



# Velkommen til GIRLPOWERCAMP

Her er din velkomstbog



GIRLPOWER  
CAMP

**01**

Velkommen

**02**

Ankomst

**03**

Dit team

**04**

Afhentning

**05**

Program

**06**

Noget for alle

**08**

Godt at vide

**09**

Pakkeliste

**10**

Slikbiks

**11**

Campregler

**12**

Mobiltid

## Til forældre

**14**

Værdier og  
uheld

**15**

Hjemve

**16**

Vigtigt

**17**

Billeder

**18**

Adresser

**19**

Kontakt

**20**

Tak til..

# Indhold

# Kære Deltager

Velkommen til GirlpowerCamp.

Du kan nu glæde dig til en fed uge med masser af aktiviteter, sjov, kreativitet, udvikling og nye venskaber. Vi er helt sikre på at du vil få en oplevelse du sent glemmer :)

På de kommende sider er der lidt mere information til både dig og dine forældre.

Vi glæder os meget til at byde dig velkommen på [Din GirlpowerCamp](#).

**Mange hilsner**  
**Din Camp**

# Ankomst

Vores campteam står klar til at byde dig og din familie velkommen mandag kl. 13.00-14.00. Når du ankommer bliver du checket ind, hvorefter en instruktør viser dig til rette på dit værelse. Her finder du en t-shirt og en drikkedunk.

Når alle er ankommet vil der være en fælles velkomst og så er campen officielt i gang.

Inden campstart modtager I en mail, hvor der også fremgår info omkring ankomst, samt andet praktik om campen.

Vi glæder os til at se dig  
Hilsen Girlpower-teamet



# Dit voksen team



**Instruktører**

**Madmor**

**Campledere**

# Afhentning

Lørdag formiddag kl. 10 afholder vi fælles afslutning, hvor dine forældre er inviteret tilbage igen.

Vi sørger for, at I har pakket kuffert og gjort klar, så vi nu i fællesskab kan sige tak for nu. Der krammes farvel til alle dine nye veninder og vinkes farvel til dit campteam.




# Noget for alle

"På GirlpowerCamp er det næsten kun fantasien, der sætter grænser. Dagligt vil der være workshops, hvor kreativiteten kommer i spil. Programmets indhold varierer hvert år afhængigt af vores instruktørers kompetencer, hvilket sikrer en spændende og forskelligartet oplevelse år efter år. Vi garanterer dog, at der er noget for enhver smag. Der vil også være rig mulighed for at dyrke sport og deltage i sjove fysiske aktiviteter. Uanset dine præferencer kan vi garantere en fantastisk uge i det bedste selskab.



# Stay fresh!



"Det er den sjoveste uge i sommerferien og jeg har mødt rigtig mange søde veninder, som jeg stadig snakker med "

**ALMA 13 år.**



## Fritid

Der er også lagt tid ind til bare at kunne hygge med sine nye veninder. De første par dage styrer vi aktiviteterne, men når I kender hinanden så vil der være masser af fritid til blot at hænge ud sammen.

## "Sport"

Vi elsker at være aktive på Din Camp og det gælder også på GirlpowerCamp. Vi laver derfor en del aktiviteter, men det er aldrig med fokus på at vinde, men blot have det sjovt. Det er ofte alternative lege/aktiviteter, hvor målet er at hygge sig sammen, mere end det er at konkurrere. Så selvom sport måske ikke er din yndlingsaktivitet, så kan alle være med.

## Mad

"Uden mad og drikke, duer helten ikke". Sådan lyder et gammelt ordsprog, men det giver også mening i dag, og særligt når kroppen skal være aktiv hele dagen. Derfor serveres der tre mellem- og hovedmåltider dagligt. Pigerne vil også have mulighed for at hjælpe med i køkkenet og bage boller og kager.

## Søvn

Man kan heller ikke være den bedste udgave af sig selv, hvis man ikke får sovet nok. Derfor er der faste sengetider og vi siger godnat og godmorgen på samme tid hver dag.

Der er dog plads til godnat-historie og hyggesnak inden lyset slukkes.

