SUPERSEJE SØSKENDE DAGEN

LØRDAG D. 10. APRIL 2027





Kære Super Seje Søskende

Vi inviterer dig og dine forældre til en helt særlig festdag: Super Seje Søskende Dag! Dagen er for alle raske søskende til børn med kronisk eller alvorlig sygdom tilknyttet Rigshospitalet. Dagen handler om at hylde dig, som spiller en vigtig rolle derhjemme.

For søskende:

Du får en sjov og spændende dag sammen med andre på din alder:

5-8 år og 9-12 år: Oplevelser og aktiviteter rundt på hospitalet sammen med en tryg voksen (guide) og andre søskende på din alder.

13-18 år: Hygge, workshops og overraskelser i ungecaféen HR. BERG. Turen går helt fra toppen af Rigshospitalet og ned i kælderen. Undervejs skal I løse sjove udfordringer sammen.

For forældre:

Mens børnene og de unge har det sjovt med deres guide og jævnaldrende, har vi planlagt følgende for jer forældre:

Forældreforum: Del erfaringer med andre forældre og bliv klædt på til at tale med dit raske barn.

Brevskrivningscafé: Skriv et kærlighedsbrev til dit raske barn.

Festlig afslutning:

Vi slutter dagen med en hyldestceremoni og diplom til alle Super Seje Søskende i alderen 5-12 år.

De unge har deres helt egen fernisering, hvor de viser deres kunstværker frem til forældrene.

Læs mere om aktiviteter og tilmelding lige her i programmet.

Vi glæder os til at fejre dig – fordi du er super sej!

5-8 årige søskende bliver inddelt i mindre grupper med børn i samme alder, og sammen med en guide vil I gå på opdagelse på hospitalet. Ved tilmelding skal I vælge imellem de to aktiviteter om formiddagen for at sikre tid nok til fordybelse i hvert af de to tidsrum.

OBS: Børnene skal kunne gå rundt i en lille gruppe med en tryg voksen (guide) og to-tre jævnaldrende børn. Forældre kan ikke deltage i børneaktiviteterne, men vi slutter dagen af i fællesskab til en festlig ceremoni.

09:30 10:00	**Indskrivning/registrering**	Forhallen
10:00 10:30	**Velkomst fra scenen** Fælles opvarmning med Sandra	Forhallen
10:30 11:45	**Aktivitet 1** a. Børnelivs mini-læge workshop og Mini-OL for SuperSøskende b. Få din bamse en tur på hospitalet	Afsnit 3004 Afsnit 5092 (kælder) Afsnit 4111
11:45 12:15	**Frokost - serveres i forhallen**	
12:15 13:30	**Aktivitet 2** a. Kom med i det kreative værksted b. Helteløb med Legeheltene	SMILET Haven
13:30 14:00	**Aktivitet 3** Mød hverdagens helte	Haven
14:00 14:45	**Hyldestceremoni**	Forhallen
14:45 15:00	**Mingling, farvel og på gensyn**	Forhallen

Aktiviteter til søskende 5-8 år



Børnelivs mini-læge workshop
Kom og prøv kræfter som mini-læge sammen med Børneliv! Vi skal lære om kroppens organer, deres funktioner og hvorfor kroppen er så sej, som den er. Sammen skal vi se, lugte og røre ved blandt andet hjertet, lungerne og tungen fra et helt ægte griseorgan! I kan være med til at se lungerne blive pustet op, se hvordan hjertet ser ud indvendigt og med stetoskoperne lytte til jeres eget og de andres hjerter. Det bliver sjovt, skørt og lærerigt! Er du klar?

Mini-OL for SuperSøskende
Er du klar til at lege og udfordre dig selv? Så kom og vær med til vores Mini-Olympiade i børneterapien. Terapeuterne står klar til at guide dig gennem de sjove aktiviteter. Er du hurtig, stærk og god til at bruge dine hænder? Kom og find ud af det! Efter de sjove udfordringer vil der være medaljeoverrækkelse til alle.

