



# VORK

seniorkursus



# Velkommen

Du sidder her med indbydelsen til påskens suverænt fedeste oplevelse. Inden længe mødes over hundrede unge mennesker på Vejle station og begiver sig af sted mod Vork bakker, hvor vi glæder os til at tage imod jer!

På Seniorkursus Vork er der udover tid til vilde, skøre og tossede aktiviteter også tid til fordybelse, til forundring og til eftertanke. Du får lov til at snakke om de ting, der ikke altid er plads til i hverdagen, samtidig med at du får masser af ideer med hjem til kredsarbejdet og får mulighed for, at udvikle dig selv på mange forskellige punkter.

Seniorkursus Vork er helt sikkert et ståsted, hvor et særligt fællesskab og Vorkånden lever og udledes gang på gang. Dette ståsted opstår ikke af sig selv. Det opstår når seniorer, instruktører og medarbejdere fra hele landet mødes og indgår i et forpligtende fællesskab. Et fællesskab, hvor man VIL hinanden, passer på hinanden, accepterer hinanden – forskellige som vi er. Vi lærer os selv og andre at kende på godt og ondt og løfter dermed hinanden til nye højder. Du får lov at være dig selv!

Vi glæder os meget til at se dig til påsken

På vegne af alle instruktørerne på Seniorkursus Vork

Thomas Hundebøll og Esben Thanning-Dahl  
Kursusledelsen

## Forrygende fællesprogram

På Seniorkursus Vork et ekstra stort fokus på fællesprogrammet og ser værdien i at mødes og arbejde på tværs af grupperne.

Når du kommer hjem fra Seniorkursus Vork, vil du huske tilbage på andagter og gudstjenester, hvor der var tid til ro og eftertænkning under åben himmel. Du vil huske trætheden efter et action-packed løb, de tunge danseben efter en skør fest og du vil huske de legendariske shows med underholdning og lækre beats. Fællesprogrammet på Vork er af utrolig høj kvalitet - og det er her, du oplever fællesskabets sus, et helt særligt nærvær og venskaber på tværs.

## Vælg din gruppe

Du kan vælge mellem 8 forskellige grupper, som hver især har:

- 12-15 deltagere
- 3 kreative og inspirerende instruktører
- Genialt og gennemtænkt program
- Værdifuld inspiration og nervepirrende udfordringer
- Gruppen er sammen hele kurset
- Alle grupper bor tæt og er samlet flere gange hver dag

Her i indbydelsen kan du læse om de 8 grupper. For at hjælpe dig til at finde den rette gruppe, har vi vurderet hver gruppe ud fra tre parametre.

Det betyder symbolerne:



100%

Fantasi og kreativitet: Leg, idéudvikling, temaramme, design, krea og påhitsomhed.



100%

Udfordring: Puls, højt tempo, fysiske og psykiske udfordringer, sved på panden, skubben til grænser og nataktiviteter.



100%

Kompetence: kredsoverførselsværdi, specifikke idéer til FDF-arbejdet og tilegnelse af konkrete færdigheder.

På kurset gør vi alt, hvad vi kan for at imødekomme dine ønsker. Oftest vil du få din 1. eller 2. prioritet, men hvis gruppeønskerne er fordelt meget skævt vil nogle få deres 3. prioritet. Vælg derfor tre grupper, du sagtens kunne forestille dig være en del af. Du får at vide hvilken gruppe, du har fået i deltagermailen, som kommer ca. to uger inden kursusstart.





# Gruppevalg

## 1 Move your feet!

Elsker du at følge musikkens rytmer og forsvinde ind i bevægelsernes verden?

Move your feet! er gruppen, hvor vi skal eksperimentere med forskellige rytmer, bevægelser, og indtryk. Vi skal fortælle historier gennem dansen, og sørge for at hele kurset bliver danset i gang om morgenen.

Om din hemmelige drøm er at blive deltager i vild med dans, eller hvis du brænder for hip hop eller jazz dans, så er Move your feet! lige noget for dig.

Vi owner kakaodisc og sørger for, at DU har de bedste moves næste gang dansegulvet kalder.

### 3 keywords:

Bevægelse  
Historiefortælling  
Kreativitet



45%



55%



60%

### Gruppen sover og spiser:

Inde

## 2 Vorks store bagedyst

Deltagere søges til Den Store Bagedyst, som denne gang er rykket ind på Vork Bakker.

Du skal kæmpe i kagens bedste discipliner i en konkurrence mod FDF-landets bedste amatør-bagere. Det hele vil ende ud i en kåring af Vorks mesterbager.

Derudover skal vi lege med smage og forskellige bageteknikker, - kan man bage flødekager over bål eller lave souffle i jorden?

