



SUMAR
2025

HÓLAVATN

SUMARBÚÐIR

UPPLÝSINGAR TIL FORELDRA/FORSJÁRAÐILA

HÓLAVATN

Sumarbúðirnar á Hólavatni eru staðsettar innarlega í Eyjafirði í fallegu umhverfi.

Dagskráin er fjölbreytt, skemmtileg og hver dagur endar á kvöldvöku þar sem allir fá að taka virkan þátt. Lögð er áhersla á vináttu, sköpunargleði og traust og að hvert barn vilji koma aftur og aftur á Hólavatn.

Börnin dvelja í nýlegum 6-8 manna herbergjum og öll aðstaða innandyrna er björt og snyrtileg. Í hverjum flokki dvelja allt að 34 börn.

Ef að börn koma með flugi frá Reykjavík er tekið á móti þeim á flugvöllinum á Akureyri.

Athugið að hafa þarf samband við skrifstofu í síma 588-8899 svo að hægt sé að gera ráðstafanir er börn eru að koma með flugi.

Rútuferð frá Akureyri er innifalin í dvalargjaldi og reiknað er með öllum í rútuna.

Fagurt umhverfið gefur kost á hollri útivist og að sjálfsögðu hefur Hólavatnið sjálft upp á ýmsa töfrandi kosti að bjóða, svo sem hressandi bátsferðir, stangveiði og baðstrandarlíf á heitum dögum. Þá eru ýmsar íþróttir stundaðar af kappi á staðnum, og farið í hópleiki.

Á Hólavatni fer fram fræðsla um kristna trú á hverjum degi. Oft er sungið við raust og hver dagur endar með kvöldvöku þar sem saman fer gaman og alvara.

Þá er á staðnum fótboltavöllur, körfuboltavöllur, hjólabílar, útileiktæki og margt fleira skemmtilegt.

Einkunarorð Hólavats eru “Ró í hjarta og gleði í sál” og lögð er áhersla á vináttu, sköpunargleði og traust.

Í þessum bækling verða útlistaðir nokkrir hlutir sem gott er að hafa í huga til að undirbúa sig fyrir dvölinni á Hólavatni.

FARANGUR

Pökkunarlisti:

- Sæng eða svefnpoki, koddur og lak.
- Úlpa, húfa og vettlingar.
- Regnfatnaður og stígvél.
- Nærföt og nóg af sokkum.
- Föt til skiptana og betri fatnaður fyrir veislukvöldið.
- Sundföt og handklæði.
- Tannbursti og tannkrem.
- Inniskór.
- Lítill bakpoki og vatnsbrúsi (fyrir lengri gönguferðir).



Munið að
merkja allt
dótið ykkar!

Óskilamunum er
safnað saman í
Gleráarkirkju.

Símar eru **ekki** leyfðir á Hólavatni. Það er einnig **ekki** leyfilegt að taka með sér sælgæti, tyggjó, kex eða annan mat og drykk.

Gott er að merkja allan farangur skilmerkilega. Athugið að föt og aðrar eigur þátttakenda eru á eigin ábyrgð. Óskilamunir eru sendir til Gleráarkirkju eftir hvern flokk. Í lok sumars áskila sumarbúðirnar sér rétt á að ráðstafa ósóttum óskilamunum.

Vegna hættu á skemmdum eða slysum er þátttakendum óheimilt að hafa með sér hnífa eða önnur hættuleg tæki í sumarbúðirnar. Þátttakendur eru skaðabótaskyldir vegna skemmda sem þeir kunna að valda.

BROTTFÖR OG HEIMKOMA

Rútur fara frá Glerárkirkju kl. 9:00, gott er að mæta um 8:40.

Heimkoma er á sama stað um kl. 15:00

Við brottför gefst tækifæri til að ræða við starfsfólk ef t.d. huga þarf að sérþörfum barns.

Ef barnið þitt er að koma með flugi frá Reykjavík þarf að láta okkur vita minnst viku fyrir brottför í síma 588-8899 svo að við getum bæði sótt barnið og farið með á flugvöllinn.

SAMSKIPTI Á MEÐAN DVÖL STENDUR

Ef foreldrar vilja spyrjast fyrir um börnin sín á meðan dvöl barnsins stendur er hægt að hringja á Hólavátn í síma 463-1271 á milli kl. 11:00 og 12:00 og ræða við starfsfólk.

MYNDBIRTING

Fréttir og myndir úr sumarbúðunum verða birtar á holavatn.is

KFUM og KFUK á Íslandi áskilur sér rétt til notkunar á myndum af þátttakendum í starfi og viðburðum á vegum félagsins. Félagið mun hafa að leiðarljósi að gæta varúðar og nærgætni við myndbirtingar í samræmi við leiðbeinandi álit persónuverndar.

