

VELKOMMEN PÅ  
**Seniorkursus Sletten**  
PÅSKEN 2022



seniorkursus  
Sletten



Foto: Magnus Dahl



## Kære deltager!

Snart ses vi på Sletten til seniorkursus. Alle de frivillige er i fuld gang med planlægningen og vil stå klar til at tage imod netop dig på Sletten d. 13. april 2022.

De smukke rammer er de samme gode gamle og her får de traditioner, som binder fællesskaber endnu tættere sammen, lov til at blomstre i fuldt flor. Det er medarbejderne, deltagerne og FDFs formål der er med til, at definere dette efterårs Seniorkursus og det bliver helt sikkert et kursus med udfordringer, mulighed for at lære noget nyt om sig selv, leg, eftertanke, plads til at være sig selv, kreativitet, uforglemmelige stunder, nærvær, stærke samtaler og man kunne blive ved. Det er ikke til at beskrive, hvad Seniorkursus er kun med ord, men ét er sikkert – det er med til at gøre FDFs seniorer til ”større mennesker” og ”den bedste udgave af sig selv”.

Her i velkomstbrevet kan du finde praktiske oplysninger om rejsetider, regler, tut, gruppebilleder, pakkelliste og meget mere.

### Husk

- at læse deltagerbrevet igennem grundigt. Vis det også til dine forældre.
- at printe, udfylde og medbringe de forskellige tilladelser til sidst i deltagerbrevet.
- at du selv skal sørge for transport til og fra Skanderborg Station.
- at MEGET af kurset foregår UDE under åben himmel - også hvis du er i indegruppe.
- at huske tøj til en efterårsferie der kan blive både kold, varm, blændende, rolig, våd og tør.

Er du i tvivl om noget når du har læst deltagerbrevet må du meget gerne skrive til dine instruktører eller os.

Vi glæder os meget til at mærke suset på Sletten sammen med dig og alle de andre medarbejdere og deltagere når vi ses!

På vegne af alle medarbejdere

De bedste hilsner

Jens Greve Brix-Mikkelsen og Jeppe Sølvberg Strauss

Kursusledere på Seniorkursus Sletten

### Kontakt

Jeppe Sølvberg Strauss

41 73 11 73 / 23 84 64 24

[jss@fdf.dk](mailto:jss@fdf.dk)

## Hvad kan du forvente?

Ny på kursus

På Seniorkursus Sletten denne gang er der rigtigt mange, som ikke har været med før. Faktisk har næsten 80 af jer. Derfor kommer alle os der har været med før til at hjælpe jer godt i gang med jeres seniorkursusliv. Hvis du ikke har været med på et seniorkursus før, kan det være svært at vide, hvad du går ind til. Måske har du hørt noget fra tidligere deltagere, måske har du set nogle billeder eller videoer, eller måske har du læst om kurset. Uanset hvad du har gjort er der ikke noget der kan forberede dig helt på den fantastiske oplevelse som du får i efterårsferien på seniorkurset.

Seniorkurset er et helt nyt og specielt eventyr. Alt kan lade sig gøre og alt bliver gjort. Dette skyldes ikke bare de fantastiske aktiviteter og tiltag du vil blive præsenteret for.

Det skyldes i lige så høj grad, at du vil møde instruktører, der frivilligt har brugt uanede mængder af tid på at skabe et godt program til dig og din gruppe. De har taget en hel uges ferie, fordi de gerne vil lave noget fedt for dig - fordi seniorkurset er vigtigt og gør en forskel. Men det skyldes i lige så høj grad, at du møder deltagere fra hele landet. De er forskellige og har alle sammen noget fedt at byde ind med. Du vil komme til at snakke med dem om ting, som du nok ikke snakker med ret mange derhjemme om og du vil komme til at dele hele kurset med dem.

Alt dette kræver bare én ting af dig: at du er med! Hele kurset drives af, at alle, instruktører, medarbejdere og deltagere, går til opgaverne med nysgerrighed og gåpåmod. Måske er det svært. Måske var det ikke det, som du havde tænkt dig. Men hvis du er åben for det, så garanterer vi, at du får en kæmpe oplevelse.

