

Välkommen till Norrbyskär!



Ända sedan 1953 har vi, KFUM Umeå bedrivit lägerverksamhet på Norrbyskär och tagit emot tiotusentals barn och unga. Vi har format en plats där barn och ungas behov står i fokus, där det finns något för alla och där samarbete och att ta hand om varandra är grunden i allt vi gör.

KFUM Norrbyskär är en del av KFUM i världen, YMCA, världens största ungdomsrörelse och involverar ca 170 miljoner människor i sina aktiviteter. Vår grundfilosofi är att alla människor, inte minst unga, har behov av fysisk aktivitet, ökad kunskap och tid för reflektion för att utvecklas och må bra. Denna filosofi genomsyrar allt vi gör och sammanfattas **Body, Mind, Spirit**.

Gården och boendet

Vår lägergård har 140 bäddar i ett flertal olika bostadshus. Rummen är olika stora, de minsta har 2 bäddar och det största har 9 bäddar. Alla hus har ett antal toaletter och antingen finns duschar i huset eller i närliggande servicehus. Alla grupper som kommer till oss ansvarar för att städa de hus de bott i innan de lämnar oss. Vi ser det som ett sätt att hjälpas åt och ta ansvar för sig själv och andra. Önskar ni ha det på annat sätt kan ni köpa städning av oss.

Det finns gott om samlingslokaler inomhus och ytor för lek och spel utomhus. Vi har även en härlig bastu med utsikt över havet samt en vedeldad badtunna som ni gärna får boka (se nedan).

Boende enkelrum per natt	500kr per person
Boende i flerbäddsrum per natt	400kr per person
Hyra sängkläder och handduk	150kr per person
Städning	1500kr per hus

Transport

Lägergården ligger på en ö och för att komma dit så åker man färja. Resan tar ca 10 minuter. Färjans tidtabell hittar ni på <http://visitnorbyskar.se/>. Det går även att boka extra färjeturer på andra tider, då tillkommer en kostnad för gruppen. Detta måste göras i förväg och det kan vi på KFUM hjälpa till med. Ni väljer själva om ni vill betala färjebiljetten på färjan eller om vi ska lägga den direkt på er faktura.

Färja tur och retur vuxen	90 kr per person
Färja tur och retur barn <15år	60 kr per person

Mat

Vår kock lagar mat och hanterar även specialkost. Maten som serveras på gården är oftast husmanskost, önskas någon speciell rätt så är vi alltid öppna för önskemål. Vi äter maten i den gemensamma matsalen. Det går även bra att laga och äta mat utomhus om ni önskar det. De måltider som är standard för barn och unga är frukostbuffé, lunch, middag och kvällsfika. De måltider som är standard för vuxengrupper är frukostbuffé, lunch, middag, för- och eftermiddagsfika. Önskas annat så som snacks, förrätt eller efterrätt så går det bra att beställa också.

Frukostbuffé	120kr per person,	80kr för barn tom 13 år
Lunch/ Middag	120kr per person,	95kr för barn tom 13 år
Kvällsfika	70kr per person,	60kr för barn tom 13 år
Fika	från 45kr per person	

Aktiviteter & kurser

Gården har en mängd olika aktiviteter som går att kombinera efter tycke och smak. Alla aktiviteter görs i grupp och hela gruppen stannar på aktiviteten och stöttar varandra under passet även om varje individ inte är aktiv hela passet. De flesta grupper som besöker oss börjar med att göra något av våra samarbetspass; "Trygghet och samarbete" eller "Kamratstigen" för att stärka gruppen och som förberedelse på någon av våra mer utmanande aktiviteter. Läs gärna mer om alla aktiviteter nedan och kontakta oss så sätter vi ihop ett program som passar er.

Trygghet & samarbete



Roliga tillits- och samarbetsövningar som utmanar och utvecklar er grupp. Även kallat "teambuilding". Utifrån er grupps behov och önskemål sätter våra erfarna instruktörer ihop ett program som passar. Praktiska övningar som bygger tillit och förmåga att samarbeta varvas med utvärdering och samtal. Den här aktiviteten passar alla typer av grupper som vill utvecklas och bli starkare som grupp. Ni kommer att lära känna er själva och varandra bättre.

