



Der vil blive taget billeder af forældre - og børne aktiviteterne under hele kurset.

Hvis GBF ikke må bruge billederne på hjemmesiden og i informationsmateriale,

skal dette meddeles til et bestyrelsesmedlem.

---

**----- foreløbigt program. Der tages forbehold for ændringer-----**

## Program for børn og unge på GBF's Årlige Familiekursus 2020

**FREDAG DEN 27. MARTS:**

**KL. 16.00 – 18.00** Ankomst og Indkvartering

**KL. 17.30 – 19.00** MIDDAG I RESTAURANTEN

**KL. 19.00 – 19.30** Velkomst v/ GBFs Formand René Kristensen, Lokale Valdemar/Tranekær  
Der er kun stole nok til alle forældre, så børnene bedes stå op eller sidde ned på gulvet, på skødet etc.

Kort information om praktiske ting i forhold til weekendens program, børneaktiviteter og kursets logistik som opsamling på den information, der er sendt ud forud for kurset.

Herefter præsentation af GBFs børnepasserteam. Børnepasserne tager børn & unge med ud til aktivitetslokalerne. Mindre børn, der har brug for det, kan følges af en forælder.

**KL. 19.30 – 20.00** Ryste-sammen aktiviteter

**KL. 20.00 – 21.00** Vi danser alle sammen zumba

med zumbainstruktør Trine Schøtz der vil få sveden frem på panderne og smilet frem på læberne. Trine er uddannet børneinstruktør og er god til at få alle med. Der tages selvfølgelig hensyn til at man kan have brug for en pause. En af tankerne bag dette er at finde ud af at bevægelse kan være mange ting og at det gerne må være sjovt. For når man har børnegigt, er det vigtigt at bevæge sig og bruge sin krop.

**KL. 21.00 -** Bliver I hentet af jeres forældre



**LØRDAG DEN 28. MARTS:**

**KL. 07.00 – 08.50**

**Morgenmad i restauranten**

Herefter skal I afleveres ved børnepasserne

**Husk at have udetøj med og have tøj på der må blive beskidt og er rart at bevæge sig i.**

**KL. 09.00 – 10.00**

**Marie Watson, Gamer og Youtub'er**

Fælles oplæg for teenagere og forældre ved Maria Watson

**Se beskrivelsen i forældreprogrammet.**

**KL. 10.00 –**

**Oplæg med Maria Watson for børn og unge fra 6-7 år**

Maria fortæller om hvordan det er at være youtuber og gamer, hvordan man kommer i gang, hvad man skal være opmærksom på med mere.

<p><b>KL. 11.00 – 17.00</b> <b>STOMP med Jungle Boogie Band</b> Detaljerne kommer snarest på plads – men I kan godt begynde at glæde jer Der vil være indlagt pauser i løbet af dagen. I kan læse mere om dem her: <a href="http://www.jungleboogieband.dk">www.jungleboogieband.dk</a></p>	<p><b>Kl. 10 – 15:30</b> <b>Samtalegrupper med psykolog Charlotte Jensen</b> Se beskrivelsen af disse i særskilt tekst inden du tilmelder dit barn. Børnepasserne vil sørge for at børnene kommer til og fra grupperne.</p>
---	---

**Kl. 17.00 -**

**Optræde for forældrene**

**Kl. 18.00 – 19.30**

**MIDDAG I RESTAURANTEN**

**Kl. 19.30 – 21.30**

Aftenens program er endnu ikke fastlagt

**SØNDAG DEN 11. MARTS:**

Der skal tjekkes ud af værelserne inden kl. 11.00.

**Kl. 07.00 – 08.50**

**Morgenmad i restauranten**

Herefter afleveres børnene ved børnepasserne

**Kl. 10.00 – 11.00**

**Foredrag med Krista Bojesen for børn og unge fra 7-8 år og opefter**

Ingen af os har lyst til at være anderledes end de andre. Der kan nemt komme negative tanker og skam-tanker som "Jeg er ikke lige så god som de andre" eller "Jeg har lyst til bare at give op". Skam er en følelse af at være forkert eller mindre værd end andre. Den kommer tit, når vi er usynligt syge. Krista Bojesen der er psykolog vil fortælle om skam og hvorfor vi aldrig skal tro på de grimme tanker. Skam lever i mørket, så vi skal have den ud i lyset og dele den med hinanden. Så visner den."



**Kl. 11.00 – 12.00**

**Foredrag med Peter Toftedal**

Peter er Reumatolog og vil bl.a. forklare hvorfor det er man skal tage medicin når man har børnegigt. Peters oplæg vil være dialogbaseret, så man får svar på det man evt. går rundt og spekulerer på. Der er ikke forældre med til foredraget, så det kan også være nogle spørgsmål man ikke synes forældre skal høre.

**Kl. 13.00 – 13.15**

**FÆLLES EVALUERING OG AFSLUTNING PÅ ÅRETS FAMILIEKURSUS.**

**Kl. 13.15**

**Frokost i restauranten**

**Alle ønskes herefter en god tur / rejse hjem og  
på gensyn til marts 2021**