### Formål

Det er Seniorkursets formål at:

- Møde seniorerne med en vedkommende forkyndelse, der vækker til eftertanke
- Give seniorerne en indblik i FDFs ambition og værdier.
- Styrke seniorernes engagement i kredsarbejdet
- Lære seniorerne en række brugbare FDF-færdigheder gennem oplevelser og udfordringer
- Lade seniorerne opleve et stærkt, givende og forpligtende fællesskab
- Præsentere Sletten som et spændende friluftsskole – og lederuddannelsescenter til inspiration og senere brug på kreds og netværksplan.

Der udstedes et deltagerbevis efter gennemført kursus, dette sendes pr. mail til deltagerens opgivne mail.

### Regler

På kurset gælder landsforbundets almindelige kursusregler.

Det betyder:

- Ingen øl, spiritus eller euforiserende stoffer på vej til, under eller hjem fra kurset. Herunder gælder også stimulerende substanser som koffeinpiller, koffein tyggegummi, energidriks osv. der ikke forhandles lovligt i håndkøb i Danmark.
- Dreng og piger indkvarteres hver for sig.
- Enhver form for seksuelt samvær er forbudt.
- Under kurset kan du ikke modtage besøg af kæreste, venner, familie osv.
- Alle skal hjælpe til med, at de andre føler sig godt tilpas på kurset

*Overtrædelse af disse regler vil føre til hjemsendelse med forældrenes samtykke .*

### Tid og sted

**Start:** Onsdag den 13. april klokken kl. 14.00 på Skanderborg Station.

**Slut:** Mandag den 18. april kl. 11.00 på Skanderborg Station.

Hele kurset foregår på FDF Friluftsskole Sletten, 8680 Ry.

**Vær opmærksom på kurset er først færdige mandag d. 18. april kl. 11.00 på Skanderborg Station og IKKE kl. 10.00 som tidligere meldt ud.**

Man kan IKKE tage hjem før tid eller komme senere, fordi man skal noget andet. Kun i helt specielle tilfælde dispenseres for denne regel ved aftale med kursuslederen. Almindelige begivenheder som fødselsdag og alle øvrige familiefester er ikke grund til at opnå dispensation.

## Programstart på Skanderborg

Seniorkursus Sletten starter og slutter på Skanderborg Station. Tidligere er kurset startet på Svend Åges Mark på Sletten. Det gør det ikke længere. **Det betyder at du ikke kan møde op på Sletten og deltage derfra. Det betyder også at det ikke giver mening selv at køre til kurset.** Vi opfordrer alle til at tage offentlig transport til og fra Skanderborg station.

Onsdag d. 13. april kl. 14.00 KØRER busserne fra Skanderborg Station til Sletten

Mandag d. 18. april kl. 11.00 ER busserne ved Skanderborg Station.

Har du ikke allerede bestilt pladsbillet og købt billet til toget, så gør det nu. Når du bestiller din billet, skal du sørge for at dit tog planmæssigt ankommer i Skanderborg senest kl. 14:00, og at din billet når du skal hjem, er med afgang tidligst kl. **11.00**.

## Rejsen

**Tag din forbundsskjorte på når du tager hjemmefra. Så kan du se hvem der også skal kursus sammen med dig.**

Du står selv for transporten til og fra Skanderborg st. På den regning, der sendes til kredsen efter kurset, er der fratrukket rejsegodtgørelse alt efter hvor i landet, du kommer fra. Derfor må du selv afregne denne udgift med kredsen.

## Følg med

Frem til kursets start kan du finde oplysninger om kurset på [www.FDF.dk/sks](http://www.FDF.dk/sks)

Du kan også følge med på kursets facebookside [www.facebook.com/Seniorkursus.Sletten](http://www.facebook.com/Seniorkursus.Sletten)

Og del billeder med alle de andre deltagere når I er på kursus på Instagram - #fdfsks #ståsted

Bruger du Snapchat kan du følge fdfsks

## Besked fra sygeafdelingen

### HUSK egen medicin.

Er der noget kurset skal være orienteret om som du ikke har nævnt under tilmeldingen f.eks. sygdomme, medicin, allergi, særligt mad m.v. så kontakt kursets sygeafdeling, Kristoffer Grønhøj på [syg@seniorkursussletten.dk](mailto:syg@seniorkursussletten.dk) hurtigst muligt.

