



TEMAN PÅ DJUPRÄMMENS LÄGERSKOLA

Ibland kan det vara svårt att planera en lägerskola, vilka aktiviteter ni vill genomföra och hur tiden ska fördelas.

Det ni behöver fundera på är vad syftet med er klassresa är- alltså *varför* ni gör den? Är det kanske en nybildad grupp som behöver lära känna varandra, är det en grupp som är splittrad och behöver utveckla sitt samarbete, eller är det kanske en sista resa som gruppen gör tillsammans?

För att underlätta och hjälpa er med planeringen så har vi tagit fram några färdiga temapaketer som ni kan välja på:

- **Lära känna**—För nybildade grupper som vill lära känna varandra och ha roligt tillsammans för att kunna skapa en trygg och stabil grupp.
- **Teamet**— För grupper som känt varandra ett tag men kanske är splittrade och/eller vill förbättra gruppens sammanhållning.
- **Utmaningen**— För grupper och individer som vill utmanas och kanske prova på nya, spännande aktiviteter där både gruppen, men också enskilda individer för möjlighet att utmanas och utvecklas.
- **Ha kul!**—För grupper som kanske ska upplösas och vill få ett roligt avslut på sin tid tillsammans!

Aktivitets-val

Vi har tagit fram exempelprogram för våra olika teman. Innehållet i de olika programmen har valts ut för att vi tror att de passar utifrån det aktuella temat. Dessa aktiviteter går självklart att ändra eller byta ut, utifrån era önskemål. Det är också möjligt att ha flera olika parallella aktiviteter samtidigt för att ni ska få ut så mycket som möjligt av er tid på lägerskolan!



Tips!

Alla lägerskolor går att genomföra med olika längder, alltifrån 1 dag upp till en vecka. Utifrån vilket syfte ni har med er lägerskola så bör ni fundera på vad som passar er bäst. Vår rekommendation är att stanna i minst 2 nätter.



Lära känna

Detta är ett specialanpassat koncept som riktar sig till nybildade grupper som vill lära känna varandra, skapa trygghet och acceptans i gruppen samt kickstarta sin resa tillsammans.

När en grupp träffas för första gången innebär detta ofta en känsla av osäkerhet och otrygghet för deltagarna, vilket brukar hålla i sig tills gruppen lär känna varandra bättre, och medlemmarna börjar känna sig accepterade och delaktiga. Av erfarenhet, vet vi, att delandet av upplevelser, till exempel under en lägerskola, är oslagbart när det kommer till att börja känna gemenskap, trygghet samt till skapa en gemensam grund att bygga vidare på. Väljer ni konceptet lära känna, kommer vi att ge er verktyg och möjligheter att känna er trygga med varandra.

Under er vistelse kommer vi att varva roliga aktiviteter som hjälper er att lära känna varandra och bli trygga tillsammans med aktiviteter där ni får möjlighet att bara njuta och ha kul. Ta chansen att få en spännande, rolig och utmanande upplevelse tillsammans som garanterat kommer att bli ett minne för livet och skapa gemenskap!

I våra lägerskolor ingår alltid kost, logi, dokumentation samt färdigt informationsmaterial till vårdnadshavare.

Kost och logi

Detta koncept innefattar boende i flerbäddsrums, 3-10 bäddar och maten lagas i vårt kök av våra erfarna kockar.

Aktiviteter

Under er vistelse på vår lägerskola kommer ni som deltagare att kunna genomföra tävlingar och aktiviteter samt lösa kluriga uppgifter i grupp. Det kan handla om att vinna ett kanotrace eller en quiz, samarbeta och tänka strategiskt, skapa ett konstverk eller bara ha riktigt kul tillsammans. Med hjälp av vår aktivitetslista kan ni välja/komma med önskemål om aktiviteter som ni vill ha med i ert program.

