

2025-02-07



Inbjudan till alla framefotbollvänner!

Vi är glada att bjuda in dig till Stockholm Framefotbolls läger i vackra Mättinge, utanför Trosa. Detta är ett av årets höjdpunkt för laget, och vi hoppas att så många som möjligt vill och kan vara med och skapa fantastiska minnen tillsammans. Vi har plats för cirka 12 spelare, och om intresset är stort kommer vi att lotta platserna.

Lägret börjar på eftermiddagen fredagen den 25 april och avslutas söndagen den 27 april. Under dessa dagar kommer vi att ha flera spännande träningspass, kostlära, lekar, lägereld och överraskningar. Det är en fantastisk möjlighet för både stora och små att umgås och ha roligt tillsammans.

Tack vare vårt fina samarbete med förvaltarna av Mättinge och generösa bidrag från stiftelsen Permobilia kan vi hålla egenavgifterna riktigt låga. För att ytterligare hålla nere kostnaderna hjälps vi åt med måltider och städning. Vi är enormt glada för att Evelinas mamma Carina ställer upp för oss som kock! Carina lagar maten och föräldrar hjälper till vid måltiderna.

Egenavgift:

- Spelare: 250 kr/person
- Föräldrar, syskon, assistent: 500 kr/person

Resa till och från lägret ombesörjs på egen hand. Likaså städning av rum och gemensamma ytor efter frukost.

Anmäl ditt intresse på laget.se Efter bekräftelse av plats swisha föreningen senast 10 mars, anmälan är då bindande.

Vid frågor, skriv i förädrachatt eller kontakta:

Evelina (tränare): 073 570 01 01

Åsa (Almas mamma): 070 256 53 92

Preliminärt upplägg 25-27 april

Här är det preliminära upplägget för våra spännande lägerdagar och tiderna är ungefärliga. Vi ser fram emot att ha en fantastisk tid tillsammans!

Fredag

- 18:00** Vi dukar fram middag i matsalen i stora huset. Du är välkommen att dyka upp även efter det, ingen stress! Kan du smita ifrån tidigt på jobb och skola är du välkommen redan vid 17-tiden. Incheckning 17-19
- 20:00** Presentation av lägret
- 20:30** Musikquiz och annat kul
- 21:30** God natt ❤️

Lördag

- 08:00** Frukost serveras i stora huset. Finns framdukat tills passet.
- 10:00** Crossfitträning och kostlära
- 11:30** Lunch
- 12:30** Egen tid, tredje träningspasset, strategi & taktikutbildning. Mellanmål
- 16:30** Aktivitet eller egen tid
- 18:00** Middag
- 20:00:** Lägereld och skoj
- 21:30** God natt ❤️

Söndag

- 08:00** Frukost, finns framdukat fram tills passet
- 10:00:** Fjärde träningspasset
- 12:00:** Lunch
- 14:00** Senast utcheckning och städning klar

Bra att veta

- Vi städar stugor, rum och gemensamma ytor innan hemfärd
- Ta med sängkläder
- Ta med handdukar/badlakan
- Ta med kläder efter väder då vi kommer att vara ute
- Ta med schampo, balsam
- Stugor är fullt utrustade. I stora huset finns kylskåp om någon(de som bor i stora huset) vill förvara något kallt.
- Det finns pingisbord och sällskapsspel
- För syskon planeras bland annat tipsrunda, spel och pyssel. Syskon kanske också vill hjälpa till med saker under lägret också. Föräldrar får gärna engagera sig i att hålla i aktiviteter för syskon
- Det finns ett antal duschpallar att låna
- Menyn kommer att sättas genom en lek där barnen får rösta fram måltiderna
- Köket i stora byggnaden har endast Carina och de som har ”kökstjänst” tillgång till
- Vill ni hjälpa till i köket så kan du meddela Evelina det

Om Mättinge

Mättinge ligger utanför Trosa. [Hitta hit](#)

Det tar ca 1 timmer och 15 minuter från Stockholm. Det ligger vackert till vid havet och det finns stora öppna ytor. Anläggningen är tillgänglighetsanpassad och riktar sig främst till personer med fysisk funktionsnedsättning. Det finns åtta stugor. Tre stycken 5-bädds stugor och fem stycken 4-bädds stugor. Även sju rum i en stor byggnad.

Om stugorna

De stora stugorna har ett stort sovrum med våningssäng och en enkelsäng, ett litet sovrum med en enkelsäng, dessutom en bäddsoffa för två personer i vardagsrummet som kan avskiljas till ett eget sovrum. Det finns ett badrum med toalett, dusch och tvättmaskin. Hall/entré med torkskåp, ett fullt utrustad kök med matplats och altan med utemöbler.

De mindre stugorna är exakt likadana men saknar lilla sovrummet.

Om stora byggnaden

I stora byggnaden finns sju dubbelrum. I två av rummen får fyra plats då det finns bäddsoffa. De har egen toalett i korridor.

Det finns mysiga sällskapsytor och spel. Det finns pingisbord och sällskapsspel.



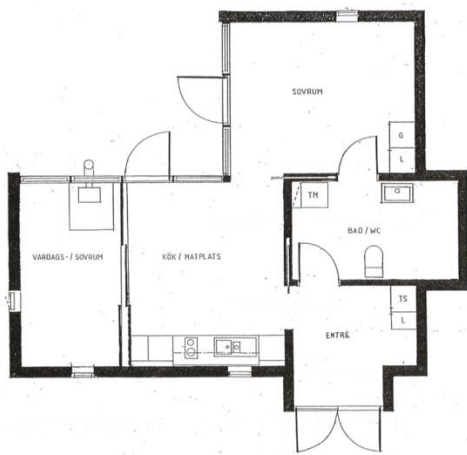




Dubbelrum i stora huset. Det enda med toalett i rummet.



Stor stuga.



Liten stuga



Stor stuga