Husk også

- Støttebind, hvis du bruger det en gang imellem
- Til pigerne: Hygiejnebind mm

## Om våbenloven

Hvis du har kniv med på kurset, skal du tage den mest direkte rute ud og hjem. Dvs. ingen ærinder undervejs. Husk desuden at tage skjorten på under rejsen til og fra kurset, så det bliver tydeligt, at du har en god grund til at have en kniv med. Pak kniven i rygsækken under rejsen.

## Lederuddannelse

Seniorkurset er oplevelser, fællesskab og et led i din FDF lederuddannelse. Du vil i grupperne og i fællesprogrammet få masser af ideer til kredsarbejdet derhjemme. Til piltemødet, kredsweekenden eller sommerlejren - hvad enten du er leder eller assistent. Deltagerbeviset bliver sendt til den mail du opgav ved tilmeldingen ved gennemført kursus.

## VIGTIGT omkring elektronisk isenkram

Nedenstående regler gælder med mindre andet er angivet under gruppen:



Mobiltelefoner skal være slukkede under alt fællesprogram – fælles aktiviteter, fælles spisning, forkyndelse m.m.

Når der er program i grupperne er det dine instruktører der bestemmer.

Du må kun benytte din mobiltelefon, når der er pauser i kursusprogrammet. Du er på kursus og er en del af et fællesskab på Seniorkurset, så ”glem” dem derhjemme en uges tid.

Vis hensyn når du anvender din mobiltelefon – sæt den på lydløs og brug den kun når du ikke forstyrrer andre omkring dig.

Instruktører, medarbejdere og kursusleder benytter mobiltelefoner af hensyn til afvikling og sikkerhed på kurset.

Hvis en deltager indkvarteres på kursets sygeafdeling inddrages en eventuel mobiltelefon midlertidig – ikke fordi man ikke gerne må ringe hjem! Kurset vil bare gerne vide, hvis deltagerne ringer hjem, når de er syge.

### **VIGTIGT– omkring rygning**

Hvis du er ryger, så giv smøgerne en velfortjent ferie mens du er på seniorkursus. Der er masser af frisk og sund luft på Sletten, så det er ikke nødvendigt at filtrere luften gennem en smøg.

Rygning må kun foregå udendørs og kun ved de opstillede rygespande.

På kursus anser vi brugen af snus sidestillet med rygning, og følger samme retningslinjer som cigaretter.

Rygning må kun foregå når der er pause i kursusprogrammet eller efter instruktørernes tilladelse.

Det er ikke tilladt at medbringe vandpiber på kurset.

I øvrigt henvises til landsforbundets rygeregler pr. 1. juni 2007

### **Deltagernes alder**

Første-gangs-deltager: kan man være det halvår man fylder 15 år målt fra kursusstart og/eller går i 9. klasse.

Sidste-gangs-deltager: Er man senest det halvår hvor man fylder 19 år, målt fra kursusstart, eller hvis man fylder 19 inden d. 16. oktober 2022.

### **Besøg**

På kurset er vi ikke interesserede i, at der kommer besøgende, da det oftest griber forstyrrende ind i kursets program.

Kurset er på mange måder noget andet end at tage på lejr! Der er planlagt et velovervejet og præcist program, som skal give deltagerne mest og bedst mulig lederuddannelse – derfor kan besøg faktisk forstyrre vældig meget.

### **Sygdom - Afbud**

**Bliver du syg før kurset - ring til kursusleder, Jeppe Sølvberg Strauss: 41 73 11 73 / 23 84 64 24**

**Meld sygdom til din kredsleder:** Hvis du bliver syg inden kurset er det dit/dine forældres ansvar at kontakte din kredsleder og fortælle at du ikke har deltaget på kurset.

