



Velkommen til GIRLPOWERCAMP

Her er din velkomstbog til
GirlpowerCamp



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

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 er dine forældre/bedsteforældre og søskende velkommen til at gå med, så I sammen kan hjælpes ind med bagagen. Når du har set værelset, så er det tid til at kramme farvel og sige på gensyn. Når alle piger er ankommet vil der være en fælles velkomst og så er campen officielt i gang.

Inden campstart modtager I en mail, hvor ankomst og praktisk mm. genopfriskes.

Vi glæder os til at se dig
Hilsen Girlpower-teamet



Dit voksen team



Instruktører

Køkken

Campledere

Afhentning

Lørdag formiddag kl. 10.30 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.

Afslutningen tager omkring 30 minutter, hvorefter der krammes farvel til alle dine nye veninder og vinkes farvel til dit campteam.



Noget for alle

På GirlpowerCamp er der aktiviteter for alle! Hver dag byder på kreative workshops, hvor du kan udfolde dine idéer og prøve kræfter med nye spændende aktiviteter. Ud over de kreative workshops er der masser af muligheder for at være aktiv. Fra sport til sjove fysiske aktiviteter sørger vi for, at du får en uge fyldt med fællesskab, energi og masser af grin i det bedste selskab.

Om aftenen står den på fællesaktiviteter, der styrker fællesskabet og sikrer at hyggen er intakt.

Programmets indhold skifter fra år til år, og formes af vores dygtige instruktørers kompetencer. Det betyder, at ingen camps ens – og at du altid kan se frem til en varieret og sjov oplevelse. Medbring ja-hat og god energi, så får vi sammen den bedste GirlpowerCamp.



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

- ☒ Betræk til dyne & pude
- ☒ Dyne/sovepose + hovedpude
- ☒ Lagen + håndklæde
- ☒ Sygesikring
- ☒ Lommepege 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 godtgående formål.

Slikbiks

Lejrtur betyder hygge, og lidt snolder hører selvfølgelig med. For at skabe en ens oplevelse for alle deltagerne, åbner vi en lille kiosk to gange i løbet af ugen. Her kan deltagerne købe slik, sodavand eller en is, hvis lysten melder sig.

Vi anbefaler, at deltagerne medbringer max 100 kr. som lommepenge. Der kan betales både med kontanter og MobilePay, men vi foretrækker kontanter, da det gør det nemmere at holde overblik over købene.



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



Mindre skærm - mere fællesskab

Vi ved, det kan være lidt hårdt, men i denne uge vil du bruge din telefon mindre end normalt. Det gør vi, fordi vi ønsker, at al din opmærksomhed er på at være sammen med dine nye venner på campen – og ikke dem derhjemme. Derfor kan du kun bruge din telefon i de planlagte mobiltider.

Mobiltiderne er der for at sikre, at du er helt til stede, når vi laver sociale og fysiske aktiviteter. Det er nemlig vigtigt for os at skabe et stærkt fællesskab og tætte relationer, og det gør vi bedst uden forstyrrelser fra smartphones.

Vi har også erfaret, at det kan mindske hjemve, hvis telefonopkald til mor og far ikke sker lige inden sengetid.

Inden campen starter, sender vi dig information om de præcise mobiltider, som forventes at ligge mellem kl. 16.30 - 17.55.



Til forældre

Skulle uheldet være ude..

Førstehjælp

På alle vores camp har vi som minimum én voksen med, som kan førstehjælp, hvis uheldet skulle være ude.

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 forsikringsselskab, 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.

Bliver barnet syg under campen er det ligeledes egen rejseforsikring, der dækker tabt "ferie".

Vi anbefaler 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



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



Adresse uge 27

Idrætsefterskolen Klintsøgaard

Klintvej 71

4500 Nykøbing Sjælland



Adresse uge 31

Hellebjerg Idrætsefterskole

Jens Engbergs Alle 4,

7130 Juelsminde



Bemærk at campen afholdes på samme lokation, som vores LæringsCamp. Camps'ene afholdes helt separat. Skolen er blot så fantastisk, at vi ønsker flere camp typer får glæde af den.

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



Sandra

**Glæde
flytter bjerge**