# Pakkeliste

## Tøj og sko

- Sportstøj
- Hverdagstøj
- Sportssko ude/inde
- Regntøj/jakke
- Sokker og undertøj
- T-shirts og shorts
- Badetøj

## Vigtigt

- Pude og betræk
- Dyne/sovepose og betræk
- Lagen
- Sygesikring
- Lomme penge max 100 kr

## Toiletsager og diverse

- Håndklæde
- Hårtørrer
- Tandbørste og tandpasta
- Børste/kam
- Shampoo og sæbe
- Evt. Medicin, næsespray mm.
- Solcreme
- evt. Armbåndsur



Ved afslutningsshowet lørdag, vil der være et bord med glemte sager fra ugen. Sørg for at kigge på bordet, også selvom dit barn siger "jeg mangler ikke noget". Alle glemte sager doneres 14 dage efter campen til et godtgørende formål.

# Slikbiks

Vi vil have en lille kiosk på campen, som vi åbner to gange i løbet af ugen. Her er der mulighed for at købe lidt slik og en dåse sodavand.

Jamen sport, undervisning og slik hører da ikke sammen?

Njød, måske ikke, men med alt den fysiske aktivitet vi laver på vores camps, er vi af den overbevisning, at lidt slik og en sodavand ikke skader, men blot er med til at bidrage til camphyggen og hører med til dét at være væk hjemmefra.

Vi anbefaler at deltagerne har max 100 kr med hjemmefra. Der kan bruges både kontanter og mobilepay, men vi kan bedre styre brugen af kontanter, hvorfor dette foretrækkes.



# Campregler

## Du må gerne.....



- Have respekt for andre og andres ting
- Være en god ven og ikke acceptere mobning
- Lytte til hvad de voksne og dine kammerater siger
- Være glad, sjov og skør
- Være med til at få det bedste ud af campen

## Du må ikke.....



- Medbringe slik og sodavand
- Ryge eller drikke alkohol på campen
- Forlade campens område
- Mobbe eller drille andre
- Være på andres værelse uden deres tilladelse



**Obs.** Det er vigtigt at kæmme for lus inden camp, så vi ikke får ubudne gæster



Vi ved godt det er hårdt, men denne uge kommer du til at have din telefon lidt mindre end normalt. Vi vil så gerne have, at du lægger al din opmærksomhed i at være social med dine nye venner på campen, og ikke dem du har derhjemme. Derfor har du kun din telefon i mobiltiden.

Mobiltiderne er indlagt, fordi vi ønsker jeres fulde opmærksomhed, når der er sociale og fysiske aktiviteter. Det er nemlig vigtigt for campen, at der opbygges et stærkt fællesskab og tætte relationer, og dette gøres nemmest uden en distraherende smartphone.

Samtidig reduceres evt. hjemve om aftenen, hvis ikke mor eller far er i røret lige inden sengetid. Vi skriver ud inden campstart, hvornår mobiltiden ligger, men ca. mellem 16.30-18.00



**Til forældre**

# Skulle uheldet være ude..

## Førstehjælp

På alle vores camp har vi voksne med, som kan førstehjælp, hvis uheldet skulle være ude. Vi tilbyder førstehjælpskursus til alle medarbejdere på vores seminar, så størstedelen af vores team har det frisk i hukommelsen. Vi står ligeledes altid klar med førstehjælpstasker, isposer, plastre og trøstekrammere.

I tilfælde af alvorlige uheld bliver dit barn transporteret til nærmeste skadestue og altid sammen med en voksen fra teamet. Uanset uheldets størrelse bliver I altid kontaktet.

## Tjek din forsikring

Mens dit barn er på camp er det fortsat din egen ulykkesforsikring der gælder. Husk at tjekke med dit forsikringselskab, at dit barn rent faktisk er forsikret!

Statistikken siger, at over 25% af alle danske børn ikke er forsikret. Vi vil dog altid sørge for, at dit barn vil modtage den bedst mulige behandling i tilfælde af et skadestilfælde.

Vi anbefaler ligeledes ikke at tage flere penge med end nødvendigt og/eller computere, Ipads eller lignende. Er det med, så vil der altid være mulighed for at de voksne låser det inde.