Få din bamse en tur på hospitalet
Er din bamse ikke helt på toppen? Bare rolig, vores dygtige læger står klar til at assistere! I vores scanner-afdeling får du mulighed for at opleve, hvad der foregår ved en lægeundersøgelse. Du kan endda komme med helt tæt på scanneren og se, hvordan billederne af indersiden af kroppen tages for at finde ud af, hvad der kan være galt. Sammen med lægerne laver du et bamsetjek og behandler din bamse med plaster, bandage og bamsevenlig medicin.

Kom med i det kreative værksted
I SMILET står vi klar med dagens sjove hemmelige kreative aktivitet. Vi hygger os og eksperimenterer med forskellige af SMILETS mange materialer. Du får lov at lave dit eget lille værk, som du efterfølgende må tage med hjem. Der bliver plads til at bruge din fantasi og kreative evner, og vi står klar til at hjælpe dig med at gøre det supersejt og helt specielt.

Helteløb med Legeheltene
Er du lynhurtig, mega sej og klar til start? Så snør løbeskoene og løb dit måske allerførste helteløb i selskab med Legeheltene. Vi skal løbe en lille helterute med små sjove poster og opgaver undervejs, men inden det skal vi selvfølgelig også opvarme hele kroppen til god musik. Når målstregen krydses, er der kæmpestore highfives, medaljer og diplomer til alle seje løbere. Legeheltene glæder sig til at give den gas sammen med dig!

Hverdagens helte
Har du nogensinde mødt en vaskeægte hverdagshelt? Så får du til Super Seje Søskende Dagen lov til at møde nogle af alle de mennesker, der hver dag hjælper folk, der er blevet syge eller kommet til skade.

For de 9-12 årige har vi udvalgt en række spændende aktiviteter, og her er du ikke nødt til at vælge mellem aktiviteterne, men kommer til at opleve dem alle. På dagen bliver I inddelt i mindre grupper, og vil blive fulgt rundt af en guide.

OBS: Børnene skal kunne gå rundt i en lille gruppe med en tryg voksen (guide) to-tre jævnaldrende børn. Forældre kan ikke deltage i børneaktiviteterne, men vi slutter dagen af i fællesskab til en festlig ceremoni.

09:30 10:00	**Indskrivning/registrering**	Forhallen
10:00 10:30	**Velkomst fra scenen** Fælles opvarmning med Sandra	Forhallen
10:30 11:45	**Aktivitet 1** a. Kom med i det kreative værksted b. Cirkus Panik	SMILET Afsnit 3001
11:45 12:15	**Frokost - serveres i forhallen**	
12:15 13:30	**Aktivitet 2** a. Kom og vær flyvende b. Børnelivs mini-læge workshop	Helikopterplatformen Afsnit 3004
13:30 14:00	**Aktivitet 3** Mød hverdagens helte	Haven
14:00 14:45	**Hyldestceremoni**	Forhallen
14:45 15:00	**Mingling, farvel og på gensyn**	Forhallen

Aktiviteter til søskende 9-12 år



Kom med i det kreative værksted
I SMILET står vi klar med dagens sjove hemmelige kreative aktivitet. Vi hygger os og eksperimenterer med forskellige af SMILETS mange materialer. Du får lov at lave dit eget lille værk, som du efterfølgende må tage med hjem. Der bliver plads til at bruge din fantasi og kreative evner, og vi står klar til at hjælpe dig med at gøre det supersejt og helt specielt.

Cirkus Panik
Kunne du tænke dig at komme med i en rigtig cirkusmanege? Sammen med de dygtige cirkusartister Tatiana og Poul fra Cirkus Panik, kan du og din gruppe måske lære at jonglere, lave akrobatiske øvelser, bruge en hulahopring, køre på ethjulede cykler eller gå på line. Det bliver helt sikkert en aktivitet med masser af sjov og grin.

