

Digitalt sommarläger v.28

Matläger

– Mat, godsaker, hälsa och köksprylar



zoom

Du deltar via
Zoom som är ett
gratisprogram.

4-DAGARS PROGRAMVECKA

10-13 juli 2023

Anmäl dig senast 25/6. Fr. 13år

Kräver
medlemskap
i RBU



rbu

RÖRELSEHINDRADE BARN & UNGDOMAR



Digitalt sommarläger v.28

Matläger

- Mat, godsaker, hälsa och köksprylar

Vi erbjuder dig som är från 13 år att delta på RBUs digitala läger om mat och godsaker. Det kommer handla om mat, efterrätter, ingredienser, köksprylar, näringslära och generellt hur man ska äta bra. Det här blandar vi med att lägga tid på att prata med och att lära känna varandra.

Det här arrangeras den 10-13 juli 2023. Lägret är ett spännande alternativ till våra vanliga fysiska läger. Ett paket med arbetsmaterial kommer att skickas ut inför lägret. Deltagaravgiften är 500 kr. Du kommer att få träffa andra deltagare och inbjudna spännande gäster. Du kommer att bidra med egna erfarenheter, tankar och kunskaper.

Lägret arrangeras i samarbete med Funkibator i Växjö som kommer att samordna, koordinera och leda aktiviteterna.

Här är några exempel på innehåll:

- * Laga mat snabbt och enkelt
- * Billig och bra mat
- * Efterrätter och godsaker
- * Internationell mat
- * Näringslära och dieter
- * Tillsatser och e-nummer

- * **Köksprylar** som t ex ångkokare, äppelsvarv och knivslipar.
- * **Vad händer i kroppen?**
- * **Experternas råd** - Äta och inte äta
- * **Smarta tips och tricks**

Teknik och digitala platser:

Zoom, e-post, mobiltelefon, sms, webben, Youtube, Facebook, sidor på nätet där man deltar tillsammans.

Anmäl dig *senast söndagen den 25 juni*

Digitalt sommarläger v.28

Matläger

- Mat, godsaker, hälsa och köksprylar

Lägerinformation

Program - Lägret kommer att pågå under totalt fyra dagar. Från måndag till torsdag 10 juli till den 13 juli.

Teknik - Då det är ett digitalt läger är det viktigt med tekniken. Du kommer behöva använda olika sidor på Internet och program. Du behöver ha en dator, mobiltelefon och e-postadress. Du kommer få en teknisk specifikation innan lägret, så att du kan installera och testa teknik samt registrera konton.

Aktiviteter - Lägret består av aktivitetsspass som pågår under 45 minuter följt av 30 minuters paus. Här får du ta del av något intressant, arbeta med utskickat arbetsmaterial, träffa en inbjuden gäst, arbeta med andra personer eller ha intressanta samtal kring egna erfarenheter och kunskaper.

Ämnen - Vi kommer arbeta med många olika ämnen kopplat till mat. Vi kommer arbeta praktiskt där vi gör mat och godsaker ihop men även studera teorierna så som näringsläran och vad som händer i kroppen. Det kommer ges tillfälle för deltagarna att ställa frågor och på olika sätt påverka innehållet. Vi kommer att hålla till lite mer i köksmiljö än vanligt. Det är bra om du har hjälp av någon omkring dig för det praktiska och sådant som ska hämtas och lyftas.

Anpassning - Aktiviteterna har en bredd som gör det möjligt att anpassa efter allas olika förmågor. Genom anmälningssenkäten kommer vi lära känna dig lite bättre och på så sätt kunna se till att aktiviteterna fungerar så bra som möjligt. Dock behöver alla ha en fungerande teknik enligt en teknisk specifikation som skickas ut.



Digitalt sommarläger v.28

Matläger

- Mat, godsaker, hälsa och köksprylar

PROGRAM

Lägret består av för- och eftermiddagspass med pauser mellan varje pass. Ett pass kan innehålla en större aktivitet eller flera kortare.

Du kan komma att få arbeta med enkla uppgifter mellan dagarna. Det här med utskickat arbetsmaterial samt att fundera och tänka på olika frågor som ska diskuteras på en aktivitet som kommer. Lägret är digitalt och vi använder oss av Zoom.

Måndag 10/6

09:30-10:15	Inledning, presentation
10:15-10:45	Paus
10:45-11:30	Förmiddagspass
11:30-13:00	Lunchpaus
13:00-13:45	Eftermiddagspass
13:45-14:15	Paus
14:15-15:00	Eftermiddagspass

Tisdag 11/6

09:30-10:15	Förmiddagspass
10:15-10:45	Paus
10:45-11:30	Förmiddagspass
11:30-13:00	Lunchpaus
13:00-13:45	Eftermiddagspass
13:45-14:15	Paus
14:15-15:00	Eftermiddagspass

Digitalt sommarläger v.28

Matläger

- Mat, godsaker, hälsa och köksprylar

PROGRAM

Onsdag 12/6

09:30-10:15	Förmiddagspass
10:15-10:45	Paus
10:45-11:30	Förmiddagspass
11:30-13:00	Lunchpaus
13:00-13:45	Eftermiddagspass
13:45-14:15	Paus
14:15-15:00	Eftermiddagspass

Torsdag 13/6

09:30-10:15	Förmiddagspass
10:15-10:45	Paus
10:45-11:30	Förmiddagspass
11:30-13:00	Lunchpaus
13:00-13:45	Eftermiddagspass
13:45-14:15	Paus
14:15-15:00	Utvärdering, avslutning

**Varmt välkommen till ett digitalt sommarläger
där du deltar via en skärm nära dig!**

Anmäl dig på rbu.se

Digitalt sommarläger v.28

Matläger

- Mat, godsaker, hälsa och köksprylar

*Varmt välkommen till ett digitalt sommarläger
där du deltar via en skärm nära dig!*

*Anmäl dig på rbu.se **senast söndagen den 25 juni 2023***

Deltagaravgift om 500 kr faktureras i efterhand.

Fr. 13 år



zoom

Du deltar via
Zoom som är ett
gratisprogram.



rбу

RÖRELSEHINDRADE BARN & UNGDOMAR

Kräver
medlemskap
i RBU