

UNITY

FIRST DAYS

TIDS-PUNKT	LØRDAG 29. JUNI	SØNDAG 30. JUNI	MANDAG 1. JULI	TIRSDAG 2. JULI
11:00	Virtual Reality-oplevelser	Morgensang ved TØS (30 min)	Morgensang ved TØS (30 min)	Morgensang ved TØS (30 min)
12:00				
13:00			Saunagus bus (13:00-17:00)	Saunagus bus (13:00-17:00)
14:00	Musikbanko v. Urban 13 (50 min)	Musikbanko v. Urban 13 (50 min)	Musikbanko v. Urban 13 (50 min)	Musikbanko v. Urban 13 (60 min)
15:00	Grin & Rim (60 min)	Grin og Rim (60 min)	Turning Tables (40 min)	Virtual Reality-oplevelser
16:00		We gave them this - quiz (16:15-16.45)	We gave them this - quiz (16:15-16.45)	
17:00		Strik & Drik (60 min)	Strik & Drik (60 min)	
18:00				Rap-battle (Freestyle) (90 min)
18:30			Danse pop-up workshop	Danse pop-up workshop
19:00 ↓ 24:00			DJ Sidequest	DJ Sidequest

UNITY

PROGRAMBESKRIVELSER

MORGENSANG VED TØS

Kom og vær med, når TØS byder på morgensang og udfolder deres talenter med cello, kontrabas, guitar, keyboard og smukke sangstemmer.

Søndag 30. juni, mandag 1. juni og tirsdag 2. juni kl. 11:00

MUSIKBANKO V. URBAN 13

Foreningen Urban 13 sørger for underholdning, musik og præmier til de skarpe musik-kendere.

Lørdag 29. juni – tirsdag 2. juli kl. 14:00 + onsdag 3. juli kl. 14:00

STRIK OG DRIK MED MORTEN

Kom med til en hyggelig og uformel strikkesession. Morten starter med at underholde om sine oplevelser og udvikling som mandlig strikker, hvorefter vi tager en runde hvor I kan dele strikkeoplevelser og musik-forventninger. Herefter er ordet frit – vi fortsætter snakken om musik, strik, kønsroller og mønsterbrud. Medbring dit eget strikkesæt, eller lån hos os og deltag i det store fælles strikkeprojekt. Drikkevarer kan medbringes, eller købes i Bar Rock.

Søndag 30. juni + mandag 1. juni kl. 17:00

TURNING TABLES: KONCERT MED BØRN OG UNGE FRA TURNING TABLES DANMARK

Offentlighed, medier og politikere. Mange har en holdning – og ofte en negativ en af slagsen – når snakken handler om landets almene boligområder og dets beboere. Nogle går endda så langt som at stemple boligområderne som 'ghettoer'. Men hvordan er det egentlig at vokse op og leve i de almene boligområder som barn og ung? Kom og få en del af svaret, når børn og unge fra Brøndby Strand, Æblehaven i Roskilde og Nørrebro i København fortæller deres egne historier gennem musik og tekst, som de selv har skrevet. Det er overraskende, ærlige og sjove fortællinger, som udfordrer den ofte stereotype forestilling af de almene boligområder.

Mandag 1. juli kl. 15:00

GRIN OG RIM

Oplev et musikalsk Comedy Show, hvor der leges med grænserne mellem standup comedy og freestyle rap. De to discipliner bliver udført af "eksperterne" indenfor hvert felt, hvorefter de bliver kastet ud i hinandens udebane – og man får lov at se velkendte ansigter på dybt vand.

Lørdag 29. juni kl. 15:00 + søndag 30. juni kl. 15:00

RAP-BATTLE

Rapkollektivet 'On The Spot' bringer os hårdtslående og underholdende Freestyle Rap Battles. Mens rapperne imponerer med improviserede rim, bestemmer DU som publikum, hvad rappen skal handle om, og hvem af de otte rappere der går fra eventet som den ultimative vinder!

Tirsdag 2. juli kl. 18:00

'WE GAVE THEM THIS – QUIZ'

Hvert år uddeles det fulde overskud fra Roskilde Festival til fordel for børn og unge. Det er kun muligt pga. de 30.000 frivillige der skaber vores fantastiske festival. I 'WE GAVE THEM THIS QUIZ' siger vi tak og inviterer til en sjov quiz med donationerne i fokus. Test din viden om Roskilde Festivals donationer! Hvilke fantastiske drømme har vi givet liv? Der er gode præmier på højkant og hvem ved, måske opdager du nye hjertesager, vi har hjulpet! *Søndag 30. juni + mandag 1. juli kl. 16:15-16:45.*

SAUNAGUS BUS

Kom forbi til 12 minutters udrensende session i Butchers Heats saunabus – en god mulighed for at svede igennem og nulstille krop og sind. Saunagus er aromaterapi i en sauna, hvor en gusmester bruger æteriske olier på de varme sten og svinger duften af olierne og varmen rundt i saunaen med et håndklæde, en mild duft med varierende effekter af afslapning, ro, forbedret cirkulation og rensende effekt. Der vil også være isbad med spande, så man kan runde af – eller starte – med en nedkøling. Du tilmelder dig på dagen ved bussen.

Mandag 1. juli + tirsdag 2. juli kl. 13:00-17:00

AAU VR

Virtual Reality-oplevelser som handler om lyd med et fælles formål om at skabe ro på festivalen. Du kan for eksempel gå på opdagelse igennem et øre, lære om lydets effekter og få forståelse for, hvordan man undgår høreskader på festivalen.