Barn t.o.m. 16år, 1,5 timmar, 200kr per person
Vuxen 2 timmar, 350kr per person

Kamratstigen



Kamratstigen är en samarbetsbana som gruppen gör själv med instruktion och stöd av någon från gruppen som får instruktioner innan gruppen ger sig iväg, exempelvis en lärare eller tränare. Kamratstigen består av ett 10-tal stationer där övningarna är utformade för att lösas genom samarbete. En rolig aktivitet som bidrar till att ni lär känna varandra och får träna på att samarbeta.

2 timmar, 70kr per person

Drickabacksklättring



Säkrad i klätterrep ska du stapla så många backar som möjligt på varandra. Det blir snart ett ganska högt torn och du står på toppen. Det är en rolig aktivitet som utmanar din balans och förmåga att hantera höjder. Trevligt att göra i grupp om 8-15 personer.

2 timmar, 200kr per person

Trapetzhoppet



Säkrad av en instruktör klättrar du upp i en tio meter hög stolpe. Väl uppe ställer du dig på en liten plattform för att sedan slänga dig ut och försöka fånga trapetzen. Vi garanterar en ordentlig adrenalinkick. Trevligt att göra i grupp om 8-15 personer.

2 timmar, 200kr per person

Höghöjdsbanan



Efter instruktörens säkerhetsgenomgång får du chans att utmana dig i vår höga Äventyrsbana. Banan går mellan träden på 4-6 meters höjd och består av utmanande hinder så som lianer, djungelbroar, linor och snurrande stockar. En riktig klassiker på gården. Trevligt att göra i grupp om 8-15 personer.

2,5 timmar, 350 kr per person

Paddling



Norrbykärs natur är fantastisk och från en kanadensare kan du upptäcka öarna från havet. Passet börjar med att instruktören lär er grunderna i paddling gällande teknik och säkerhet. Därefter paddlar vi ut och utifrån gruppens önskemål kan vi leka och sporta på havet eller upptäcka gångar och tunnlar i några av Norrbykärs stora skeppsvrak som ligger i närheten av lägergården. Paddling är även en perfekt samarbetsövning.

2 timmar, 250kr per person

Segling



Vi har en flotta som består av 3 Laser Bahia och 8 Laser Bug. Förutom all utrustning, instruktörer och följebåt ingår grundläggande sjövätt och teknikgenomgång i segling. Utifrån gruppens förkunskaper utformar instruktörerna ett pass för er. Segling är en naturupplevelse oavsett väder och vind. Vi reserverar oss dock för allt för hårt väder.

Laser Bugg (mindre båt), 3tim, 350kr per person
Laser Bahia (större båt), 3tim, 500kr per person

Utbildning i första hjälpen



Ta chansen att lära dig viktiga handgrepp så att du är förberedd om det värsta händer. Kursen varvar teori med praktik och när du går härifrån vill vi att du ska känna dig trygg i hur du kan hjälpa andra och att du vågar agera om du hamnar i en allvarlig situation. Kursinnehåll: kontrollera livstecken, stabilt sidoläge, hjärt- och lungräddning HRL, hjärtstartare, larma, luftvägsstopp, kraftig blödning, cirkulationssvikt, stroke, förebyggande arbete.

Utbildningen kan ha inriktning barn, ungdom eller vuxen. Utbildningen pågår i ca 3 timmar och kostar 10 000kr per grupp. Maximalt 14 personer per utbildningstillfälle.

Bastu och Badtunna



Njut av vår vackra bastu med panoramafönster mot havet. Bastun som ligger på klipporna rymmer upp till 30 personer och utanför finns en terrass med badtunna. En trä-spång leder ner till havet för den badsugne. Vår vedeldade badtunna står på terrassen utanför bastun och den rymmer ca 10 personer åt gången. Få upplevelser är så njutningsfulla som ett varmt bad med utsikt över havet. Badtunnan kombineras med bastu och bad i havet för de som vill vilket gör att aktiviteten lämpar sig även till större grupper.

Bastu 1-3 timmar, 1000kr per grupp
Bastu och badtunna 1-3 timmar, 3000kr per grupp