Kom og vær flyvende!
Kom op på Danmarks højeste landingsplads og kontroltårn, som ligger på taget af Rigshospitalet, og se, hvor helikopteren dagligt lander med patienter til akut behandling på Rigshospitalet. Den befinder sig 71 meter over jorden, svarende til 20. etage. På landingspladsen ligger også kontroltårnet, hvor melding om landing gives til piloten.

Børnelivs mini-læge workshop
Kom og prøv kræfter som mini-læge sammen med Børneliv! Vi skal lære om kroppens organer, deres funktioner og hvorfor kroppen er så sej, som den er. Sammen skal vi se, lugte og røre ved blandt andet hjertet, lungerne og tungen fra et helt ægte griseorgan! I kan være med til at se lungerne blive pustet op, se hvordan hjertet ser ud indvendigt og med stetoskoperne lytte til jeres eget og de andres hjerter. Det bliver sjovt, skørt og lærerigt! Er du klar?

Mød hverdagens helte
Har du nogensinde mødt en vaskeægte hverdagshelt? Så får du til Super Seje Søskende Dagen lov til at møde nogle af alle de mennesker, der hver dag hjælper folk, der er blevet syge eller kommet til skade.

13-18 årige søskende kommer til at opleve en række specielt udvalgte aktiviteter. På dagen får I jeres helt egen velkomst i HR BERG og en særlig fernisering for jeres forældre til slut.

09:30 10:00	**Indskrivning/registrering**	Forhallen
10:00 10:15	**Velkomst**	Hr. Berg
10:15 11:45	**Aktivitet 1** a. Escaperoom med Escapeable b. Kom og vær flyvende	Hr. Berg Helikoptorplatformen
11:45 12:30	**Frokost - serveres i Hr. Berg**	
12:30 13:30	**Aktivitet 2** Skab et fælles kunstværk	Kælderen
13:30 13:50	**Fernisering og hyldestceremoni**	Kælderen

Aktiviteter til søskende 13-18 år



Escapeable
Er du klar til at tænke hurtigt, grine højt og finde guldet før de andre? Sammen skal I løse gåderne i kassen – så hurtigt I kan!

I dyster mod andre hold i en anderledes form for escaperoom, hvor både hjerne og samarbejde bliver sat på prøve.

Alle kan være med, og du er garanteret masser af grin, spænding og et skud adrenalin, når tiden tikker og guldet venter!

Kom og vær flyvende!
Kom op på Danmarks højeste landingsplads og kontroltårn, som ligger på taget af Rigshospitalet, og se, hvor helikopteren dagligt lander med patienter til akut behandling på Rigshospitalet.

Den befinder sig 71 meter over jorden, svarende til 20. etage. På landingspladsen ligger også kontroltårnet, hvor melding om landing gives til piloten.

Skab et fælles kunstværk
Sammen med Rigshospitalets kreative medarbejdere får du mulighed for at skabe et fællesværk. Det bliver sjovt og helt sikkert det sejeste kunstværk på hele Rigshospitalet.

Alle kan være med, for sammen med illustrator Claus Rye Schierbeck, akvarelkunstner Elina V.G og SMILETS medarbejdere, bliver du hjulpet og guidet hele vejen gennem den kreative proces.

Når værket står færdigt, inviteres jeres forældre til fernisering og afslutning af dagen.

Vi glæder os til at se jer!

Mens dit barn er afsted til en masse spændende aktiviteter, kan du som forælder deltage i to workshops - en om formiddagen og en om eftermiddagen.

OBS: Børn i de to yngste aldersgrupper skal kunne gå rundt i en lille gruppe med en tryg voksen (guide) og to-tre jævnaldrende børn. Forældre kan ikke deltage i børneaktiviteterne, men vi slutter dagen af i fællesskab til en festlig ceremoni.