**Din tilmelding er bindende.** Kun dokumenteret sygdom accepteres som afbud.

Sygdom under kurset: Hvis man er så uheldig at blive syg under kurset, har kurset en velfungerende sygeafdeling, hvor der er mulighed for at blive indkvarteret og tilset, indtil man er så frisk, at man kan deltage i resten af kurset. Hvis en deltager skal hjem, inden kurset er slut pga. sygdom, tages beslutningen om dette i samråd mellem forældre og kursusleder.

Forældre er altid velkommen til at kontakte kursusleder **Jeppe Sølvberg Strauss: 41 73 11 73 / 23 84 64 24**

## Post

Det er altid herligt at få brev fra mor, far, kæresten eller lillebror. Vær opmærksom på at der kun er postomdeling på kursets ankomstdag grundet helligdagene. Sørg derfor for at sende pakker og breve ugen før kurset.

### Adressen er:

Navn  
Gruppenummer og gruppenavn  
FDF Seniorkursus Sletten  
Bøgedalsvej 16  
8680 Ry

## Gruppefoto

Der bliver taget gruppebilleder (20x30cm).Prisen for gruppebilledet er 30 kr. Billedet bestilles på kurset ved din instruktør. De skal nok spørge om det er noget du gerne vil.

## TUT

I tutten kan du kun betale med mobilepay. Du kan købe slik, sodavand, chips m.m. Derudover kan du købe et SKS-mærke (20kr.) til din skjorte, en SKS-buff (30kr.) eller en fed SKS-t-shirt (100kr.).

## Telefon/kursusleder

I nødstilfælde kan der under hele kurset ringes til kursusleder **Jeppe Sølvberg Strauss**: 41 73 11 73 / 23 84 64 24

Vi har tidligere gode erfaringer med at, hvis man som forældre skal i kontakt med deltageren og give en trist besked f.eks. ved dødsfald, ulykker eller andre sarte tilfælde, at man kontakter kursuslederen først, således at vi kan give den pågældende besked. På den måde opstår der ikke noget uventet og vi kan forberede os på at håndtere situationen bedst muligt og imødekomme mulige reaktioner.



## Pakkeliste

### Alle medbringer (både inde og udegrupper)

- Madpakke til søndag aften.
- Vand- og vindtæt tøj.
- Sygesikringsbevis
- Skrivegrej
- Bestik og spisegrej (også indegrupper)
- Solidt fodtøj, som du kan gå langt i
- Ekstra sko
- Personligt grej til et helt kursus
- Regntøj - VIGTIGT
- Forbundsskjorte
- March & Lejr
- Varmt udetøj (fx. hue, halstørklæde og vanter)
- Håndklæde
- Varmt langt undertøj
- Sovepose
- Liggeunderlag
- Evt. lagenpose
- Evt. lille rygsæk
- Se hilsnen fra dine instruktører om du skal medbringe noget særligt

### Udegrupper medbringer

- Pandelygte/lommelygte
- 2 viskestykker
- 1 karklud
- Dolk
- Ekstra varmt tøj
- Evt. en fleeepose (kan syes af to fleecetæpper fra IKEA, Jysk eller lignende)

### Indegrupper medbringer

- Lagen
- Indesko

## Tilladelser

For at deltage i bestemte aktiviteter på kurset, er det en forudsætning, at man medbringer denne seddel med forældreunderskrift.

**Dette gælder naturligvis ikke, hvis man er fyldt 18 år.**

Det understreges at alle aktiviteter på kurset, inklusiv de nedenstående, udføres på betryggende vis af kompetente medarbejdere.

### Jeg giver hermed som forældre/værge for:

---

Navn

---

Kreds

### Tilladelse til at deltage i klatreaktiviteter:

---

Dato og underskrift af forældre/værge

### Tilladelse til at deltage i sejladsaktiviteter og deltageren kan svømme mindst 200m.:

---

Dato og underskrift af forældre/værge

Medbring denne seddel i udfyldt stand!