SKILMÁLAR

Við minnum á skilmála vegna skráninga í dvalarflokka sumarbúðanna, en þar er að finna svör við mörgum algengum spurningum (<https://www.kfum.is/sumarstarf/skilmalar-vegna-netskraningar/>).

VEIKINDI, OFNÆMI, ÓÞOL

Tilkynna skal um ofnæmi og/eða óþol að minnsta kosti sjö dögum áður en barn mætir á Hólavatn til skrifstofu KFUM og KFUK í síma **588-8899**. Ef barn kemst ekki á Hólavatn vegna veikinda skal einnig tilkynna það til skrifstofu.

Ekki þarf að koma með læknisvottorð, nema eins og segir í reglugerð: "Ef barn á við einhvers konar veikindi að stríða skal sá sem vistar barn sitt gefa rekstraraðila upplýsingar um veikindin og skýr fyrirmæli læknis um meðferð, lyfjagjöf o.s.frv. að svo miklu leyti sem slíkt á við." Ef barnið tekur lyf, látið skriflegar leiðbeiningar fylgja með lyfinu og afhendið forstöðukonu/manni við brottför. Það sama á við ef eitthvað annað sérstakt gæti skipt máli varðandi heilsu barnsins og líðan. Athugið að ekki er æskilegt að börn sem eru á ADHD lyfjum séu í lyfjapásu á meðan dvöl þeirra stendur.