09:30 10:00	**Indskrivning/registrering**	Forhallen
10:00 10:30	**Velkomst fra scenen** Fælles opvarmning med Sandra for forældre og børn 5-8 år og 9-12 år Forældre til 13-18 årige kan drikke kaffe i Forældrecaféen i Testhuset v. opg. 5	Forhallen
10:30 11:45	**Aktivitet 1** a. Forældreforum b. Brevskrivningscafé	Testhuset v. opg. 5 Biblioteket
11:45 12:15	**Frokost - serveres i forhallen**	
12:15 13:30	**Aktivitet 2** a. Brevskrivningscafé b. Forældreforum	Biblioteket Testhuset v. opg. 5
13:30 13:50	**Forældre til 13-18 årige:** **Fernisering og hyldestceremoni**	Kælderen
14:00 14:45	**Forældre til 5-8 årige og 9-12 årige:** **Hyldestceremoni**	Forhallen

Aktiviteter for forældre



For at sikre, at alle deltagende søskende til Super Seje Søskende Dagen får et kærlighedsbrev overrakt til hyldestceremonien, er det vigtigt, at du som forælder ved tilmelding forpligter dig på at skrive et brev til dit raske barn. Hvis du deltager med flere søskendebørn, skal der skrives et brev til hvert barn.

Brevskrivningscafé
– et kærlighedsbrev til mit barn
I Brevskrivningscafeen får du guidance og støtte til at skrive et kærlighedsbrev til dit barn, som er en super sej søskende! Brevet har til formål at booste barnets selvværd, og give barnet en oplevelse af at være set, hørt og anerkendt for alle dets gode kvaliteter - især i de perioder, hvor mor og fars opmærksomhed helt naturligt tilfalder det syge barn i familien.

Man må gerne have skrevet nogle stikord eller anekdoter på forhånd, men man kan også bare møde op på dagen og få inspiration og hjælp til at formulere det man gerne vil sige eller udtrykke til sit barn. Brevet overrækker du til dit barn senere på dagen til hyldestceremonien.

Brevskrivningscaféen faciliteres af familieterapeut Lea Lykkegaard.

Forældreforum
Det at have et barn med en kronisk eller alvorlig sygdom stiller på mange måder store krav til dig som forælder. Derfor har vi til Super Seje Søskende Dagen etableret et Forældreforum. Her vil to af Rigshospitalets psykologer holde et oplæg om, hvordan du passer på dig selv, når sygdom fylder i familielivet. Du bliver også klædt på til, hvordan du kan kommunikere med dit raske barn.

Derudover faciliterer psykologerne en uformel snak om, hvad det vil sige at være forældre til et barn med en kronisk eller alvorlig sygdom. Der er ikke tale om gruppeterapi, men derimod en mulighed for egenomsorg, hvor der er fokus på dig som forælder, og hvor du kan dele erfaringer med andre forældre, som også er i en svær og sårbar position.

Forældrecafé
Hele dagen er det muligt at trække sig lidt tilbage i vores caféområde, hvor vi har sørget for kaffe og lidt sødt. Du finder caféen i Testhuset ud for opg. 5.



Praktiske oplysninger

Rigshospitalet sørger for frokost og vand.
Der er mulighed for at vælge vegetariske alternativer.
Ved allergier kontakt projektgruppen.

Derudover er der mulighed for at parkere gratis på dagen på hospitalets patient-parkering, korttidsparkering og i P-huset.

Dvs. **IKKE** på offentlig vej, parkering forbudt, handicapparkering, sygetransport, serviceparkering og lign.

Se kort her: kortlink.dk/rigshospitalet/2tf7x

Skal du være med?

Så skan QR-koden og meld dig til senest den 30. marts 2027

Af logistik- og sikkerhedsmæssige årsager er det desværre ikke muligt at tilmelde sig aktiviteter udenfor sin aldersgruppe.

