



Camp pårørende

27.- 29. SEPTEMBER 2024
DRONNINGENS FERIEBY 1 8500 GRENÅ

CAMP PÅRØRENDE



Har du lyst til at møde andre pårørende?

Camp Pårørende er en weekend for dig, som er ægtefælle til eller kæreste med en partner med sclerose. Her møder du andre pårørende, som står i de samme situationer som dig.

Du kan udveksle erfaringer og drøfte, hvad der rører sig i det daglige hos dig som pårørende. Weekenden er et frirum, det er DIG der er i fokus. Du får mulighed for at tale med ligesindede om både svære og gode oplevelser ved at stå på sidelinjen til et menneske med sclerose.

Måske er der nogen der tager initiativ til at danne netværk med andre pårørende på tværs af landet. Vi kan love en weekend med fagligt indhold og det er helt op til dig hvad du har lyst til at dele. Der er også tid til hyggeligt samvær, grin og nærvær.

Fredag

Fredag eftermiddag er der indkvartering i huse samt lidt kaffe og kage inde programmet starter. En udendørs aktivitet kan ryste os sammen, så vi lærer hinanden bedre at kende. Vi spiser aftensmad kl. 19.00 og i den forbindelse er der en kort præsentation af deltagerne. Aftenen byder på hyggeligt samvær og som noget nyt er det muligt at samles i hus 2 efter kl. 22.00.

Lørdag

Lørdag er temaet "mig i fokus". Vi sætter fokus på, hvordan vi som pårørende udfordres med sclerose helt tæt på. Dagen vil bestå af oplæg, gruppearbejde og walk-and-talk. Undervisere er Margrethe Jungersen og Karin Elisabeth Jaspers, som begge er psykologer i Scleroseforeningen.

Lørdag formiddag starter med oplæg om 3 overordnede temaer: "Ligeværdighed hvordan bevares den længst muligt", "Neutrale sætninger / værktøj til at afværge en konflikt" og "Give de pårørende et sprog til omgivelsernes forståelse".

Efter frokost starter vi med en Walk and talk. Herefter går vi videre med 3 oplæg: "Vores drømme", "Hverdagsglæder" og "Fokus på mig, hvordan skaber jeg, mig tid". Vi bearbejder det i grupper og laver et kort referat.

Søndag

Sammen om sclerose: "Styrkelse af den pårørendes stemme og støtte" er overskriften på oplægget af Nana Folmann Hempler, Forsknings- og analysechef i Scleroseforeningen.

Dagen vil indeholde et oplæg og en interaktiv session, hvor vi sammen udforsker, hvordan

pårørende til personer med sclerose bedst muligt kan få den nødvendige hjælp og støtte til at klare hverdagslivet.

Gennem scleroseforningens forskning og en nylig medlemsundersøgelse er der indsamlet værdifulde indsigter i pårørendes oplevelser, udfordringer og støttebehov i forhold til deres nærtstående med sclerose. Nu er tiden kommet til at bringe denne viden til live gennem drøftelser og erfaringsudveksling af de belyste temaer, som omfatter følelsesmæssig støtte, skyldfølelse, praktisk hjælp, børn, kommunikation og meget mere.

Arrangørgruppen:

Karin Engelbrecht (mobil 24 42 20 28)

Irene Laursen (mobil 51 56 47 46)

Carl Egon Jensen (mobil 30 25 15 40)

PRAKTISKE OPLYSNINGER



Pris

575 kr. per person, som inkluderer 6 x måltider, 2 x overnatninger og foredrag.

Indkvartering

Du skal overnatte i hyggelige huse, hvor du skal bo sammen med 2 andre personer. Hvert hus har et fuldt udstyret køkken i kombination med opholdsstue, entre med vaskemaskine og tørretumbler og to badeværelser. Husene er udstyret med TV og Wi-Fi samt brændeovn og en lille terrasse.

