

Familie CAMP

For 22. gang!

28. juni - 2. juli 2017

Onsdag 28.06

- 13.00 Velkomst med utdeling av infomappe og innkvartering. Vi tar bilder av alle til infoveggen. Salgutstilling av glutenfrie produkter (starter kl. 11).
- 15.30 Middag.
- 16.30 Velkommen med kort presentasjon av deltakerne og ledere. Organisering av barnepass – tilsyn ved faglige foredrag. Gjennomgang av programmet m.m.
- 17.00 Vi blir kjent gjennom gruppeoppgaver der man må bruke både hode og kropp.
- 19.00 Kveldsmat, kaffe og kaker.
- 20.00 Forming for voksne. Barnepass. Juniorklubb.
- 22.00 De voksnes time – uformelt.

Torsdag 29.06

- 07.00 Treningsgrupper: Høy puls, Zumba e.l., styrketrening på treningssenter med veiledning, fottur, joggetur eller sykkelturn med turledere.
- 07.30 Frokost.
- 09.00 Morgensamling med informasjon om dagen m.m.
- 09.30 Foredrag med klinisk ernæringsfysiolog Runa Spilling i Orkla «Et sunnere glutenfritt kosthold for kropp, topp og blodsukker?» Tilbud om barnepass. Forming og idrettsaktiviteter.
- 10.30 Foredrag med lege og fagrådsmedlem i NCF, Hans Kristian Holm. Tilbud om barnepass.
- 12.00 Lunsj.
- 13.00 Samtalegrupper med de voksne. Deltakerne blir delt opp i 3-4 grupper. Tilbud om barnepass.
- 15.00 Middag.
- 16.00 Forming for voksne og programøving. Tilbud om barnepass
- 18.00 Forming, dans- drama og idrettsaktiviteter.
- 19.00 Kveldsmat, kaffe og kaker.
- 20.00 Foredrag med Trond Berg: Ut i naturen.
- 20.00 Muffinspyntekurs.
- 21.30 Kveldssamling med allsang i peisestua.

22.30 De voksnes time – uformelt.

Fredag 30.06

- 07.00 Treningsgrupper: Høy puls, Zumba el., styrketrening på treningssenter med veiledning, fottur, joggetur eller sykkelturn med turledere.
- 07.30 Frokost.
- 09.00 Morgensamling med informasjon om dagen m.m.
- 09.15 Bakekurs for de minste barna, formingsaktiviteter og idrettsaktiviteter.
- 12.00 Lunsj for de som ikke spiser på bakekurset.
- 13.00 Bakekurs for juniorklubben, formingsaktiviteter og idrettsaktiviteter.
- 15.30 Middag.
- 16.30 Bakekurs for de voksne, på Elverum folkehøgskule. Drama og dans
- 18.00 Utflukt for juniorklubben. Kveldstur med mulighet for overnatting og fiske. NB! Ta med sovepose og liggeunderlag.
- 19.00 Kveldsmat.
- 20.00 Forming for voksne.
- 21.30 Kveldssamling med allsang i peisestua.
- 22.00 De voksnes time – uformelt.

Lørdag 01.07

- 07.00 Treningsgrupper: Høy puls, Zumba el., styrketrening på treningssenter med veiledning, fottur, joggetur eller sykkelturn med turledere.
- 07.30 Frokost.
- 09.00 Morgensamling med informasjon om dagen m.m.
- 10.00 Utflukt med grilling, bading, padling, bålkafe, kaker og kos.
- 14.00 Formingsaktiviteter og programøving.
- 16.00 Årets glutenfrie fotballkamp: Cøliaki United mot Gluten ball og bom – aldersbestemt.
- 18.00 Festmiddag.
- 19.00 Programkveld: Drama, sang, bilder fra kurset m.m.
- 20.30 Juniorklubb.
- 22.00 De voksnes time - uformelt.

Søndag 02.07

- 07.00 Treningsgrupper: Høy puls, Zumba el., styrketrening på treningssenter med veiledning, fottur, joggetur eller sykkelturn med turledere.
- 07.30 Frokost.
- 09.00 Morgensamling med informasjon om dagen m.m.
- 09.15 Formingsaktiviteter, idrettsaktiviteter og fotogruppe.
- 10.45 «Å leve med cøliaki i ungdomsårene», intervju med cøliakiungdommer.
Barn og voksne forbereder tre spørsmål per familie de leverer senest fredag.
- 12.15 Evaluering.
- 13.00 Varm lunsj.
Avreise.

Med forbehold om endringer.