# Hjemve

Hjemve er en hel naturlig ting, der kan forekomme, når man er væk fra sine forældre. Den forstærkes især, når mor eller far er i røret. Derfor er mobilentiden også lagt inden aftenaktiviteten, så tankerne kan komme væk igen inden sengetid.

Vores erfaring viser, at det primært er de første nætter, der kan være de sværeste, og så går det over igen, når barnet er faldet til og har fået nye venner.

Jeres opbakning og tro på, at barnet kan overkomme hjemve, betyder meget for situationen på campen. Sidder der ikke allerede en voksen ved barnets side, så må I meget gerne opfordre til, at barnet tager fat i sin kontaktvoksen eller en anden voksen på campen.

Selvom vi har øjne overalt på campen og er opmærksomme på den enkelte, så kan vi opleve, at barnet viser en ting, men føler noget andet. Giv os gerne et ring eller sms, hvis jeres barn fortæller jer noget, som de ikke tør dele med os på campen. Det kan være svært for mange (i starten) at komme til en voksen, de ikke kender.

Vi krammer, støtter og trøster, så godt vi kan 



# Vigtigt!

Vi vil gerne understrege, at Din Camp ikke er et terapeutisk tilbud. Det er en "lejrskole", hvor vi har fokus på sjove aktiviteter og fællesskab. Vi har som udgangspunkt ikke ressourcer til specielle behov.

Har dit barn specielle behov eller diagnoser, som har indflydelse på campopholdet, så skriv gerne til os. På den måde sikrer vi, at Din Camp er det rigtige tilbud til dit barn, og at alle får størst udbytte af campen.

Er der noget andet, som vi bør vide for at kunne støtte bedst muligt op om barnet, så skriv gerne en mail til os inden campstart, hvis I ikke allerede har skrevet det ifm. tilmeldingen. Det gælder fx, hvis dit barn: skal have hjælp til at huske sin medicin, er vegetar, vådligger eller ikke tåler en bestemt fødevarer etc.

# Billeder

Under opholdet vil der blive taget billeder, som vil blive lagt på vores vores facebookside/instagram. Hvis I ikke ønsker, at der må tages billeder af jeres barn, så gør os venligst opmærksomme på dette.

Har I ikke allerede besøgt vores Facebookside, så hop endelig ind og se lidt stemningsbilleder fra de foregående camps. Følg os også på Instagram.

 [www.facebook.com/denbedsteuge](https://www.facebook.com/denbedsteuge)

 [@Dincamp](https://www.instagram.com/Dincamp)



# Adresser

## Høng Efterskole

Tranevej 15,  
4270 Høng

Camp i uge 27 og 31



## Koldingegnens Idrætsefterskole

Drejensvej 100,  
6000 Kolding

Camp i uge 28



# Kontakt

Vores campledere er altid til at komme i kontakt med, og skal du have akut fat i dit barn eller har brug for at give campleder en besked, så kan I ringe til camptelefonen

**31 50 98 50**

Måske I kan genkende nummeret? Det er nemlig også her I træffer teamet bag Din Camp. I sommerperioden vil telefonen have omstillingsmuligheder direkte til den camp jeres barn er på.

Vi og teamet glæder os til at se jer

## Mange hilsner



**Jonas**



**Sandra**

**&**

**Glæde  
flytter bjerge**



VIKINGBUS REJSER

TEKNIQ  
ARBEJDSGIVERNE

REMA 1000

SPORT 24



EWII

DGI Byen  
KØBENHAVN



CRAFT

AARSTIDERNE

# Tak til...

AARSTIDERNE

VEJLE SPORTSKLINIK  
*Massage & Sundhed*

## Sponsorer og samarbejdspartnere

VEJLE SPORTSKLINIK  
*Massage & Sundhed*



Vi er utrolig taknemmelige over, at have sponsorer og samarbejdspartnere, der støtter vores mission om, at skabe meningsfulde fællesskaber. Har du en god idé til et kommende partnerskab, så tøv ikke med at kontakte os.

TEKNIQ  
ARBEJDSGIVERNE

REMA 1000

REMA 1000

TEKNIQ  
ARBEJDSGIVERNE



AARSTIDERNE

VIKINGBUS REJSER

SPORT 24



EWII

CRAFT

DGI Byen  
KØBENHAVN