

# Inspiration för läger

## Nytt material från Hushållningssällskapet!

I dagarna lanseras en ny lägerhandbok och en lägerfilm full av tips och idéer! Materialet ger konkreta råd och inspiration både när det gäller maten och aktiviteterna under en lägervistelse. Boken och filmen är till för dem som anordnar läger inom skolan, idrotten, scouterna och övrigt föreningsliv.



Martina Svensson  
Matkonsult  
0521-72 55 65



Då man ska planera ett läger är ofta många frågor som dyker upp. Vad ska vi äta? Finns det någon som har allergi? Är någon vegetarian? Hur handlar man miljövänligt? Vad ska vi göra? Och vad får allt kosta? Genom materialet får man svar!

### Boken är indelad i följande kapitel:

**Planering & förvaring** här får du tips och råd om vad du bör tänka på inför ett läger.

**Recept & Baka** här finner du lätta, goda och nyttiga recept för frukost, luncher, middagar och mellanmål. Alla recepten är beräknade för 10 portioner, vilket gör det lätt att dubblera vid stora läger och lika enkelt att halvera till mindre grupper.

**Aktivitet & Fysik** innehåller roliga samarbetsövningar och lekar som alla kan delta i, vare sig man är idrottsintresserad eller inte. De flesta lekarna går att genomföra

både inomhus och utomhus, men givetvis är det både enklare och roligare att vara ute i friska luften.

**Avslappning & Massage** är en beskrivning på några enkla massagegrepp som deltagarna kan göra på varandra när de ska varva ner, t ex på kvällen efter en dag full med aktiviteter.

### Mycket på webben

Förutom lägerboken finns hemsidan [www.lagerliv.nu](http://www.lagerliv.nu). Där hittar man inspirationsfilmen som visar hur det kan gå till under en lägervistelse. Filmen är inspelad på lägergården Kuggavik som ligger utanför Åsa, med elever från GS Idrottsprogram och Medieprogram.

På hemsidan finns även en instruktionsfilm som visar hur man utför en rygg- och handmassage på ett pedagogiskt sätt. Man kan enkelt ladda ner de båda filmerna till sin dator, sin Iphone eller sin Ipad.

Vidare kan man ladda ner och skriva ut en mängd roliga samarbetsövningar som passar alla!

Gå in redan i dag på hemsidan [www.lagerliv.nu](http://www.lagerliv.nu). Där hittar du också ett formulär som du enkelt fyller i för att beställa lägerhandboken!

### Finansiering

Huvudfinansier för detta projekt har varit Allmänna Arvsfonden, men även FUB, praktiska hushållsskolan Donationsfond och Jane och Dan Olssons stiftelse för Sociala Ändamål har bidragit ekonomiskt. Det har även varit ett flertal samarbetspartners i projektet; Grunden Media, Korpen, Svenska scoutföreningen, Svenska downsyndromföreningen och Styr och Ställ.

Beställ lägerboken och ladda ner inspirationsfilmen på [www.lagerliv.nu](http://www.lagerliv.nu)