Du kan også tilmelde dig via vores hjemmeside
www.rigshospitalet.dk/supersejesoeskende

Hvis I har spørgsmål, er I velkomne til at kontakte projektgruppen på e-mail

Emilie.wieth-knudsen@regionh.dk
tlf. +45 35 45 41 09

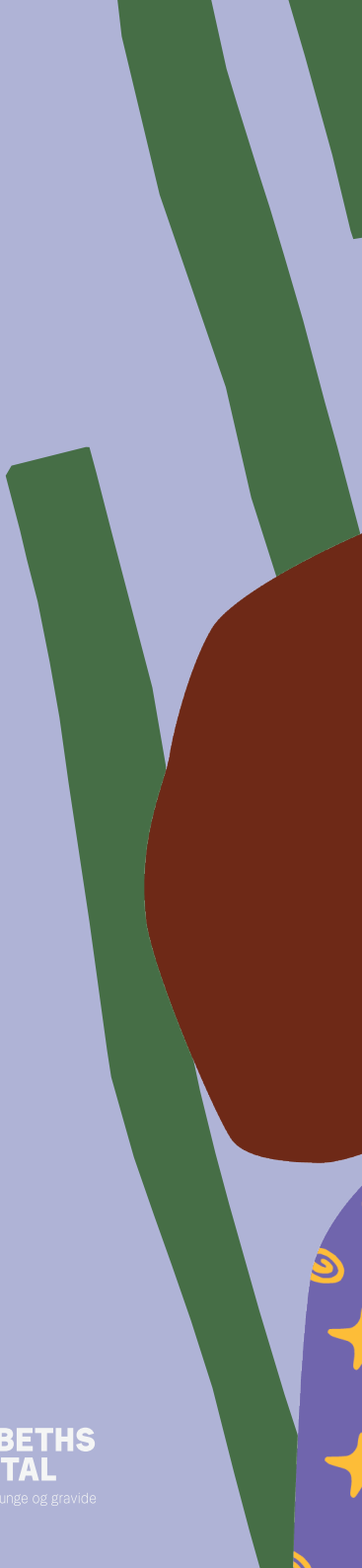
Anne.gammelgaard.sandgaard@regionh.dk
tlf. +45 23 74 76 12

Julie.hoegh.03@regionh.dk
tlf. +45 20 37 19 67

Tak til alle samarbejdspartnere, fonde og frivillige, der har bidraget til arrangementet!

Samlet program for dagen

09:30 10:00	**Indskrivning/registrering**	Forhallen
10:00 10:30	**Velkomst fra scenen til 5-8 årige og 9-12 årige** **Velkomst til 13-18 årige i HR BERG**	Forhallen Hr. Berg - Ungecafé
10:30 11:45	**Aktivitet 1** 5-8 årige: "Børnelivs mini-læge workshop" og "Mini-OL for SuperSøskende" ELLER "Få din bamse en tur på hospitalet" 9-12 årige: "Kom med i det kreative værksted" og "Cirkus Panik" 13-18 årige: "Escaperoom med Escapeable" og "Kom og vær flyvende" Forældre: Forældreforum eller Brevskrivningscafé	 Afsnit 3004 Afsnit 5092 (kælder) Afsnit 4111 SMILET Afsnit 3001 Hr. Berg - Ungecafé Helikopterplatform Testhuset v. opg. 5 Biblioteket
11:45 12:15	**Frokost - serveres i forhallen/HR BERG (13-18 årige)**	
12:15 13:30	**Aktivitet 2** 5-8 årige: "Kom med i det kreative værksted" og "Helteløb med Legeheltene" 9-12 årige: "Kom og vær flyvende" og "Børnelivs mini-læge workshop" 13-18 årige: "Skab et fælles kunstværk" Forældre: Brevskrivningscafé eller Forældreforum	 SMILET Haven Helikopterplatform Afsnit 3004 Kælderen Biblioteket Testhuset v. opg. 5
13:30 14:00	**Aktivitet 3** 5-8 årige + 9-12 årige og forældre: "Mød hverdagens helte"	Haven
13:30 13:50	**Fernisering for de 13-18 årige og deres forældre**	Kælderen
14:00 14:45	**Hyldestceremoni for de 5-8 årige og 9-12 årige og forældre** (De 13-18 årige og deres forældre er også velkomne)	Forhallen
14:45 15:00	**Alle: Mingle, farvel og på gensyn**	Forhallen



REGION Rigshospitalet

KUL PÅ TUR RIGET

MARY ELIZABETHS HOSPITAL
Riget for børn, unge og gravide