Sikkert ikke, men har du lyst til at lege med maden og spise kage til aftensmad, så grib dit forklæde, dit bedste piskeris og tilmeld dig påskens bedste bageeventyr.

### 3 keywords:

Kage  
Konkurrence  
Kreativitet



80%



10%



70%

### Gruppen sover og spiser:

Inde, men er vilde med at være udenfor





# 3 Like-hunter

Jagten på likes er gået ind, og der skal skaffes mange thumbs up, men hvad er de egentlig værd?

- Bliver du et bedre menneske ved at have mange likes, og hvor langt vil du egentlig gå for det bedste billede?
- Kaster du dig ud i det kolde vand i frostgrader?
- Klatrer du højere end dine venner tør?
- Eller tager du en all nighter, mens du redigerer det fedeste Instagram opslag?

Find ud af det i påsken, når vi kaster os ud på de sociale medier og undersøger, hvor meget kroppen har brug for likes, når den er allermest presset.

## 3 keywords:

Udfordring  
Konkurrence  
Instagram-moments



## Gruppen sover og spiser:

Inde

# 4 Kong Vorks skat

100 års søgen nærmer sig sin afslutning. Endelig er Kong Vorks sagnomspundne skat blevet fundet.

Nogle rygter siger at skatten rummer kilden til evig ungdom og dermed mulighed for altid at være deltager. Andre siger den rummer store rigdomme og uanede mængder hezzian. Én ting er sikkert: Den der formår at gennembyrde Kong Vorks 1000 hemmeligheder vil få evig legendestatus og modtage stor hæder.

Men skatten er hermetisk tillukket og ingen har til dato formået at gennemskue Kong Vorks hemmeligheder og få den åbnet.

Det vil kræve både styrke, udholdenhed og intellekt.

## 3 keywords:

Fantasi  
Leg  
Bureaukrati



## Gruppen sover og spiser:

Ude





# 5 Ekspeditionen

# 6 Di-SUPER-ciple

Som deltager på "Ekspeditionen" skal du både som medvandrer og turleder lede gruppen sikkert og velplanlagt ud i naturen omkring og på Vork.

Vi skal arbejde med turplanlægning, vandring, ruter, det rigtige udstyr, den gode oplevelse, mad i fjeldet, førstehjælp, sammensætning af grupper, samarbejde og finde ud af, hvad der gør en fjeldtur eller vandretur ekstra hyggelig.

På "Ekspeditionen" vil der være udfordringer både for den enkelte og for hele gruppen. Efter at have været på "Ekspeditionen" vil du have færdighederne til at arrangere en vandretur i Danmark eksempelvis for dine pilte eller gymnasiekammerater.

## 3 keywords:

Friluftsliv  
Vandring  
Turledelse



30%



50%



80%

## Gruppen sover og spiser:

Ude i naturen

I en kold og trist verden, hvor alle går alene rundt uden at tænke på hinanden, kan det være tiltrængt med en lækker hjemmelavet andagt:

Du skal bruge:

- En gruppe engagerede 14-19 årige
- 3 instruktører
- En håndfuld kreativitet
- En god portion næstekærlighed
- Lidt musik, lys og røg efter behag
- 120 tilskuere
- Fordybelse i rigelige mængder
- Godt med mod til at stille dig op og sige, hvad du tror på.

Husk, at man aldrig må blande "vi plejer" og "kedsomhed" i. Lad bage i en hel påske, og du har nu den skønneste hjemmelavede andagt. Husk at dele med alle omkring dig. Velbekomme!

## 3 keywords:

Andagt  
Fordybelse  
Gode gerninger



60%



10%



90%

## Gruppen sover og spiser:

Ude





# 7 Game ON

Terningerne er kastet, uret tikker, tiden går. Kom ind i kampen og brug din kreative hjernehalvdel, før det er for sent!

Hvordan vil du prioritere dine ressourcer, når din modstander er lige i hælene på dig? Hvordan vil du undgå at blive sat skakmat eller blive slået hjem?

Taktik, logik, planlægning og fantasifulde krøllede hjerner er i fokus, når vi skal være brikker i vores eget spil. Vi skal designe de fedeste poster, løb og aktiviteter med udgangspunkt i kendte brætspil.

Er du Game On så tag din Matadorplade under armen og sats alt på sort!

## 3 keywords:

Regler  
Taktik  
Tænketank



90%



30%



40%

## Gruppen sover og spiser:

Ude

# 8 Ude godt - hjemme bedst?

[Dyyyyu dyyyyu dyyyyu]

"Flyet VORKP17 letter om få minutter. Sidste ud-kald til alle rejsende med Hezzian Airways. Vi byder dig velkommen på dit livs rejse!"