Programexempel

Dag 1

10.00 Ankomst
12.00 Lunch
13.30 Lära känna-pass
Namnlekar
Mingelbingo
Isbrytare
15.30 Mellanmål
16.00 Målarstudio: Vem är jag?
17.30 Middag och fritid
19.30 Lägerbål och grillning
21.30 Fjädern och kvällsfika
22.00 Fritid
23.00 Läggdags

Dag 2

08.00 Frukost
10.00 Knazaction
12.00 Lunch
13.30 Bananbåt/bad/bastu
15.30 Mellanmål
16.00 Bananbåt/bad/bastu
17.30 Middag och fritid
19.30 1X2 och Disco
21.30 Fjäder och kvällsfika
22.00 Fritid
23.00 Läggdags

Dag 3

08.00 Frukost/packa/städa
10.30 Kanotpaddling
12.00 Lunch
13.30 Värderingsövningar
15.30 Avslutning och fjädern
16.30 Hemfärd



Teamet

Det här programmet är för grupper som känt varandra ett tag, men som i dagsläget, av olika skäl, är splittrade och/eller vill förbättra gruppens sammanhållning. Ni vet säkert, lika bra som vi, hur roligt man kan ha tillsammans som grupp när Vi-känslan är på topp, så varför inte ge er själva möjligheten att uppleva det!

Teambuilding är ett populärt begrepp i dagens samhälle, och innebär i enkelhet att, genom olika övningar, sammansvetsa en grupp samt förbättra dess samarbetsförmåga och sociala samspel. Övningarna bygger på att det skapas tillit och förståelse mellan gruppens medlemmar, som sedan kan användas i gruppens naturliga miljö.

Med detta koncept får ni möjlighet att, genom roliga och utmanande aktiviteter, tävlingar och uppgifter, utveckla teamkänsla, tillit och förståelse, förbättra er samarbetsförmåga samt lära er att respektera och visa varandra hänsyn, samtidigt som ni har kul ihop. Detta koncept kommer att ge er en möjlighet att lära känna er själva och gruppen bättre.

I våra lägerskolor ingår alltid kost, logi, dokumentation samt färdigt informationsmaterial till vårdnadshavare.

Kost och logi

Detta koncept innefattar boende i flerbäddsrums, 3-10 bäddar och maten lagas i vårt kök av våra erfarna kokkar.

Aktiviteter

Under er vistelse på vår lägerskola kommer ni som deltagare att kunna genomföra tävlingar, aktiviteter samt lösa kluriga uppgifter i grupp. Det kan handla om att vinna ett kanotrace eller en quiz, samarbeta och tänka strategiskt, skapa ett konstverk eller bara ha riktigt kul tillsammans. Med hjälp av vår aktivitetslista kan ni välja/komma med önskemål om aktiviteter som ni vill ha med i ert program.

Dag 1

10.00 Ankomst och välkomstinio
12.00 Lunch
13.30 Samarbetsövningar
15.30 Mellanmål
16.00 Bad och bastu
17.30 Middag och fritid
19.30 Musiq quiz
21.30 Fjädern och kvällsfika
22.00 Fritid
23.00 Läggdags

Dag 2

08.00 Frukost
10.00 7-kamp
12.00 Lunch
13.30 Paddlingsutflykt
15.30 Mellanmål
16.00 Paddlingsutflykt
17.30 Middag och fritid
19.30 Kiosk och Disco
21.30 Fjäder och kvällsfika
22.00 Fritid
23.00 Läggdags

Dag 3

08.00 Frukost/packa/städa
10.30 Flottbyggartävling
12.00 Lunch
13.30 Värderingsövningar
15.30 Avslutning och fjädern
16.30 Hemfärd



Utmaningen

För grupper med individer som vill utmana sig själva samt gruppen. Det här är ett intensivt koncept där yttre äventyr leder till inre utveckling. Programmet är uppbyggt på äventyrspedagogiska metoder och målsättningen är att öka individens och gruppens tro på den egna förmågan, samt främja en positiv inställning till att lära sig nya kunskaper och utveckla nya förmågor.

Under er vistelse hos oss kommer ni att få möta riktiga utmaningar och genomgripande upplevelser, då ni hamnar i nya situationer och/eller miljöer, utanför er komfortzon. De situationer eller yttre omständigheter ni utsätts för kommer att ge er en möjlighet att lära er om er själva, om andra, samt om gruppen. I kombination till praktiska övningar och äventyr kommer ni att få tid att diskutera och reflektera tillsammans med varandra och vår personal. Vi kommer att stötta och vägleda er genom processer, tankar, känslor och upplevelser. Ni kommer även skaffa er kunskap om friluftsliv, då större delen av programmet är förlagt ute i naturen, även måltider och övernattningsnätter.

