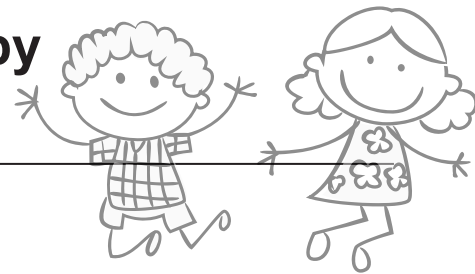


# Opdateret ugeprogram Helsingør Ferieby

Vi gør opmærksom på, at deltagelse i aktiviteterne er på eget ansvar.



## Lørdag

### 15.00 – Ankomst

Når gæsterne ankommer til Feriebyen, skal de komme op forbi receptionen, hvor der vil blive udleveret koder og velkomstbreve til opholdet her i Helsingør.

## Søndag

### 10.00 – Velkomstmøde

For at give dig den bedste start på opholdet! Her vil der blive fortalt om praktiske oplysninger, hvilke aktiviteter der er mulighed for at deltage i, og hvordan i kontakter os, skulle i have spørgsmål. Der vil også blive fortalt om letteste vej til indkøb og andre praktiske informationer.

### 14.00 – Adventure Race

Den aktive start! Gæsterne er lige kommet på ferie, og den bedste måde at ryste folk sammen på, er ved overkommelige fysiske udfordringer, der kræver samarbejde deltagerne imellem, for at gennemføre udfordringerne. Udfordringerne ligger rundt på Helsingør Feriebys grund, og det er derfor muligt at sende børnene afsted, mens forældre pakker det sidste ud, og kommer på plads i husene.

## Mandag

### 11.00 – Familiedysten

Den store familiedyst! Kendetegnet for Helsingør Ferieby, her møder gæsterne op i stor flok, og vi uddeler på hold, både voksne som børn. Her vil der blive dystet holdende imellem, på sjove opgaver, hvori fællesskabet vil blive styrket. En sikker mulighed for gode venskaber for ugen og fremtiden. Vi slutter aktiviteten med kage og saftvand.

### 15.00 – Intro til TeqBall turnering

Vi har investeret i et TeqBall bord, som for øjet ligner meget et bordtennisbord. Det er lidt i samme stil med, bare man spiller med en fodbold! Kom og vær med, når vi starter spillet op, og forklarer reglerne, så der er mulighed for at spille resten af ugen.

### 19.00 – Biograf

Vi slukker lyset og sætter en film på i OPHELIA fælleshuset, her vil vi skabe hyggelig stemning, med saftvand og popcorn.

## Tirsdag

### 10.30 – Træklating I og Træklating II indtil kl. 15.00

Under aktiviteten, vil deltagerne få dybdegående instruktioner om sikkerhed og udstyr, hvordan man bedst klatrer rundt og hvilke aktiviteter man kan lave undervejs. Aktiviteten er specielt henvendt på, at hver enkelt deltagende, skal opleve en succesfølelse ved at have klaret en udfordring individuelt. Til slut bliver der lavet pandekager over bål.

### 14.00 – Glidebanerundbold

Er du til action, skæg og ballade? Vi kombinerer alle 3 ting! Badebassiner, glidebane og rundbold. Hvad end du spiller eller ej, vil vi anbefale at komme og se på denne aktivitet. Du er garanteret et smil på læben, og nogle gode grin undervejs. Her er det ikke nok at være god til rundbold, man skal



have balancen med, da løbet mellem baserne skal foregå på glidebanen. En fantastisk oplevelse der giver dejlige minder med alle de nye venner man har fået.

---

## Onsdag

### 10.30 – Naturekspeditionen

Naturekspeditionen er et oplagt værktøj til en generel forståelse af den danske natur. Undervejs vil deltagerne skulle på et stjerneløb i området, hvori der er indbygget udfordringer og spørgsmål vedrørende den danske natur. På samme tid er det en socialiseringsøvelse, da deltagerne skal samarbejde undervejs, i løsningen af diverse spørgsmål og opgaver. Til slut bliver der lavet pandekager over bål.

### 14.00 – Inde-værksted

Dagens eftermiddag står i det kreative hjørne. Det nye fælleshus vil blive lavet om til et kreativt værksted, hvor man virkelig kan folde sig ud. Her er der mulighed for at lave souvenirs og tage med hjem fra ferien, og masser af mulighed for bare at sidde og slappe af og hygge, med venner og familie. Alle er velkomne. Giver en anden form for hygge, hvor vi viser at fjernsynet ikke behøver at køre, for at man kan sidde sammen.

---

## Torsdag

### 10.00 – Skattejagt

Rundt i Feriebyen har piraterne for mange år siden gemt en skat! Vi har ledt og ledt, men har brug for hjælp fra alle der har lyst. Undervejs vil der være gåder, opgaver og udfordringer, som kræver samarbejde i gruppen for at gennemfører dem. Undervejs vil deltagerne udvikle intern kommunikation, som vil være nødvendig i udførelsen af opgaven.

### 15.00 – Power Dance - der giver smil og glæde

Power Dance – der giver smil på læben og gode grin, kom og oplev hvor fantastisk det er at dance, bruge sin krop og gøre dig glad, sammen med de andre dansere.

### 19.00 – Biograf

Vi slukker lyset og sætter en film på i OPHELIA fælleshuset, her vil vi skabe hyggelig stemning, med saftvand og popcorn.

---

## Fredag

### 10.00 – Chi gong

Prikken over l'et på ferien. Her kan du komme helt ned på jorden, inden ugen er ovre. En ekstern instruktør, der underviser i mindfulness, vil komme og give en lektion i Chi Gong og mindfulness. Et fantastisk tilbud, hvis nogen synes hverdagen er lidt stressende, undervejs vil man få nogle værktøjer der kan bruges i hverdagen, for at lette sindet, og få overskuddet tilbage. Øvelser du kan tage med hjem og bruge i din dagligdag.

### 10.00 – Spillehjørnet

Mangler du et sted at parkere børnene eller kæresten mens du er til Chi Gong? Så send dem til spillehjørnet, hvor der vil være bordfodboldturnering, og mulighed for andre spil.

### 13.00 – Fodbold

Ugens sidste fodboldkamp, tag alle de nye venner med, så vi kan få en turnering sat op, med masser af hold og gode bekendtskaber.

