

Program

NB! Vi tager forbehold for ændringer i programmet

Fredag:

- Ankomst og check-in
- Aftensmad
- Velkomst og introduktion til weekenden
- Rystesammenaktivitet
- Demokrati Fitness træning
- Lidt slik, hygge og udpakning

Lørdag:

- Morgenmad
- ”Morgengymnastik”
- Intro til dagen
- Hvad er hverdagsdemokrati og hvorfor træne det?
- Hvad betyder demokrati for dig?
- Demokrati Fitness træning
- Model for feedback
- Frokost
- Øvelser i ”gennemslagskraft” og ”brug af stemme og krop”
- Gruppearbejde: Valg af muskel og forberedelse af træning
- Eftermiddagskage
- Demokrati Fitness træninger faciliteret af de unge i mindre grupper + feedback
- Diplom-fejring
- Aftensmad
- Underholdning
- Lidt slik og hygge

Søndag:

- Morgenmad
- Tovholdermøde — bliv klædt på til opgaven som tovholder!
- Gruppearbejde i de lokale Demokrati Fitness træner grupper: Hvem og hvor vil vi gerne træne? Hvordan vil vi kommunikere og skabe sammenhold?
- Hvad sker der herfra?
 - På gensyn til Demokrati Fitness fortsætter camp til oktober 2023
 - Andre muligheder i Ungdomsringen ift. unges medbestemmelse.
- Kreativ opgave — Din oplevelse af Demokrati Fitness træner camp!
- Evaluering
- To go sandwich og kom godt hjem!

Overnatning

Unge overnatter i 2-3 personers værelser. Værelser inddeles som udgangspunkt efter køn, medmindre andet er aftalt med den lokale tovholder.

Voksne overnatter i 1-personers værelser.

Alle værelser har eget bad og toilet.

Husk lagen, hovedpude- og dynebetræk samt håndklæde.

Transport

I skal selv stå for at arrangere transport, men udgifterne dækkes af Ungdomsringen. I skal selv lægge ud, og efter weekenden sender i os kørselsregnskab eller kvitteringer på tog- og busbilletter.