**Program Tjejlägret 16-17 juni**

**Söndag 16 juni**

Avresa från Kulturens hus med buss till Örnvik hotell och konferens klockan 11:30. Vi startar med lunch följt av incheckning. Under eftermiddagen finns ett stort utbud av olika aktiviteter (se nedan)

Xtremebeauty finns på plats klockan 14–17
Styling av håret, lär dig fila och lacka av proffs samt visning av konstnaglar och gellack.

Yin yoga klockan 15–16 & 16-17
Yin yoga är en blandning av yoga, mindfullness och kinesisk medicin och passar alla oavsett hur mjuk eller stel du känner dig.

BUFFF klockan 15-16
Bufff finns för dig som har mamma, pappa eller en annan familjemedlem i fängelse, häkte eller frivård. Oavsett hur just du känner så är det bra att du vet att det finns någon att prata med, du kan alltid prata med oss på Bufff.

Arctic Cheer Avalanches klockan 16-:00-17:00
Arctic Cheer Avalanches är Norrlands största cheerleadingförening med målsättning att alla ska kunna träna och utvecklas inom sporten. Träning ska var roligt för att bli framgångsrikt. Testa på Cheerleading med riktiga proffs!

Kost och sockrets påverkan i vår kropp klockan 16:15-17:00
Föreläsning med Linda Lic. Personligtränare & Lic. Kostrådgivare

Wresfit klockan 14:00-15:00
Hanna, erfaren tränare samt brottare, erbjuder ett fantastisk fyspass med extra allt, perfekt för dig som vill ta träningen till en helt ny nivå.

Föreläsning, osunda kroppsideal och doping. Klockan 17:00-18:00 (Här deltar ALLA)
En föreläsning av Sara Lindfors.

Klockan 18:30 samlas vi i restaurangen för middag samt att Anna -Mi från Idol spelar och berättar om sin idolresa.

Under kvällen finns det möjlighet till att bada badtunna, bastu, kolla film, mys vid eldstaden och bara en massa chill.

**Måndag 17 juni**

Tjejjouren klockan 09:00-10:00
Tjejjouren i Luleå vänder sig till alla som identifierar sig som tjejer. Vi finns här för dig oavsett vad det handlar om, stort som litet. Du kan prata om vad du vill, om du är ledsen, ensam, utsatt för sexuella övergrepp eller trakasserier eller har funderingar kring kroppen. Vi finns för att lyssna på dig! Du har alltid rätt att vara anonym och vi har tystnadsplikt.

Passionista klockan 10-12

Ett initiativ för att lyfta unga människors drivkrafter och passioner. En Passionista är en person som skapar tydliga mål! Mål som banar väg för att kunna leva ut sina drömmar och helhjärtat satsa på sina idéer för att kunna leva på det hen är intresserad av och brinner för!

Föreläsning följt av work-shop.