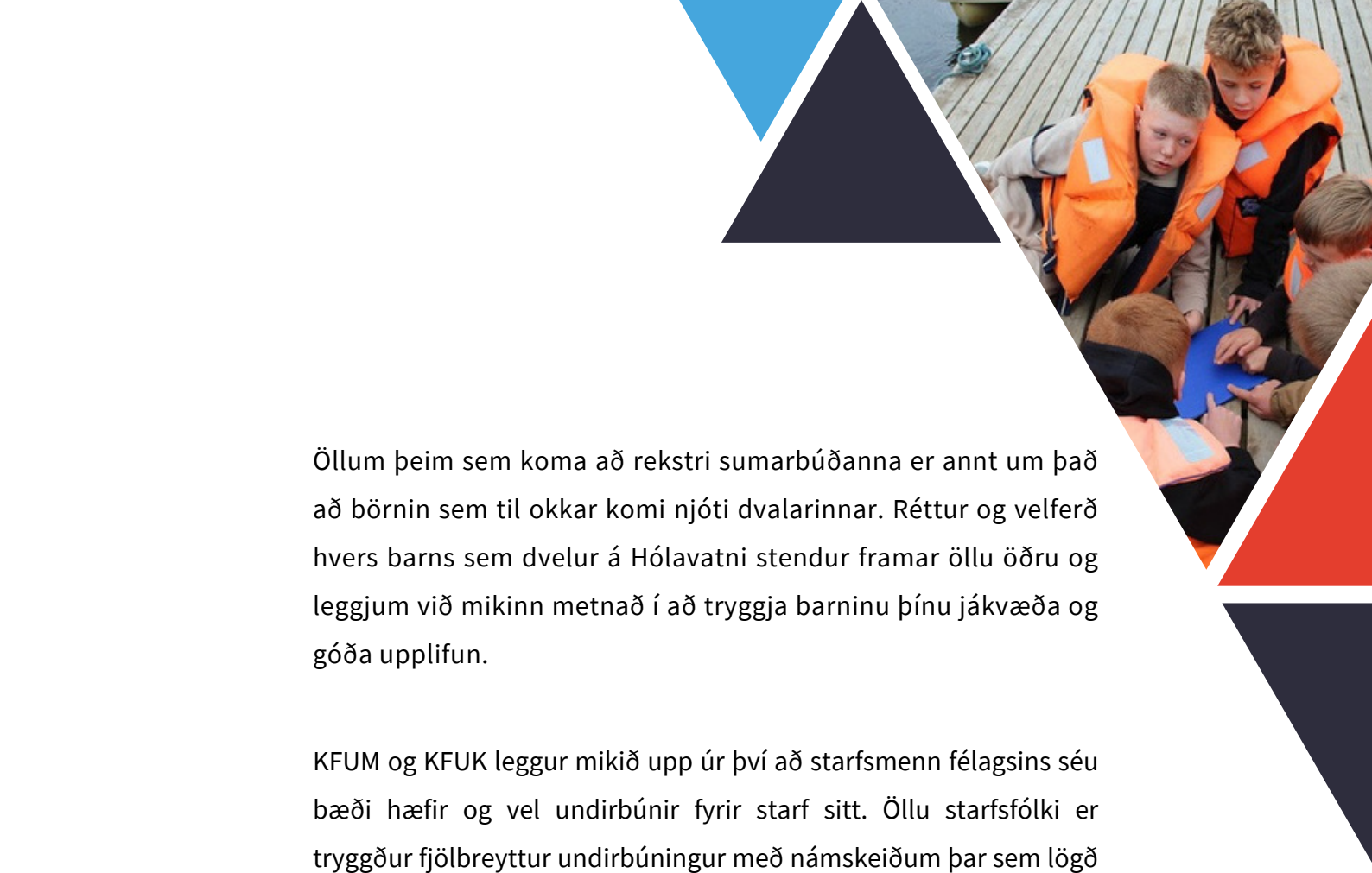
MATUR OG AFÞREYING

Á Hólavatni fá börnin hollan og góðan heimilismat sem er eldaður frá grunni í eldhúsinu okkar. Því er mikilvægt að tilkynna á skrifstofu ef að barnið er með matar ofnæmi/-óþol svo að matráður geti útbúið matseðil með þarfir barnsins í huga.



HEIMPRÁ

Það eru alltaf einhver börn sem fá heimþrá fyrsta sólarhringinn eða svo og eru þessar tilfinningar fullkomlega eðlilegar. Mörg börn eru að fara að heiman í fyrsta skipti og tekur það smá tíma að venjast sumarþúðarlífinu. Þrátt fyrir að heimþrá hafi ekki mikil áhrif nema á mjög lítinn hluta þeirra sem hér dvelja hverju sinni er heimþrá mikilvæg tilfinning og getur snert okkur öll. Heimþrá snýst um missi og er þannig nátengd sorg. Þegar heimþrá nær tökum, geta börnin komið með ásakanir, lokað sig af, reiðst og/eða notað samningatækni til að takast á við vanlíðan/sorgina. Stundum fylgir líkamleg vanlíðan, oftast nær í tengslum við magann (eða meltingarkerfið) en getur einnig komið fram sem hausverkur. Fullorðnir einstaklingar þekkja væntanlega flest þessi einkenni, enda fullkomlega eðlileg viðbrögð við áfalli og breyttum aðstæðum. Fyrir mörg börn í sumarþúðum eru þessar sveiflukenndu og sterku tilfinningar hins vegar nýjar og jafnvel áður óþekktar og þau hafa ekki hugmynd um hvernig hægt er að takast á við þær. Á Hólavatni leggjum við áherslu á að takast á við þessar tilfinningar í samráði við foreldra/forsjáaraðila og höfum samband strax og við teljum að tilfinningarnar hefti tækifæri barnanna til að njóta dvalarinnar. Það að við höfum samband merkir samt alls ekki að við teljum að viðkomandi barn þurfi að fara heim, heldur miklu fremur viljum við að þekking foreldra á barninu nýtist til að hjálpa okkur að finna leiðir til að leyfa barninu að njóta sín. Samskipti og samstarf milli allra aðila, barns, foreldra og starfsfólks er lykill að þessu. Aðferðafræðin í heimþrármálum á Hólavatni er sú að hjálpa barninu að brjótast út úr sorgarferlinu, sættast við umhverfi sitt og sjá tækifærin í dvölinni. Þannig viðurkennum við og skiljum tilfinningarnar en reynum að beina athygli þeirra frá vanlíðaninni, að tækifærunum. Við trúum því að þessi reynsla barnanna og það að láta ekki stjórnast af vanlíðan, þó hún sé viðurkennd, sé mikilvæg fyrir þau og hjálpi þeim til að þroska tilfinningar sínar og andlegt atgervi. Við skiljum þó líka að það getur gerst að aðstæður, upplifun og tilfinningar barnanna séu þess eðlis að þau eru einfaldlega ekki tilbúin til að takast á við dvölinu og þurfa að vera skemur en áætlað var í upphafi. Það gerist þó mjög sjaldan.



Öllum þeim sem koma að rekstri sumarþúðanna er annnt um það að börnin sem til okkar komi njóti dvalarinnar. Réttur og velferð hvers barns sem dvelur á Hólavatni stendur framar öllu öðru og leggjum við mikinn metnað í að tryggja barninu þínu jákvæða og góða upplifun.

KFUM og KFUK leggur mikið upp úr því að starfsmenn félagsins séu bæði hæfir og vel undirbúnir fyrir starf sitt. Öllu starfsfólki er tryggður fjölbreyttur undirbúningur með námskeiðum þar sem lögð er áhersla á fræðslu um þroska barna og unglunga, skyndihjálp og brunavarnir. Starfsmenn KFUM og KFUK eru skyldaðir til að sækja námskeið í barnavernd. Starfað er eftir siðareglum Æskulýðsvettvangsins. Við höfum einnig í áraraðir gert þær kröfur til starfsmanna okkar að þeir skili inn sakavottorði.

Takk fyrir að treysta okkur fyrir barninu þínu.

Virðingarfyllst,
Stjórn og starfsfólk Hólavatns.

