

MAD

God varieret kost

På kolonien er ansat en økonoma samt andet køkkenpersona-
le, som laver mad og står for rengøring.

Morgenmaden består af cornflakes, havregryn, ymer, yo-
ghurt, øllebrød samt franskbrød og rugbrød med ost og mar-
melade. Dertil mælk og te. Om søndagen tillige boller, æg,
basser og pålægschokolade.

Frokosten består af smørrebrød med mange forskellige slags
pålæg og som regel en lun ret.

Aftensmaden består altid af to retter. Enten forret og hoved-
ret, eller hovedret og dessert.

Om eftermiddagen serveres saft, kiks og frugt.

Om aftenen er der te og kage.

Forældrene bedes give besked før afgang, hvis der er særlige
forhold vedrørende kosten, som kolonien skal være opmærk-
som på. For eksempel hvis barnet er vegetar, har allergi eller
ikke spiser svinekød eller ønsker halalslagt kød.



MEDICIN & LÆGE

Vigtigt at lederne ved besked på forhånd

Hvis jeres barn har brug for medicin under opholdet, skal I tale med lederne
om det på forhånd.

Lederne vil også gerne opbevare medicinen og hjælpe barnet med at huske
den.

Hvis der bliver brug for det, er den nærmeste læge i Nordby.

Yderligere oplysninger: www.foreningen-opad.dk eller hos forretnings-
fører Kim Nielsen, tlf. 66 12 96 39, mandag og torsdag kl. 17-19.

Fanø



Feriekolonien på Fanø ligger helt ud til vadehavet.

Velkommen på koloni

Giv dit barn en god oplevelse, og lad det komme på ferie-
koloni! I denne folder kan du læse om, hvad et kolo-
niophold går ud på.

Foreningen Opad driver ko-
lonier i Sønderho på Fanø
samt i Hasmark og Jørgensø
på Nordfyn.



På koloni er alle holdene mix-hold med både drenge og piger..
Fælles for alle er de positive oplevel- ser, det varme fællesskab
og de nye venskaber, der opstår.

Foreningen Opad er stiftet af skolelærere i Odense og har
eksisteret siden 1904 med det formål at skabe koloniophold
for børn med behov for det.

Foreningen Opad

■ DAGENS GANG

Alle er med til det hele

Kl. 7.15: Vækning.

Kl. 8.00: Morgenmad. Derefter oprydning på værelserne.

Kl. 9.00: Formiddagsaktiviteter.

Kl. 11.30: Frokost.

Kl. 13.00: Eftermiddagsaktiviteter.

Kl. 17.30: Aftensmad.

Kl. 20.00: Aftenaktiviteter, f. eks. underholdning.

Kl. 22.00: Alle børn skal være på deres værelse.

De kan besøge hinanden, læse, høre musik og lignende.

Kl. 22.30: Der skal være ro på værelserne.



■ LEDERNE

Vi er med, fordi det er sjovt

Lederne er typisk lærere ansat ved Odense Kommune. De fleste har mange års erfaring med koloni, og lederne bruger egen ferie på opholdet.

De har som regel ægtefælle og egne børn med.



■ LOMMEPENGE

Ikke for mange - ikke for få

I virkeligheden er der ikke ret meget at bruge penge på, når man er på koloni. Alt det vigtige er jo med i opholdet.

Alligevel har de fleste børn lomme penge med. Et passende beløb til 14 dages ophold er 200-300 kroner. Lederne opretter en "bank" til pengene.

■ AKTIVITETER

Ud at røre sig i det fri

Vi er meget udendørs - næsten uanset vejret - og børnene skal være indstillet på at røre sig og få frisk luft.

Vi går for eksempel ofte på stranden og laver meget sport.

Flere gange om ugen spadserer vi ind til Sønderho, hvor der er mulighed for at handle.

Det sker også, at vi arrangerer tur til Esbjerg.

Indendørs er der mulighed for mange forskellige spil og hobbyaktiviteter. Kolonien har også et stort bibliotek.



■ KOLONIENS INDRETNING

Fællesskab og små grupper

De allerfleste værelser er indrettet til fire personer. Lederne fordeler børnene på værelserne, men tager selvfølgelig hensyn til børnenes ønsker. Man bor på samme værelse under hele opholdet.

Badning foregår i fælles baderum med kabiner. Alle bader hver dag.