

Sommercamp for Konkylier

Hvert år drager Rudersdal BevægelsesAkademi af sted på Sommercamp. Vi har en helt fantastisk uge i Aarhus, først med vores Konkylier og derefter med Kompagni-holdene. Her kan du læse en masse praktisk om hvordan Konkylieturen foregår ☺ Informationerne i denne skrivelse er generelle, og der er altså ikke angivet datoer og tidspunkter, dette fremgår af den årlige invitation. Dato for vores sommercamp kan i øvrigt altid findes på foreningens hjemmeside, under kalender.

Hvem inviteres med?

Konkyliernes sommercamp er for alle de piger der skal starte i 2.-4. klasse efter sommerferien, dvs. alle de piger der kan gå på vores Konkyliehold i det kommende skoleår. Det er ikke et krav at man har gået på et hold i foreningen den foregående sæson. For nogle er sommercampen en vej ind i foreningen, og det er faktisk en rigtig god måde at lære os alle at kende, og stifte bekendtskab med den træning vi laver på holdene til daglig.

Hvad dækker de 1299,- kr. turen koster?

Prisen for turen dækker transport til og fra Aarhus i bus, samt kost og logi alle dage. Eneste undtagelse er, at man skal have frokostmadpakke med hjemmefra på afrejsedagen. Udover transport, kost og logi dækker prisen også en tur i Tivoli Friheden inkl. turbånd og børnevenlig aftenbuffet på restaurant i forlystelsesparken.

Bustur + bil(er)

Vi rejser hvert år med Gribskov Turist, der har fine nye busser med seler til alle - som SKAL bruges! Bussen kører fra parkeringspladsen ved Vedbæk Skole, og det er også her børnene skal hentes igen når de kommer hjem. Vi kører over Fyn og holder normalt en lille strække-ben/tisse-pause på halvvejen. Hvert år er der børn som enten kommer direkte til Aarhus fra en anden ferie, eller skal videre andre steder hen når turen er slut. Dette er helt fint, bare vi bliver orienterede så vi ved præcis hvem der skal med i bussen både på vej til Aarhus og på vej hjem. Når vi er i Aarhus har vi brug for minimum én bil til praktiske formål som at handle, og i tilfælde af at akutte behov, som fx en tur på skadestuen (det er heldigvis kun sket én gang på de seks år vi har været af sted). Der er som regel en eller flere af hjælpeforældrene der gerne vil køre selv, og hvis ikke dette er tilfældet, sørger vi for at der er en bil der kører til Aarhus.

Hvor skal vi bo?

Vi bor på Gymnastikgården der ligger lidt uden for centrum af Aarhus. Adressen er Jernaldervej 41, 8210 Aarhus V. Her er der rigtig gode faciliteter, der er bla. sovesale, spejlsal, springsal, udendørs springpark med swimmingpool og så selvfølgelig et klublokale hvor vi kan lave mad og spise sammen. Se evt. tilhørende powerpoint præsentation med billeder fra Gymnastikgården.

Forældre med på turen

Der er plads til 30 børn på vores sommercamp, og vi er som regel 2-3 instruktører fra foreningen der tager med. Derfor er der hvert år en flok hjælpsomme forældre der tager med på turen, så vi er nok hænder til at sørger for madlavning, putning, trøst når det er nødvendigt, osv. Er der mange forældre der melder sig som hjælpeforældre, vil det være dem der har de yngste børn der prioriteres først (man er stadig lille ind imellem, selvom man skal starte i 2. klasse!). Børn der har deres forældre med skal stadig tilmeldes som alle andre, men forældrene skal ikke betale for turen.

Mad

Det er hjælpeforældrene og til dels tjansegrupperne der laver mad på turen, vi har foreningens mad-mor (Lene) med, som har det store overblik over indkøb og opskrifter, men hun har brug for hjælp til at få skrullet kartofler, hakket grøntsager, dække bord og hvad der ellers dukker op. På turen serveres børnevenlige og sunde retter som kan laves i store mængder. Til morgenmad kan man vælge nybagter boller med pålæg (mad-mor er virkelig guld værd!) eller yoghurt/havregryn/cornflakes/mælk alt efter hvad man er til. Til frokost laver vi et bjerg rugbrødsmadder med diverse pålæg og grønt, som serveres ude i springparken hvis vejret er godt. Pasta med kødsovs, pitabrød og kylling i karry plejer at være i høj kurs til aftensmad. Udover hovedmåltiderne serverer vi snacks som knækbrød, frugt, en hjemmebagt kage, saftvand, osv., og man kan altid gå op i klublokalet og få noget mad hvis man er sulten, det kræver brændstof at danse og springe dagen lang. Vi tager selvfølgelig hensyn til allergier, vegetarer, særligt kræsne børn osv... Det er vigtigt der er noget til alle, men vi skal bare vide det i god tid så vi kan tilpasse indkøb. Dette vil I blive mindet om når vi inviterer til sommercampen.

Slik, sukker, og alt det der...

Vi er ikke nul-sukker-fanatikere, men vi vil gerne have nogenlunde styr på at børnene primært får rigtig mad på turen, så der er energi til alle dage. Derfor er vores regler at børnene må have slik med til busturen for tyve kroner, og der udover er det os der styrer hvad der bliver serveret af sødt, fx når mad-mor bager en eftermiddagskage. På Konkylieturen er det derfor ikke tilladt at gå i Netto der ligger i nærheden og købe forsyninger for lommepengene - dette må de store piger på Kompagni-turen, men vi har valgt at det ikke er en mulighed for Konkylierne. Når vi tager i Tivoli Friheden må de gerne købe sjove slik-sutter for deres lommepenge og hvad de ellers måtte ønske, selvfølgelig under opsyn af deres ansvarlige voksne. Der vil blive serveret saftvand hver dag, især hvis det er høj sol og børnene hopper meget rundt udenfor. Dette gør vi fordi vores erfaring er, at det er en effektiv måde at sikre at børnene får nok at drikke.

