



# Velkommen til FamilieCamp

Vi ses på Lomborg Gymnastik- og Idrætsefterskole

Her er jeres velkomstbog



REMA 1000  
FAMILIECAMP

**02**

Ankomst

**03**

Dit team

**04**

Program

**05**

Noget for alle

**06**

Rekvisitter

**07**

Padel tennis

**10**

Pakkeliste

**11**

Afslutning

**12**

Billeder

**13**

Værdier &  
Uheld

**14**

Adresse

**15**

Kontakt

# Indhold

# Kære Familie

Velkommen til FamilieCamp.

I kan nu glæde jer til en vidunderlig ferie med masser af sport, sjov, afslapning og nye venskaber. Og vigtigst af alt en hulens masse hygge og kvalitetstid med familien.

Vi glæder os meget til at se hele familien.

På de kommende sider er der lidt mere information til hele familien

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

# Ankomst

Vores campteam står klar til at byde jer velkommen mandag i tidsrummet kl. 12.30-13.30 på adressen:

Lomborg gymnastik- og idrætsefterskole  
Lars Eriksens Vej 15,  
7620 Lemvig

Når I ankommer vil I blive mødt af vores instruktørteam, få vist jeres værelse og have mulighed for at kigge lidt rundt.

Herefter er campen officielt i gang og vores team vil begynde de første aktiviteter for store og små.



# Camp teamet



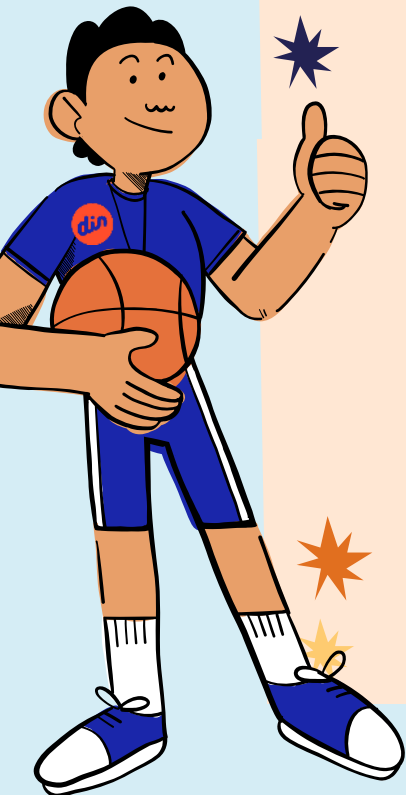
**Instruktører**



**Køkkenpersonale**



**Campledere**



# En klassisk dag

JULI  
tirsdag

- 07.30 - 08.00 Frivillig morgenaktivitet
- 08.00 - 09.00 Drop-in morgenmad
- 09.30 - 11.30 Aktiviteter for hele familien + padel
- 12.00 - 13.00 Frokost
- 14.00 - 16.00 Aktiviteter opdelt i børn & voksne + padel
- 16.00 - 17.30 Fritid + valgfrie aktiviteter
- 18.00 - 19.00 Aftensmad
- 19.00 - 20.30 Aftenaktiviteter og -hygge

# Noget for alle

Ugen vil bestå af en bred vifte af forskellige aktiviteter, både for børn og voksne sammen, men også opdelt aktiviteter. Efterskolen har virkelig gode faciliteter til at komme vidt omkring ift. aktiviteter, så vi glæder os til at udforske både kendte og nye aktiviteter sammen med jer.

Hver formiddag vil der være mulighed for at vælge mellem forskellige aktiviteter, så I kan prøve lige præcis det I ønsker.

Om eftermiddagen vil vi, de fleste dage, opdele aktiviteterne i børn & voksne, og ofte også aldersdele yderligere blandt børnene.



# Rekvisitter

Vi lover at pakke varevognen med alverdens rekvisitter og grej, men hvis i har et sjovt havespil, brætspil eller lignende, som i har lyst til at vise os andre, så tag det endelig med.

Skolens faciliteter er langt henad vejen til fri afbenyttelse mens vi er på FamilieCamp. Der er dog undtagelser, hvor der skal være en instruktør. Det gælder ved brug af bl.a. springfaciliteter.

Husk på, at FamilieCamp også er ferie. Vi stiller blot en masse fede aktiviteter til rådighed og så kan I frit vælge til og fra. Der skal også være plads til at trække sig og hygge på egen hånd.





# Padel tennis

## I samarbejde med Match Padel Academy

Har en eller flere fra familien tilkøbt Padel, så kan I ligeledes se frem til at blive dygtigere padelspillere.

Padeltræning foregår på adressen:

**Match Padel**  
Nyvang 8,  
7630 Lemvig

Har I ikke allerede tilkøbt padel tennis, så kan det gøres, så længe pladser haves.

Der er som altid masser af aktiviteter for resten af familien sideløbende. Så ingen kommer til at kede sig.



# Program padel tennis

## Dag 1 – Mandag

Du mødes med de andre i gruppen og med jeres trænere. Herefter venter to timers padel, kl. 15.00-17.00.

