresentant och/eller klassföreståndare. Kontraktet skickas tillbaka till oss inom två veckor. Samtidigt som detta sker skall också anmälningsavgiften på 5.000 kronor betalas in. Därmed är platsen slutgiltigt bokad.

Delbetalning

Delbetalning på 10.000 kronor gör Ni en månad innan vistelsen på Ängsholmen om Ni kommer på våren och tre månader innan om Ni kommer på hösten.

Slutbetalning

Efter Er vistelse så stämmer vi av exakt hur många Ni var på ön och skickar Er en slutfaktura. Eventuell höghöjdsbana, extra transporter etc. faktureras också i efterhand.

Var ute i god tid med Ni bokning för att få plats!

Adress och telefon

Kansli:

KFUK-KFUM Ängsholmen
Rosengatan 1
111 40 Stockholm
tel: 08-120 11 472
fax: 08-120 114 75

Ängsholmen:

KFUK-KFUM Ängsholmen
Boda Brygga
139 90 Värmdö
kontor tel: 08-57163394
kök/fax: 08-571 633 91

KFUK-KFUM Ängsholmen är rekommenderad av svensk Lägerskoleförening och uppfyller SLF:s krav vilket innebär att lägergården skall:

- av berörda myndigheter vara godkänd som förläggning.
- hålla vandrarhemsstandard.
- innehålla ett utrymme där besökande grupp rym.
- tillhandahålla ett utrymme för förvaring av lägerskolmateriel.
- ha en miljöplan enligt Agenda 21.
- ha ett fast eller valbart program.

Varmt välkomna till Ängsholmen

En ö att längta till

TRANSPORTMEDDELANDE

Utfärd:

Vi har beställt taxibåt till Ängsholmen från (ange datum, plats och tidpunkt): _____

Vi beräknas anlända på ön klockan: _____

Hemfärd:

Vi har beställt taxibåt från Ängsholmen (ange datum och tidpunkt): _____

Ni bokar själva Ni transport, bl.a. kan Ni kontakta:

Svartsö Sjötaxi tfn, 08-542 478 00, 070-574 74 80

SL Björknäs tel; 08-556 61 900, faxa gärna era tider och datum till 08-556 61 904

Vi blir.....deltagare ochvuxna

Meddelande till köket angående allergier, specialkost etc. (ange ev. antal):

Namn: Allergi / specialkost etc.

Skola: _____

Klass: _____

Insändes senast två veckor innan ankomst till:

KFUK-KFUM Ängsholmen

Rosengatan 1

111 40 Stockholm

fax 08-412 23 75



Prisinformation 2011

Vistelse på Ängsholmen inkl. kost och logi 650 kr / person och 1 dygn och
1050 kr / person 2 dygn

Minsta grupp för dessa priser är 20 personer

Höghöjdsbana	0 – 25 personer:	2.000 kr
	26 – 30 personer	2.600 kr
	31 – 35 personer	3.100 kr
	o.s.v.	

Kostnad vid transport med lägreets motorbåtar enligt Ängsholmens egen turlista	80 kr per person och tur
Specialtransport utöver ordinarie transporttider	150 kr per person och/tur

Transportkostnad för taxibåt Boda/Sollenkroka – Ängsholmen tur & retur. Priset gäller gruppresa.	Ca 90 -100 kr/pers tur och retur.
---	-----------------------------------

Prisexempel vår 2009

Grupp om 25 personer, 2 nätter inkl. Höghöjdsbana

25 personer x 1050 kr = 26.250 kr

Höghöjdsbana 20 – 25 pers. = 2.000 kr

Taxibåt tur och retur 25 pers 100 kr = 2.500 kr

Bussresa med skolans gruppkort

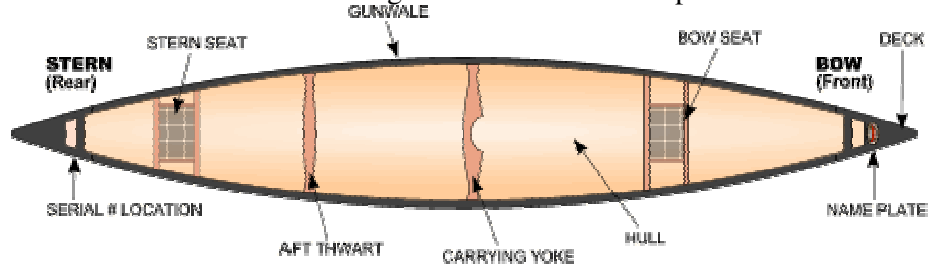
Totalt: 30.750 kr

Taxibåten är inte ansluten till Ängsholmen. Ni kommer själva överens med dem som kör hur Ni ska betala.

Ängsholmen – En ö att längta till

Ängsholmens lilla kanotskola

På allmän begäran har vi lite kanot tips



Kanotens uppbyggnad

Vi har successivt bytt ut våra kanoter till moderna kanoter av material som går att återvinna och är lättskötta och enkla att använda. Kanoten har en för (framedel) och en akter (bakdel). Aktern kännetecknas av att toften (sitsen) är väldigt när änden av kanoten. Medan den främre toften har ett mellanrum där fötterna får plats.

INNAN PADDLING

I kanoten ska Ni vara två till tre stycken. Är Ni en hel klass försök att para ihop Ni så att Ni blir så jämna som möjligt. Att kunskap och styrka sprids i gruppen. Hämta en flytväst i kanotförrådet, spänn åt västen ordentligt. Hämta paddlar till kanoten, en lång paddel till den som sitter längst bak. Övriga har kortare paddel.

SJÖSÄTTNING

Skjut i kanoten i vattnet och håll i kanoten så att den inte åker iväg.....

KOMMA I KANOTEN

En av Ni håller i kanoten medan kamraten kliver i båten försiktigt. Tänk på att aldrig stå i båten, då den lätt kappsejsar. Ett tips är att alltid ha tyngdpunkten så lågt som möjligt.

HUR PADDLAR MAN?

För att paddla rakt fram gäller det att paddla jämna tag på varje sida, försök hålla en jämn och lugn takt.

För att svänga kan man göra på olika sätt, dels genom att bara paddla på en sida, dels genom att paddla på var sin sida och den som sitter längst bak paddlar "bakåt" ett bra sätt om man ska göra en tvär sväng, ett tredje alternativ är att den som sitter i aktern vinklar sin paddel och styr med den som ett roder.

PADDLINGSTIPS

Paddla på var sin sida – byt med jämna mellan rum.

Paddla lugnt och i jämn takt.

Paddlaren i fören är den som bestämmer takten.

Paddlaren i aktern är den som sköter styrningen och är kapten.

När man är flera kanoter – sträva efter att hålla ihop.





Besöksdag på Ängsholmen

Ängsholmen välkomnar Er till en besöksdag !

Vi har valt en helgdag samt en veckodag för att så många som möjligt skall ha tillfälle att komma. Har Ni ändå inte möjlighet att komma anmäl då detta till Ängsholmens kansli. För varje klass är **2 vuxna** samt **2 elever** välkomna. Ta chansen att komma ut till oss på Ängsholmen. Vi kommer bl.a. göra en rundvandring samt naturligtvis svara på alla frågor som Ni har.

Ni tar med Er egen matsäck och Ängsholmen bjuder på fika.

Då Ni har bokat ett kontrakt med KFUK-KFUM Ängsholmen så får Ni en inbjudan.

Kostnad: Ängsholmen står för taxibåt tur och retur, dock ej för bussresa.

VI SES PÅ ÄNGSHOLMEN!