Træning

Omdrejningspunktet for denne tur er (udover at have det helt vildt sjovt selvfølgelig!) at få trænet en hel masse og blive klar til sæsonstart i slutningen af august. Derfor er der en-to daglige træninger for alle pigerne, hvor vi øver teknik, serier, styrketræning og smidighed. Alt sammen noget vi arbejder videre med når vi kommer hjem ☺ På Gymnastikgården er der de fedeste faciliteter, da vi har en stor spejlsal til rådighed hvor vi kan boltre os - det er mega

fedt!! Træningen forudsætter ikke at man har gået på foreningens hold tidligere, vi har god tid til at gennemgå det hele.

Overnatning

På gymnastikgården er der senge/madrasser til alle, det er derfor kun nødvendigt at medbringe lagen, pude og sovepose/dyne. Overnatning kan give udfordring når man er af sted med børn, men vi forsøger at give dem de bedst mulige rammer for succes. Dvs. vi er meget opmærksomme på at fordele sovepladser så alle sover med nogen de kender og i nærheden af en voksen hvor det måtte være et behov. Børnene deles i to grupper, helt lavpraktisk fordi der ikke er plads til alle 30 i sovesalen ovenpå, så det mindste dansestudie nedenunder omdannes til sovesal. Denne opdeling udnytter vi da vi putter de mindste ovenpå sammen med de voksne de kender og som er i deres omsorgsgrupper. De ældste sover nedenunder i dansestudiet sammen, også sammen med de voksne de kender fra omsorgsgrupperne. Sengetiderne er lidt forskellige, ovenpå skal børnene ligge i deres senge kl. 21 og der skal være helt ro kl. 21.30, nedenunder skal børnene være i seng kl. 21.30 og der skal være helt ro kl. 22. For nogen er det måske lidt tidligt når nu det er sommerferie, men vores erfaring er at børnene har brug for en god nats søvn når de træner og hopper så meget rundt hele dagen. For andre er der ikke mere energi allerede kl. 20, og vi sørger selvfølgelig for at der er mulighed for at blive puttet tidligere hvis der er behov for det.

Inddeling i grupper

På turen opdeles børnene i forskellige grupper. Hvert barn får en omsorgsgruppe og en tjansegruppe. Grupperne er med forskellige børn, og hensigten med grupperne er som følger:

Omsorgsgrupper:

Børnene deles i ca. 8 omsorgsgrupper med 3-4 børn i hver. Disse grupper laves med udgangspunkt i hvem børnene kender hjemmefra. Hver omsorgsgruppe har tilknyttet en ansvarlig voksen, vi forsøger så vidt det er muligt at den voksne er en børnene kender hjemmefra, men det afhænger selvfølgelig af fordelingen af hjælpeforældre skolerne i mellem. Dvs. at hver hjælpeforælder på turen har 3-4 børn som de har et ekstra ansvar overfor, og her mener vi i forhold til alt det der ikke er fællesaktiviteter som fx træning og måltider. Det er den ansvarlige voksne som sørger for at børnene får børstet tænder, får solcreme på, får nok at spise/drikke, har mulighed for at ringe hjem hvis det bliver nødvendigt, trives med de andre og i det hele taget har det godt på turen ☺ Når vi tager i Tivoli Friheden er det også som udgangspunkt den ansvarlige voksne som følges med sine 3-4 børn rundt i parken, men her tager vi også en dialog med børnene om hvem de gerne vil gå rundt med, da mange skaber nye venskaber på turen. Det vigtigste er at alle har nogle at følges med, og at der er en voksen der har ansvaret for hver gruppe. På turen sættes hver dag tid af til et lille "omsorgsgruppe-møde" hvor børnene og deres voksne kan sidde et øjeblik i et mindre og trygt forum, og snakke om stort og småt. Det kan være der er nogen der har lidt hjemve, eller der har været en konflikt der lige skal vendes.

Tjansegrupper:

Tjansegrupperne laves, i modsætning til omsorgsgrupperne, med det formål at blande børnene på tværs af skoler og årgang. På turens første dag laves forskellige lege og aktiviteter i tjansegrupperne så børnene får nogle relationer på tværs som i løbet af turen kan bidrage til et

fællesskab fremfor at man kun leger/snakker med dem man kender i forvejen. Vi har rigtig gode erfaring med dette, og turen slutter som regel med at alle kender hinanden på kryds og tværs og glæder sig til at mødes til diverse opvisninger og foreningsaktiviteter når vi kommer hjem - og det gør os rigtig glade ☺ MEN... Navnet tjansegrupper kommer jo ikke af ingenting, det er nemlig også i disse grupper at børnene bliver bedt om at hjælpe til i løbet af turen. Det kan fx være med at rydde op efter et måltid eller sætte redskaber på plads. Opgaverne er ikke definerede fra start, men opstår ad hoc, selvfølgelig med fokus på at alle får lige mange tjanser i løbet af turen. Vores hjælpeforældre er som regel meget hjælpsomme og hurtige til at klare en hel masse, men vi synes det er et fint princip at børnene også lærer lidt om hvad der skal til for at hjulene kan køre rundt på sådan en sommercamp.