

## Ugeplan 2025

	lør	søn	man	tir	ons	tor	fre
8.50-9.10		Morgenstræk	Morgenstræk	Morgenstræk	Morgenstræk	Morgenstræk	Morgenstræk
9. 30		Morgensamling	Morgensamling	Morgensamling	Morgensamling	Morgensamling	Morgensamling
10.00-11.30		Læder, træ og horn	Eventyrværksted	Børneyoga	Læder, træ og horn	Børnetons i hal	Børnekrea
		Astrologi	Kor	Astrologi	Astrologi	Kor	Astrologi
			P-tang (hele dagen)	Syning	Syning		Syning
		Teambuilding		teatersport	teatersport		teatersport
14-16	Ankomst	Læder, træ og horn	Bogbussen	Børneskattejagt	Læder, træ og horn		Eventyrværksted
	15.30 ryst-sammen	Rytmask serie 14-14.30		Rytmask serie 14-14.30	Rytmask serie 14-14.30	tur	Rytmask serie 14-14.30
		Bold 15-15.45	Forskellige aktiviteter	Bold 15-15.45	Fodboldkamp kl 14.30		restemarked + auktion
		Filosofi	ved siden af p-tang				Bogbussen
16.00-17.30	Intro-stjerneløb	Kor		Kor	Kor		Korprøve 16-17
		Eventyrværksted	Finale og grillmad	Eventyrværksted	Eventyrværksted		
			fra kl 18	Knob og knuder	Knob og knuder		
		Spille-cafe		Spille-cafe	Spille-cafe		
20.00	Bingo	Dans	Astrologi/ Ønskesang	Foredrag	Karaoke	SHS-aften	Fest
21.00-23.30	Bingo bar		bar		Karaoke-bar		

## Beskrivelse af aktiviteter 2025

### Morgenstræk kl 8.50

Brug 15 min på at få løsnet op i alle leddene og bliv morgenklar med Stine.

### Sy-værksted med Stine

Her har du mulighed for at sy tasker, solhatte eller andet af gamle cowboybukser.

I værkstedet er der aflagte jeans, skjorter og sengetøj samt forskellige mønstre og vejledninger.

Medbring evt. egen symaskine, opsprætter, stofsaks og stofrester.



### Rytmisk Kor med Jutta Ôhler

Koret er for alle. Melder man sig til kor, skal man helst komme hver gang. Vi øver et par numre, som vi optræder med til festaftenen.

### Boldspilbonanza med Thomas og Bo

Er du klar til bold, sjov og masser af aktiviteter under åben himmel? Vi har 2 eftermiddage med boldspil. Alle børn i alderen 6 til mange år er velkomne til at deltage! Uanset om du er nybegynder eller en erfaren boldspiller, er der noget for alle på vores Boldspilsbonanza.

Onsdag afholdes **fodboldkampen "Gamle mod Unge"**. Her kan alle være med uanset niveau.

**P-tang:** Traditionen tro afholdes der petanque-turnering for alle, der har lyst. Der vil ved siden af p-tang være en masse andre små aktiviteter (Børne OL, Ansigtssmaling, Bål, snobrød og skumfiduser, Riste runer og meget mere).

### Teatersport -impro med Jens

Tør du udfordre dig selv? Slippe kontrollen og sige ja til egne og andres ideer? Det kan godt være svært i starten, og derfor er der fokus på, at vi gør det sammen. Det er vildt at opleve hvordan en ide eller replik kan vokse til en storslået improviseret scene, fordi vi lytter til hinanden, og sammen skaber magiske øjeblikke i et trygt fællesskab hvor alt kan lade sig gøre. Det er udfordrende og lærerigt, og ekstremt sjovt, frit og legende. Vi vil også komme til at arbejde med faste tekster

### **Teambuilding med Jens**

Med fokus på at få rystet ungdommen lidt sammen, tilbyder vi dette modul fyldt med sjove og udfordrende øvelser.

Aldersgruppe: 12-20 år

### **Rytmask serie med Noah**

Vi øver en lille danseserie, som danses til festaftenen.

Alle er velkommen. Niveauet er for begyndere (fra ca 10 år og op), men kan differentieres til dem, der skal have lidt ekstra udfordring.

### **Filosofi med Sara**

Beskrivelse følger

### **Astrologi med Nana**

Beskrivelse følger

### **Tur med Torsten**

Beskrivelse følger

### **Læder, træ og horn med Søren**

Beskrivelser følger

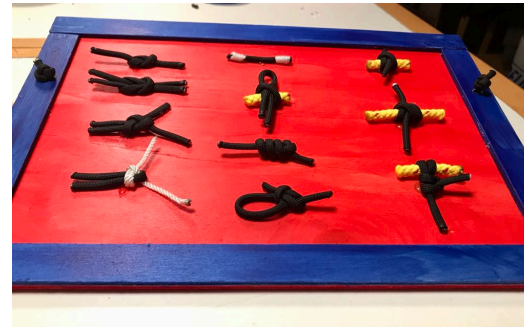
**"Et eventyrligt, fabelagtig værksted"** - for børn og barnlige voksne" med Bodil

Her hører I forskellige fabler og eventyr, hvorefter I skal fremstille en fortællemappe med figurer til, så I selv kan fremføre fortælling for jeres familie og venner!

### **Kreabiks med Liva.**

Beskrivelse følger

**Knob og stik** med Geo Buhl. Her kan du lære at binde knob og stik og fremstille en fin tavle som knobene er klistret på.



### **Børneyoga for 3 – 9 år - med Heidi**

Kom og vær med til en formiddag med yoga og mindfulness. Vi vil lære at trække vejret roligt med åndedrætskuglen, fjer, og halløj. Med yogaterningen kommer vi billedligt og sanseligt omkring yogaens bevægelser, vi får sved på panden, men kommer også ned i kroppen og finder ro.

Der vil være elementer af - Meditativt musik – Klangskål - Yoga stillinger - Massage historier - Mandala tegninger med dyr. Tag gerne din mor, far eller bedste ven med.

Mit navn er Heidi og jeg er uddannet børneyoga instruktør, massør/kropsterapeut og pædagog.

Glæder mig til at møde dig.

## Aften-aktiviteter:

**Bingo:** Med Karen som opråber ved man aldrig hvad der kan ske.

**Ønskesang:** Her synger vi sammen lige den sang du har lyst til.

**Foredrag** med Hans Tyge Haarløv: forfatter og foredragsholder med speciale inden for mindretal og genforening.

**Dans** med Jens

Modulet byder dansere og danseinteresserede op til dans i Salsa, Slow Rock m.v. på flere niveauer. Hvis der er ønsker til pardanse - så er forslag meget velkomne. Så danser vi også det. Tag gerne sko med.