Trænerens rolle er at udvikle dit padelspil. Det kan være din taktiske forståelse af spillet eller coaching af slag og teknik.

## Dag 2 – Tirsdag

Efter morgenmad træner vi kl. 09.00-11.00.

Derefter er der et par timer til at restituere og hygge med familien. Om eftermiddagen, kl. 14.00-16.00 arrangerer vi et sjovt kampspil på forskellige niveauer, hvor du har mulighed for at få taget de nye teknikker og taktiske greb i brug i praksis.

## Dag 3 – Onsdag

Der venter en masse padeltræning i dag.

Formiddagssessionen er kl. 09.00-11.00 og efter lidt frokost og hvile er eftermiddagssessionen kl. 14.00-16.00.

## Dag 4 – Torsdag

Efter morgenmad træner vi kl. 09.00-11.00.

Om eftermiddagen, kl. 14.00-16.00 arrangerer vi nye kampspil på forskellige niveauer.

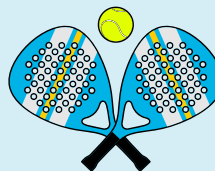
## Dag 5 – Fredag

På denne sidste dag af vores camp træner vi kl.

09.00-11.00. Om eftermiddagen slutter vi af med en turnering klokken 14.00-16.00.

**Husk!**

**Alle niveauer kan lege med**



Stay fresh!



"Tusind tak for en mega fed uge 😊😊"

# Pakkeliste

## Tøj og sko

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

## Toiletsager mm.

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

## Vigtigt

- Lagen og betræk
- Pude og dyne/sovepose
- Sygesikring



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

# Afslutning

Lørdag formiddag kl. 10-10.30 er der fælles afslutning. Her krammes farvel til de nye kammerater og der vinkes farvel til campteamet.



# 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 jer eller jeres børn, så gør os venligst opmærksom 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)



# Værdier & Uheld

## Værdier

Vær meget omhyggelig med, hvor værdigenstande lægges. Sørg evt. for at få en pengekat, pung eller bæltetaske med.

## Førstehjælp

Der er altid førstehjælpskasser at finde på camp, hvis skaden skulle ske og flere af vores instruktører har førstehjælp, hvis det kræves.

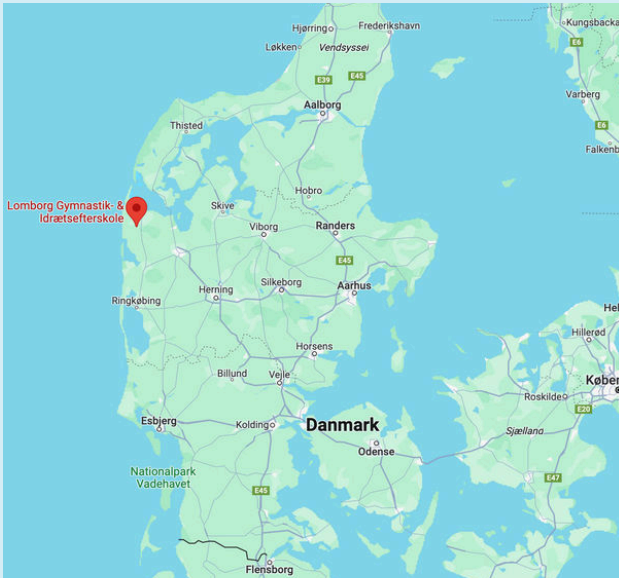
Vi kører selvfølgelig også gerne med en tur på skadestuen, hvis uheldet skulle være af større grad.

## Tjek jeres forsikring

Mens I er på camp er det fortsat jeres egen ulykkesforsikring der gælder. Husk at checke med dit forsikringselskab, at I alle rent faktisk er forsikret!

Statistikken siger, at over 25% af alle danske børn ikke er forsikret.

# Adresse



Lomborg Gymnastik- og Idrætsefterskole  
Lars Eriksens Vej 15,  
7620 Lemvig

## Parkering:

Skolen har fine parkeringsforhold lige ved hovedindgangen.

Her kommer vores team til at tage i mod jer, så I ikke er i tvivl om hvor I skal hen, når I ankommer.



# Kontakt

Har I brug for kontakt med camplederne under jeres ophold, så kan de træffes på følgende nummer.

**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 som I er på.

Vi og teamet glæder os til at se jer

## Mange hilsner



**Sandra &**



**Jonas**

**Glæde  
flytter bjerge**



VIKINGBUS REJSER

TEKNIQ  
ARBEJDSGIVERNE

REMA 1000

SPORT 24



EWII

DGI Byen  
KØBENHAVN



CRAFT



AARSTIDERNE



# Tak til...

## Sponsorer og samarbejdspartnere

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.

myselfie

REMA 1000



AARSTIDERNE

VEJLE SPORTSKLINIK  
*Massage & Sundhed*

TEKNIQ  
ARBEJDSGIVERNE

REMA 1000

Ældre @ Sagen



SKOLE  
MÆLK  
.DK

VIKINGBUS REJSER

SPORT 24



EWII

CRAFT

DGI Byen  
KØBENHAVN