Ansøgningsfrist til Pigecampen:
Send en mail med navn, skole og klassetrin til ulbe@varde.dk inden den 25.06.2021.
Efter ansøgningsfristen vil du blive kontaktet.

Mentor:
Det er en mulighed at få koblet en mentorstøtte på igennem Frivillighuset, Varde, som har til formål at hjælpe med at støtte udviklingen af den enkelte unges egne kompetencer gennem vejledning, sparring og coaching til at stå stærkt i sig selv og eget liv.

Spørgsmål:
Har du evt. spørgsmål eller har du brug for yderligere info – så kontakt Ulrikke Bendtson på mobil: 24 65 04 73.

Citater fra deltagere på PigeCampen 3.0

"Det er virkelig en af de bedste ting der er sket for mig – jeg har lært, at jeg er god nok, som den jeg er". Emma

"Jeg er så glad for at have sagt ja til PigeCampen – jeg har på Campen krydset diverse grænser f.eks. skulle i svømmehal, komme i uvante højder og åbne mig mere op – derudover har jeg også opdaget, at jeg ikke er alene. Der er faktisk andre der har det på samme måde". Anonym deltager

UNGDOMSSKOLEN
UNGVARDE.DK
- når læring og trivsel også er sjov

Varde Kommune

Varde Ungdomsskole/2021/abay

Et trivsel- og personligt udviklingsforløb

PIGE CAMP

Varde Kommune

- **Tør du drømme og sætte barren højt?**
- **Mangler du mod og redskaber til at kunne fremlægge for klassen?**
- **Føler du nogle gange at du ikke slår til og er god nok?**
- **Bruger du for meget tid på at sammenligne dig selv og faglige resultater med dine venner?**
- **Har du et ønske om at udvikle dig fagligt og personligt?**

Kan du svare ja til ovenstående, er PigeCampen 4.0 2021 noget for dig

Hvad er PigeCampen?

Varde Kommune og Ungdomsskolen samarbejder om at gennemføre PigeCampen, som er en udviklingscamp , hvor du får mulighed for at udvikle dig personligt, opnå højere selvværd og højne din trivsel i skolen, på hjemmefronten og i fritiden.

Du har selv den vildeste superkraft inde i dig, der helt automatisk vil arbejde for dig, hvis du øver at sætte fokus på det, du gerne vil have mere af i din dagligdag.

På PigeCampen får du mulighed for at arbejde med hvordan du kan skabe din verden igennem dine tanker. Hvordan du kan finde din indre ro. Hvordan du kan opnå et højere selvværd og forstå hvordan du bruger dine følelser, som guides til, at opnå mere livskvalitet. Du får en større selvforståelse, i forhold til dine tanker og handlinger og arbejder med at få skabet et sundt og kærligt forhold til dig selv og din krop. Du får redskaber til at orientere dig i livets mange muligheder, og til at håndtere de perioder, hvor livet kan være svært. Alt sammen noget du kan bruge lige nu og resten af livet.

Målgruppe: 7. - 10. årgang.

Struktur og varighed:
PigeCampen afvikles over to moduler, begge af tre sammenhængende dage. På campens første modul arbejdes med dit mind-set og handlinger, mens der på andet modul arbejdes med at udvikle dine følelser og kropsbevidsthed.
Yderligere gennemføres tre opfølgningsdage, som er fordelt jævnt ud over 2021.

1. **Modul - Tema: "Følelser & Handlinger".**

Onsdag den 08.09.202 kl. 08.00 til og med fredag den 10.09.2021 kl.15.00.
OBS: Information/overleveringsmøde for forældre fredag den 10.09.2021 kl. 14.00 -15.00.
Sted: Vandrehjem i Esbjerg, Gl. Vardevej 80, 6700 Esbjerg

2. **Modul - Tema: "Mind & Body".**

Onsdag den 17.11.2021 kl. 08.00 til og med fredag den 19.11.2021 kl. 15.00
OBS: Information/overleveringsmøde for forældre den 19.11.2021 kl. 14.00 - 15.00
Sted: Sportspark Blaavandshuk, Strandvejen 2, 6840 Oksbøl

Opfølgningsdag 1.
Torsdag den 30.09.2021 kl. 08.30 - 14.30

Opfølgningsdag 2.
Mandag den 01.11.2021 kl. 08.30 - 14.30

Opfølgningsdag 3:
Fredag den 03.12.2021 kl. 08.30 - 14.30

Sted: Varde Ungdomsskole, Campus, Frisvadvej 70, Varde.

Er du nysgerrig på, hvad PigeCampen kan? Vi holder et intromøde online, fredag den 27.08.21 kl. 16.00 til 17.00. Her kan du høre teamet fortælle om PigeCampen. Du kan tilmelde dig her på www.ungvarde.dk