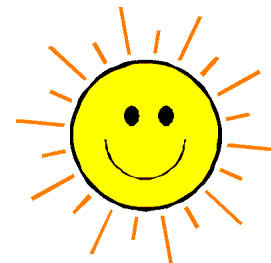


Kom med til familiekursus på Danhostel Fredericia!  
Fredag 02. sept. – søndag 04. Sept. 2016  
Vestre Ringvej 98, 7000 Fredericia  
S.U. gerne i dag, men senest d. 8. august



Så er det igen tid at ses! Store og små mødes endnu engang til en super hyggelig og erfaringsrig weekend!

Weekendens program står i hyggens og de sociales tegn!

**Familiekurset begynder officielt fredag til aftensmad kl. 18.30.**

Kan du komme før, er der indtjekning fra kl. 15.00, hvor kaffe og kage står klar!

Fredag efter aftensmad er der lagt op til Bowling-konkurrence i Fredericia Idrætshal, der ligger lige ved siden af vandrehjemmet - alle der har lyst kan deltage og der er præmier for både fair play, bedste skud og til den der får flest point.

Derudover er der børneaktiviteter og forældre-café med erfaringsudveksling osv.

**Lørdag kl. 8.00 – 10.00** morgenmad

**Kl. 10.00 – 12.00** "Mindfulness for børn og unge – og deres forældre". Vi får besøg af en oplægsholder, som vil fortælle om Mindfulness og hvordan man kan styrke børn og unges modstandsdygtighed gennem Mindfulness. Teknikken er i dag meget anvendt, hvis man har kognitive vanskeligheder, ADHD eller andet der mindsker ens opmærksom. Vi vil lære Mindfulness' teknikker. Kom og vær nysgerrig på denne gode mulighed! Mindfulness er kommet for at blive!

**12.00 -13.00** Frokost

Lørdag eftermiddag er der lagt op til besøg i Madsbyparken og naturligvis skal vi have vores traditionelle omgang rundbold turnering.

**Kl. 18.00 – 19.00** Aftensmad i festlige rammer. Træn gerne alle dine talenter, da der vil være konkurrencer med flotte præmier!

**Søndag kl. 8.00 – 10.00** morgenmad  
og derefter farvel og på gensyn

**Praktisk :**

Der er sengelinned/håndklæde på vandrerhjemmet

Der er gratis adgang til badeland, svømmehal, bowling og fitnesscenter i Fredericia Idrætshal, når du bor på Fredericia Danhostel – spørg i receptionen efter billet.

Tilmeld dig på hjemmesiden [www.galaktosaemi.dk](http://www.galaktosaemi.dk) – senest d. 8. august

Pris 250 kr. pr person

HUSK: har du spørgsmål, så send dem til Gittes email: kog@post11.tele.dk

HUSK: har du nye ideer, tiltag, laktosefrie smagsprøver, oplevelser, what-ever, som du vil dele med os andre – tag det med til weekendens "IDÉ-bord"!!

Vi glæder os til at se dig, bedste sommerhilsner fra Bestyrelsen