Tør du bryde ud af din ellers trygge danske ramme og konfronteres med andre livsvilkår og værdigrundlag?

Vi drager ud i verden og lever det vilde backpacker-liv - Altid på farten og klar på alt. Denne rejse giver dig nye perspektiver på din ellers leverpostejsfarvede hverdag.

Få fyldt rygsækken med uforglemmelige oplevelser fra fremmede kulturer og sæt dig selv og dine fordomme på spil. Book din billet nu!

Vi håber på at kunne fylde vores rygsække med minder og oplevelser i fællesskab med dig!

## 3 keywords:

Rejse  
Oplevelser  
Kulturmøder



70%



50%



40%

## Gruppen sover og spiser:

Ude





### Tid og sted

- FDF Lejrcenter Vork
- Start på Vejle station: onsdag den 12. april kl. 15.00
- Slut på Vejle station: mandag den 17. april kl. 12.00

### Alder

15-18 år (fra det halvår man fylder 15, til og med det halvår man fylder 19)

### Pris og rejse

Kurset koster i alt 1900kr.

For medlemmer af FDF sendes regning til kredsens kasserer, og der skal betales inden kurset. Som ikke-medlem af FDF skal du betale ved tilmelding. Læs mere i FDFs kursusprincipper og handelsbetingelser, som du kan finde på [fdf.dk/kursus](http://fdf.dk/kursus).

### Tilmelding og deltagerbrev

Tilmeldingen er bindende, hvilket betyder, at hvis du efter tilmeldingsfristen finder ud af, at du ikke kan deltage alligevel, så vil din kreds ikke få refunderet deltagerafgiften. Tilmeldingen foregår elektronisk på [fdf.dk/tilmeld](http://fdf.dk/tilmeld). Husk at tale med din kredsleder og dine forældre inden du tilmelder dig.

### Til forældre/kredsleder

Alle unge bør opleve Seniorkursus Vork – den tankegang er drivkraften for alle instruktører på Vork. Derfor vil vi opfordre jer til at sende jeres teenagere af sted – det betaler sig! Deltagerne vil styrke deres kompetencer på en lang række områder, som er værdifulde på det personlige plan - men også i skolen, på arbejdet og ikke mindst i FDF-kredsen.

De vil opleve et helt specielt og inspirerende fællesskab med plads til alle. De møder andre unge fra hele landet, og mærker et fællesskab, der giver dem mod på mere FDF. I gruppetiden vil de kunne øve sig i samarbejde, idéudvikling, debat og mange andre elementer, der udfordrer og kan overføres til kredsarbejdet.

Alle kan deltage - også selvom man er den eneste fra kredsen. Kredslederen skal sikre, at deltagere under 18 år har forældrenes tilladelse til at deltage. Glæd dig til at få en glad og energifyldt teenager hjem med nye vinkler på tilværelsen.

### Kursets formål

Det er FDF-seniorkursernes formål at:

- *give seniorerne en oplevelse af FDFs værdigrundlag og lederideal.*
- *møde seniorerne med andagter, der giver eftertanke.*
- *styrke seniorernes engagement i kredsarbejdet.*
- *lære seniorerne en række brugbare FDF færdigheder gennem oplevelser og udfordringer.*
- *lade seniorerne opleve et stærkt og givende fællesskab.*

### Velkomstmål

Alle tilmeldte deltagere modtager en velkomstmål omkring to uger inden kurset med en hilsen fra sine instruktører, program og praktiske oplysninger. Det er også i denne mail du ser, hvilken gruppe og hvilke deltagere du får verdens fedeste påske sammen med.

Bemærk: Tjek dit spamfilter, måske ligger velkomstmåilen der

### Deltagerbevis

Kurset er et led i FDFs lederuddannelse.

Du får et kursusbevis for din deltagelse på kurset.

### Følg med på nettet

[www.facebook.com/SeniorkursusVork](http://www.facebook.com/SeniorkursusVork)  
[www.vork.dk](http://www.vork.dk)

### Hvis du vil vide mere?

Du er altid velkommen til at ringe eller skrive til kursusledelsen:

Thomas Hundebøll,  
Tlf.: 28 45 49 25  
[thomashundeboell@fdf.dk](mailto:thomashundeboell@fdf.dk)

Esben Thanning-Dahl  
Tlf.: 28 76 31 42  
[esbentd@fdf.dk](mailto:esbentd@fdf.dk)

**Tilmeldingsfristen er 12. marts 2017**





VORK  
SENIOR  
KURSUS

**VORK**  
seniorkursus