



Camp Personlig Udvikling

22.-24. SEPTEMBER 2023

DRONNINGENS FERIEBY 1 8500 GRENÅ

CAMP PERSONLIG UDVIKLING



Hvordan kan jeg leve et godt liv, selvom det nogle gange er lidt op ad bakke? Og hvordan kan jeg finde energi og glæde i hverdagen?

Det er spørgsmål, som CAMP Personlig Udvikling tager op hvert år og igennem forskellige foredrag og aktiviteter sætter fokus på.

Du tager ikke hjem fra Campen med en opskrift på 'Det Gode Liv', men du vil helt sikkert have flere værktøjer i kassen, end da du kom.

Scleroseforeningens eget feriecenter – Dronningens Ferieby – danner en perfekt ramme for weekendens aktiviteter. Det ligger smukt på Djursland lige ud til vandet, med god tilgængelighed og gode handicapforhold.

Uanset om du løber derudaf, bruger stok, sidder i kørestol, er høj eller lav så glæder vi os til at se dig! Her er grobund for venskaber, der varer hele livet.

De bedste hilsner

Jane Hein, Mark Nicolaisen, Sune Reippurt Glesner & Morten Lynggaard
Camp Arrangører – CAMP Personlig Udvikling



HVAD KAN JEG OPLEVE PÅ CAMP PERSONLIG UDVIKLING?

Rystesammen

Her bliver der mulighed for både at samarbejde, tænke, tage fejl, turde give slip på kontrollen, afprøve grænser, være kreativ og grine sammen. Et anderledes indslag, der kræver, at alle gør det bedste, de kan. Dette løb foregår måske udendørs, så tag for sikkerheds skyld tøj med, der passer til vejrudsigten. Nærmere information kommer på dagen.

Morgensang

Intet er bedre end at starte dagen med en sang. Det gør vi også i år, og det er helt i tråd med vores foredragsholders oplæg.

Lasse Skovgaard

Lasse Skovgaard er forskningschef i Scleroseforeningen, men han har også en stor interesse for musik og særligt sang. Han har de sidste mange år kombineret sine interesser for musik og sundhed og har i Scleroseforeningen sat projekter i gang om bl.a. sclerose-dans, sclerose-kor og app'en 'Gå til MuSik'.



PRAKTISKE OPLYSNINGER

Fredag den 22. til søndag den 24. september
Dronningens Ferieby 1 – 8500 Grenå – www.dronningensferieby.dk

Pris

575 kr. pr. person som inkluderer måltider, 2x overnatning, linnedpakke (sengetøj og håndklæder), foredrag og underholdning. Prisen inkluderer ikke drikkevarer.

Ved ankomst

Henvend dig i receptionen når du ankommer. Her får du udleveret kode til det hus, hvor du skal bo. Ved siden af receptionen sidder arrangørerne fra Campen klar til at byde dig velkommen og svare på de spørgsmål, du måske har.

Indkvartering

Du bor sammen med 2-3 andre skønne personer i huset. Når vi nærmer os Campen, modtager du en husfordelingsliste, hvor du kan se, hvem du skal bo sammen med. Ved tilmelding har du mulighed for at ønske 1 person, du gerne vil bo sammen med. Vi vil gøre hvad vi kan, for at opfylde dit ønske, men vi kan ikke garantere det.

Husene

Huset du skal bo i, er udstyret med køkken i kombination med opholdsstue samt et badeværelse med vaskemaskine og et toilet. Der er både TV, internet og en lille terrasse.

Læs mere om husene her:

www.dronningensferieby.dk/ferieophold/feriehusene

Måltider og drikkevarer

Med i din pris er inkluderet aftensmad fredag, morgenmad, frokost og aftensmad lørdag samt morgenmad søndag. Drikkevarer (vand, øl, vin m.m.) kan købes i fælleshuset i løbet af weekenden.

Bemærk, at det kun er tilladt at medbringe egne drikkevarer i husene – ikke i fælleslokalerne.

Transport

Når tilmeldingsfristen er udløbet, sender vi en deltageroversigt til dig. Med den er der mulighed for at arrangere fælles transport. Hvis du kommer med offentlig transport, går der en bus fra Grenå station, som ligger ca. 4 km fra Dronningens Ferieby. Vær opmærksom på, at offentlig transport til Dronningens Ferieby kan være besværlig.

Tilmelding og betaling

Der er 50 pladser. Vi åbner op for ansøgning til Personlig Camp den 24. maj. I år ansøger man – og det er ikke først-til-mølle som de foregående år, og derfor skal du i år kort skrive, hvorfor du gerne vil deltage på Campen, hvad det betyder for dig og hvor mange gange du har deltaget før. Der er tilmeldingsfrist den 28. juni. Du betaler ved tilmelding via Nemtilmeld

Venteliste

Er der ikke flere pladser, så skriv dig endelig op på venteliste. Der bliver som regel altid nogle pladser ledige i tiden op til campen. Står du på ventelisten, modtager du en mail med et tilbud om en plads, når/hvis der bliver en ledig. Du betaler først, når du accepterer pladsen.

Kontakt

Der er oprettet en facebookgruppe, hvor du kan stille evt. spørgsmål. Gruppen hedder: Camp “Personlig Udvikling for mennesker med Sclerose”: [fb://group/307010248039?ref=share](https://www.facebook.com/group/307010248039?ref=share)
Alternativt kan du ringe til Jane Hein 20 35 75 87

PROGRAM FOR CAMP PERSONLIG UDVIKLING

22.-24. september 2023



Fredag den 22. september

- 14.00-17.00 Ankomst i feriebyen og check-ind
- 18.00-19.00 Aftensmad
- 19.15-21.00 Rystesammen

Lørdag den 23. september

- 08.00 – 9.00 Morgenmad i fælleshuset
- 9.15 – 9.30 Morgensang
- 9.30-10.15 Lasse vil fortælle om, hvorfor det er så godt for at synge. Hvad det gør ved os socialt, fysisk, kognitivt og psykisk. Vi synger sammen undervejs og hører om både internationale forskningsresultater og om erfaringerne fra det MS-kor, der er blevet gennemført i 2022 og 2023.
- 10.15-10.30 Formiddagskaffe
- 10.30-12.00 Lasse fortsætter med sang og forskningsresultater
- 12.00 – 14.00 Frokost og pause

Lørdag den 23. september

- 14.00 – 16.30 Vi skal beskæftige os med musik mere generelt. Vi skal høre om, hvordan hjernen opfatter og arbejder med musik, og vi skal teste, hvordan musik kan bruges i praksis til at stimulere gangfunktionen.
- 18.00 Middag i fælleshuset efterfulgt af dans, musik og hygge. Kom udklædt – Giv den gas! Præmier i følgende kategorier: Bedste, Sjoveste og Tænkt-ud-af-boksen udklædning. Der vil være musik og mulighed for at øve og få genopfrisket sine dansetrin
- 01.00 Fælleshuset lukker – tak for i aften

Søndag den 24. september

- 09.00-10.00 Morgenmad i fælleshuset
- 10.00 Tjek ud og tak for i år