Fra tidligere erfaringer ved vi, at det kan være rart at medbringe lidt te, kaffe, drikkevarer, snacks, og hvad man ellers kan have lyst til. Bemærk dog, at det kun er tilladt at medbringe egne drikkevarer i hytterne – ikke i fælleslokalerne.

Læs mere om husene her:

www.dronningensferieby.dk/ferieophold/feriehusene

Linnedpakke

Der er inkluderet en linnedpakke i deltagerprisen. En linnedpakke består af sengelinned og 2 håndklæder.

Måltider

Med i din pris er inkluderet aftensmad fredag, morgenmad, frokost og middag lørdag samt

morgenmad og frokost søndag. Det er muligt at købe drikkevarer (sodavand, øl og vin) i løbet af weekenden til fornuftige priser.

Transport

Efter tilmeldingsfristen udsender vi en deltageroversigt. Så håber vi, at I sammen på kryds og tværs kan koordinere fælles transport.

Hvis du kommer med offentlig transport, går der en bus fra Grenå Station, der ligger ca. 4 km fra Dronningens Ferieby.

Tilmelding og betaling

Der er 30 pladser til Camp pårørende. Tilmeldingsfrist er søndag den 9. juni kl. 12:00. Du får at vide senest fredag den 21. juni, om du deltager på Camp pårørende. Ved din tilmelding skal du notere, hvor mange gange du før har deltaget på Camp pårørende og hvornår det var sidste gang.

Du bliver automatisk skrevet på venteliste, når du tilmelder dig. Og du betaler først, når du får tilbudt pladsen. Det er en god ide, at du holder dig klar i ugen op til Camp pårørende, i det afbud kan forekomme pga. sygdom.

Spørgsmål og svar

Har du spørgsmål til Camp Pårørende, så skriv til info@scleroseforeningen.dk



MED PLADS
TIL DIG

PROGRAM FOR CAMP PÅRØRENDE

27.- 29. september 2024 – Dronningens Ferieby 1 – 8500 Grenå



Fredag d. 27. september

15.00 – 16.00	Indkvartering – henvend dig i receptionen ved ankomst. Der er kaffe/the og kage.
16.00 – 16.15	Velkomst ved arrangørgruppen
16.15 – 18.00	Teambuilding ved Karin
18.00 – 19.00	Pause
19.00 – 22.00	Aftensmad Kort præsentation af deltagerne
22.00 –	Mulighed for at fortsætte i Hus 2

Søndag d. 29. september

08.30 – 09.30	Morgenmad
09.30 – 12.00	Oplæg fra Nana Folmann Hempler, Forsknings- og analysechef i Scleroseforeningen. Styrkelse af den pårørendes stemme og støtte • Hvordan pårørende til personer med sclerose bedst muligt kan få den nødvendige hjælp og støtte til at klare hverdagslivet. Drøftelser og erfaringsudvekslinger
12.00 – 12.30	Frokost
12.30 – 13.00	Afrunding, evaluering og tak for denne gang.

Lørdag den 28. september

08.00 – 09.00	Morgenmad
09.00 – 12.00	Oplæg fra Scleroseforeningens psykologer: • Ligeværdighed hvordan bevares den længst muligt • Neutrale sætninger / værktøj til at afværge en konflikt • Give de pårørende et sprog til omgivelsernes forståelse. Gruppesamtaler og opsamling
12.00 – 13.00	Frokost
13.00 –	Walk and talk Oplæg fra Scleroseforeningens psykologer: • Vores drømme • Hverdagsglæder • Fokus på mig, hvordan skaber jeg, "mig tid".
14.30 – 15.00	Kaffe/the med lidt sødt
15.00 – 17.00	Gruppearbejde, opsamling og afrunding
17.00 – 18.30	Pause
18.30 – 20.30	3-retters middag
20.30 – 21.30	Linedance med Kattegat Linedance
21.30 – 23.00	Kaffe/the - buffet og hyggeligt samvær
23.00 -	Mulighed for at fortsætte i hus 2