Ta chansen att få en spännande, rolig och utmanande upplevelse tillsammans som garanterat kommer att bli ett minne för livet och leda till utveckling!

I våra lägerskolor ingår alltid kost, logi, dokumentation samt färdigt informationsmaterial till vårdnadshavare.

Kost och Logi

Detta koncept innefattar boende i indiantält, vindsydd eller, för den som vågar, under bar himmel. Vissa måltider lagas av vår personal i köket, medan ni får vara delaktiga i vissa av måltiderna i vårt utomhuskök.

Aktiviteter

Under er vistelse hos oss finns det en mängd olika aktiviteter att välja bland. I vårt aktivitetshäfte kan ni läsa mer om alla aktiviteter som går att välja på.

Programexempel

Dag 1

- 10.00 Ankomst
- 10.30 Showtime
- 12.00 Lunch
- 13.30 Utmaningar
 - Höghöjdsbana
 - Värderingsvandring
 - Målaruppgift
- 18.30 Middag och fritid
- 19.30 Lägerbål och feedbacköv.
- 21.30 Fjädern och kvällsfika
- 22.00 Fritid
- 23.00 Läggningsnätter

Dag 2

- 08.00 Frukost
- 10.00 Vildmarkskamp
- 12.00 Lunch
- 13.30 Flottbygge
- 15.30 Mellanmål
- 16.00 Flott/kanot-race
- 17.30 Utematlagning/middag
- 19.30 Kiosk och Disco
- 21.30 Fjäder och kvällsfika
- 22.00 Fritid
- 23.00 Läggningsnätter

Dag 3

- 08.00 Frukost/packa/städa
- 10.30 Gruppuppdrag
- 12.00 Lunch
- 13.30 Gruppuppdrag
- 14.00 Reflektionsrunda
- 15.30 Avslutning och fjädern
- 16.30 Hemfärd



Ha kul!

Ha kul! passar de flesta mål och teman, men framför allt för grupper som i första hand vill ha kul tillsammans, till exempel en klass som snart ska splittras och vill få ett fint avslut eller vill starta ett nytt läsår med glädje och ny energi!

Med detta koncept ger vi er möjligheten att själva skraddarsy ert program utifrån vår aktivitetslista eller egna förslag, det är ett så kallat öppet alternativ. Ni planerar det mesta gällande lägerskolans utformning på egen hand, men självklart kan vi hjälpa er genom att komma med förslag om så önskas. Ta chansen att få en spännande, rolig och utmanande upplevelse tillsammans som garanterat kommer att bli ett minne för livet och skapa gemenskap!

I våra lägerskolor ingår alltid kost, logi, dokumentation samt färdigt informationsmaterial till vårdnadshavare.

Kost och logi

Detta koncept innefattar boende i flerbäddsrums, 3-10 bäddar och maten lagas i vårt kök av våra erfarna kockar.

Aktiviteter

Under er vistelse på vår lägerskola kommer ni som deltagare att kunna genomföra tävlingar, aktiviteter samt lösa kluriga uppgifter i grupp. Det kan handla om att vinna ett kanotrace eller en quiz, samarbeta och tänka strategiskt, skapa ett konstverk eller bara ha riktigt kul tillsammans. Med hjälp av vår aktivitetslista kan ni välja/komma med önskemål om aktiviteter som ni vill ha med i ert program.

Exempelprogram

Dag 1

10.00 Ankomst och välkomstinfo
12.00 Lunch
13.30 Bananbåt/bad/bastu
15.30 Mellanmål
16.00 Bananbåt/bad/bastu
17.30 Middag och fritid
19.30 Lägerbål och grillning
21.30 Fjädern och kvällsfika
22.00 Fritid
23.00 Läggdags

Dag 2

08.00 Frukost
10.00 Samabetsövningar/teater
12.00 Lunch
13.30 Höghöjdsbana/klätterträd/lekar
15.30 Mellanmål
16.00 Höghöjdsbana/klätterträd/lekar
17.30 Middag och fritid
19.30 Kiosk och Disco
21.30 Fjäder och kvällsfika
22.00 Fritid
23.00 Läggdags

Dag 3

08.00 Frukost/packa/städa
10.30 Flottbyggartävling
12.00 Lunch
13.30 7-kamp
15.30 Avslutning och fjädern
16.30 Hemfärd