

VÄLKOMMEN TILL CAMP ROSLAGEN 2019

Lunchmeny CR-veckan

Tillagas & serveras av *Harrys*
I GOTT SÄLLSKAP

Söndag: Harrys kalvfärsköttbullar
serveras med gräddsås, råroräda
lingon samt potatispuré

Måndag: Chickenwraps
Tortitillabröd fyllda med grönsaker,
kyckling och mozzarellaost.
Serveras med Srirachamajonäs,
yoghurt samt klyftpotatis.

Tisdag: Harrys lasagne
Färskas lasagneplattor, varvade
med smakrik sås på kalvfärs, färskas
örter, solmogna tomater mm
Serveras med hyvlad parmesan.

Onsdag: Nasi Goreng
Indisk wok med kycklingfilé,
fläskfilé, grönsaker, ananas, chili,
curryris.

Torsdag: Harrys Bolognese
Spagetti & köttfärssås.

Varje dag serveras:
rivna morötter/riven vitkål,
knäckebröd plus måltidsdryck.

Utöver lunch kommer barnen få
frukt samt **lättare mellis** under
dagen.

Ledarna vet om era barns **allergier**
och hjälper barnen att få i sig rätt
mat.

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.

NÖTALLERGI – nötter ej inte tillåtet
under CR-veckan.



Sommaren 2019 startar med fullt ös och rörelseglädje!

Camp Roslagen firar 9 år och det är med stor glädje vi
välkomnar er till Camp Roslagen 2019!

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 CR19!



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.

CR-Fritids

För de barn som ska gå på CR-fritids sker lämning på morgonen från kl 7.30 i **Bollhallen, SPC** – viktigt att ni följer med barnen och prickar av dem i våra listor.

På eftermiddagarna fram till kl 17.00 kommer vi vara i **konferenslokalen** på SPC, där vi kommer titta på film, spela spel, pyssla och varva ner efter en fartfylld dag.

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 16/6	08.45-09.30 09.30-10.30 15.30	Inskrivning Invigning Hämtning	Konstgräsplan Konstgräsplan Konstgräsplan
Måndag 17/6	09.30 15.30	Samling Hämtning	Konstgräsplan Konstgräsplan
Tisdag 18/6	09.30 15.30	Samling Hämtning	Konstgräsplan Konstgräsplan
Onsdag 19/6	09.30 15.30	Samling Hämtning	Konstgräsplan Konstgräsplan
Torsdag 20/6	09.30 14.30-15.30	Samling Avslutningsceremoni	Konstgräsplan IP Friidrottsarenan

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.

Fritidsbanken: Vi vill passa på att tipsa om att ni kan låna sport och fritidsprylar kostnadsfritt i 14 dagar på fritidsbanken som ligger precis intill Sportcentrum. För öppettider se hemsidan www.norrtalje.se/fritidsbanken

För mer information, besök vår hemsida:

www.camproslagen.se

Gilla oss på **Facebook** och följ oss på **Instagram** @camproslagen, #CR19 #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