Lørdag 29. juni kl. 11:00 + Tirsdag 2. juli kl. 15:00

DJ SIDEQUEST

Mandag 1. juli + tirsdag 2. juli kl. 19:00-23:59

VOLUNTEERS' GARDEN

TIME	LØRDAG 29. JUNI	SØNDAG 30. JUNI	MANDAG 1. JULI	TIRSDAG 2. JULI	ONSDAG 3. JULI	TORSDAG 4. JULI	FREDAG 5. JULI	LØRDAG 6. JULI
10.00	Hatha Yoga ZINA	5 Tibetanere KIRSTEN	Morgen Yoga ZINA	Hatha Yoga KI	Morgen Dans COLETTE	Morgen Dans COLETTE	Morgen Dans COLETTE	Morgen Dans COLETTE
11.00		Tai Chi KRIOS	Workout JEANETT	Chanting KRIOS	Power Hatha Yoga ANNE	Breathwork Yoga ANNE	Breathwork SUNE	Flow Yoga ANNE
12.00		Blid Kundalini Yoga KIRSTEN	Hatha Yoga ZINA	Mindfulness MIKALA	Hard Rock Yoga JEANETT	Qi Gong SUNE Strik MORTEN	Chanting KRIOS	Hatha Yoga ANNE
13.00	Siesta	Siesta	Siesta	Siesta	Siesta	Siesta	Siesta	Siesta
14.00	Hatha Yoga ZINA	Mindfulness MIKALA Strik MORTEN	Strik MORTEN	Hatha Toga KIRSTEN	Flow Yoga ANNA	Mindfulness MIKALA	Mindfulness MIKALA Strik MORTEN	
15.00	Lyd Meditation COLETTE	Lyd Meditation COLETTE	Breathwork SUNE	Lyd Meditation COLETTE	Hatha Yoga ZINA	Lyd Meditation COLETTE	Lyd Meditation COLETTE	
16.00		Yoga Nidra KI	Restorative Yoga JEANETT	Blid Hatha KIRSTEN	Blid Hatha Yoga ZINA	Flow Yoga ANNE Strik MORTEN	Hatha Youga ZINA	

Der tilbydes massage hver dag mellem kl.10.00-13.00. Booking kl.9.45 ved massageteltet
 Der tilbydes massage hver dag mellem kl.14.00-15.00. Booking kl.13.45 ved massageteltet

VOLUNTEERS' GARDEN

I Volunteers' Village finder du Volunteers' Garden – et roligt, grønt område, der indbyder til pause. Her er det muligt at nulstille sit nervesystem, slappe af og deltage i en af de mange aktiviteter. Glæd dig til yoga, massage, mindfulness, strik, dans, breathwork og andre hyggelige aktiviteter.

DEN ALKOHOLFRI HAVE

Kig forbi, og tag en pause i rolige omgivelser uden alkohol.

MØDETELTE

Vi har tre mødetelte, du kan booke. De ligger i et stille område, hvor der er ro til at tale sammen.

STYLING TELT

Her har du mulighed for at lægge make-up og sætte hår. Der er hårprodukter – men medbring meget gerne dine egne. Vores glimmer-værter lægger gerne et drys glimmer på din kind, så du bliver klar til festen.

ÅBNINGSTIDER I VOLUNTEERS' GARDEN

Lørdag 24. juni til lørdag 1. juli kl. 10:00-20:00

- **Lydmeditation:** En rolig stund, hvor du kan ligge stille, mens der bliver spillet fine lyde
- **Knitting:** Strik med Morten, og deltag i snakken om kønsroller og møsterbrud
- **5 tibetanere:** Fem stærke yogaøvelser for krop og nervesystemet
- **Chanting:** Krios har kombineret chanting over kendte popsange, alle kan synge med på
- **Mindfulness:** Du bliver guidet ind i en dyb ro i kroppen
- **Workout:** Livlig og aktiv træning, der skaber glæde og god energi

- **Morgendans:** Morgendans med andre i Volunteers' Garden giver dig en mulighed for at føle dig fri og glad i kontakt med andre danseglade mennesker. Du kan danse i dit eget univers med lukkede øjne, du kan danse med andre og få løsnet op i de stive led efter en nattesøvn, hvor du måske er lidt øm i kroppen.

- **Yoga:** Du kan deltage på forskellige yogahold i Volunteers' Garden i et stort yogastudie. Der er aktiv og rolig yoga. Yoga er god til at bringe dig tilbage i din krop oven på alle de indtryk, du får under festivalen. Du kan strække og styrke ømme muskler og komme i kontakt med krop og sjæl.

- **Den alkoholfrie have:** Du kan slappe af på festivalens mest rolige sted, Den Alkoholfrie Have. Her kan du ligge alene eller med dine venner og få en lur, mens fuglene synger for dig. Gæster fortæller, "Det har reddet min festival, at jeg har kunnet komme og koble af i så rolige omgivelser. Jeg ville normalt tage hjem, da alle de indtryk jeg får, kan blive for meget. Men nu kan jeg komme her i denne her lille have og restituere, så jeg kan blive klar til at udføre de opgaver, jeg har som frivillig, høre musik, være sammen med mange mennesker og feste"

FRIVILLIGPRINT OG ILDSJÆLEGAVER

Du kan få frivilligprint på dit eget medbragte tøj og afhente ildsjælegaver i Volunteers' Garden.

GARDEROBEN

Du kan lægge dine ting til opbevaring i garderoben.

