

VÄLKOMMEN TILL CAMP ROSLAGEN 2018

Framtidens idrottsförälder - Världens bästa!

Söndagen den **17 juni kl 14.00-15.00 Sportcentrum,**
Konferenslokalen.

Nortälje Energi, tillsammans med SISU Idrottsutbildarna & Upplands Idrottsförbund välkomnar DIG till denna kostnadsfria
FÖRÄLDRAFÖRELÄSNING!

Hur föräldrar stödjer sina barn att bli vinnare i livet genom idrott. Idrott är i särklass den fritidsaktivitet som lockar flest barn/ungdomar och idrotten spelar en stor roll i många barns uppväxt.

- Hur kan vi som föräldrar visa stöd för våra barn i deras idrottande och uppmuntra till en bra upplevelse för att minska stress och frustration som ofta är kopplade till viljan att vinna till varje pris?

- Hur kan vi stärka vårt barns självkänsla och självförtroende, samt hjälpa dem hantera vanliga dilemman?

Begränsat antal platser – boka dig NU genom att maila camproslagen@gmail.com

Marknadsföring & bild

Bilder och filmer kommer att tas och läggas ut på våra sociala medier för att ni som målsmän ska kunna ta del av CR-veckan och deltagarna ska få minnen för livet. Ni som ej vill att ert barn ska vara med på bilder, vänligen berätta det för barnen innan, så de förstår varför de inte ska vara med på fotografier.

Ledarna vet om vilka barn som ej får vara med på bilder.



Sommaren 2018 startar med fullt ös och rörelseglädje!

Camp Roslagen firar 8 år och det är med stor glädje vi välkomnar er till Camp Roslagen 2018!

Det blir en idrottsvecka fylld med rörelseglädje och massa aktiviteter! Vi vill ge barnen möjlighet att få testa och prova på idrotter, ha kul tillsammans och känna glädje för idrotten. Vi längtar efter att få starta sommaren tillsammans med er!

Vänligen ta del av nedanstående dokument för information om årets upplaga, välkomna till CR18!



Lunch & mellanmål

Lunchmenyn under CR-veckan

Söndag: Köttfärslimpa och kokt potatis brunsås lingonsylt

Måndag: Kyckling och rostad potatis och curry

Tisdag: Korvstroganoff och ris

Onsdag: Kycklinggryta och bulgur

Torsdag: Köttfärssås och spagetti

Varje dag serveras:

rivna morötter/riven vitkål, knäckebröd plus måltidsdryck.

Ledarna vet om era barns allergier och hjälper barnen att få i sig rätt mat. Det är bra om barnen vet med sig att de har en allergi och att de ska ta kontakt med ledarna innan de börjar ta av maten.

Utöver det kommer barnen få **frukt** antingen innan lunch eller efter, detta beroende på lunchtid och behov.

Vill förtydliga att barnen säkerligen kommer vara hungriga när de kommer hem efter långa fartfyllda dagar.

Det är EJ tillåtet att skicka med pengar eller snacks med barnen till campen.

Vi vill också uppmärksamma er på att vi har flera barn som har **NÖTALLERGI** – så nötter ej inte tillåtet under CR-veckan.

Transport

Att ta sig till och från Camp Roslagen sker på eget ansvar, men vi vill hjälpa till.

Gå in på vår hemsida för att läsa om vad vi kan göra för att underlätta vardagspysslet för er:

www.camproslagen.se/transport/

Schema

Dag	Tid	Aktivitet	plats
Söndag 17/6	08.45-09.30 09.30-10.30 14.00-15.00 15.30	Inskrivning Invigning Föräldraföreläsning Hämtning	Konstgräsplan Konstgräsplan Konferens, SPC Konstgräsplan
Måndag 18/6	09.30 15.30	Samling Hämtning	Konstgräsplan Konstgräsplan
Tisdag 19/6	09.30 15.30	Samling Hämtning	Konstgräsplan Konstgräsplan
Onsdag 20/6	09.30 15.30	Samling Hämtning	Konstgräsplan Konstgräsplan
Torsdag 21/6	09.30 14.30-15.30	Samling Avslutningsceremoni	Konstgräsplan IP Friidrottsarenan

CR-Fritids

För de barn som ska gå på CR-fritids sker lämning på morgonen i **BKV's klubbhus** – viktigt att ni följer med barnen och prickar av dem i våra listor.

På eftermiddagarna kommer vi vara i **konferenslokalen** på SPC, där vi kommer titta på film, spela spel, pyssla och varva ner efter en fartfylld dag.

Utrustning & kläder

På hemsidan under fliken: **Idrotter**, ser du vad just ditt barn behöver för respektive idrott. Vi vill dock förtydliga att alla deltagare oavsett vilken huvudidrott de väljer kommer spendera större delen av dagarna utomhus. Därav är det oerhört viktigt att barnen har kläder efter väder.

Vid regn: Regnkläder, extra strumpor och tröja.

Vid sol: Keps eller huvudbonad och solkräm.

För mer information, besök vår hemsida:

www.camproslagen.se

Gilla oss på Facebook och följ oss på Instagram @camproslagen, #CR18 #camproslagen - för att ta del av det senaste under CR-veckan.

Med idrottsliga hälsningar fulla av rörelseglädje

// Linda Wrangell Sjögren

Projektledare Camp Roslagen

Tel: 076-133 81 51