

➔ Fredericia Vandrerhjem, 15.-17. november 2019



Camp Unge Pårørende 2019



*En weekend
med fællesskab,
faglige og personlige
oplæg samt aktiv
udfoldelse.*

→ **Fredericia Vandrerhjem**
15.-17. november 2019



Camp Unge Pårørende 2019

Vi inviterer dig med på en weekend fyldt med gode oplevelser sammen med andre unge. Vi mødes på Fredericia vandrerhjem, hvor vi byder på sjove oplevelser ude i det fri og en unik mulighed for at møde andre som dig, der har en mor eller far med sclerose.

Sammen skal vi prøve kræfter med forskellige aktiviteter ude og inde. Vi skal først og fremmest have det sjovt - og i fællesskab gøre weekenden til noget særligt.

På Campen bliver der også masser af plads til at tale om, hvordan det er at have en mor og far, som har sclerose.

Ansatte i Scleroseforeningen giver gode råd til livet som ung pårørende. Vi får også besøg af en ung pårørende, som er vant til at tage ud og fortælle om livet som pårørende, og derfor kan være med til at svare på nogle af de spørgsmål I kunne have.

Vi glæder os til at se dig!

Med venlig hilsen

Anette Refsgaard Olsen og Julie Sigsgaard, begge psykologer i Scleroseforeningen



Hvem kan du møde på weekenden?

Kom og mød andre unge mellem 18 og 28 år, som har en forælder med sclerose. Sammen skal vi bruge weekenden på at snakke, lave sjove og udfordrende aktiviteter både inde og ude, ro til fordybelse og ikke mindst aftenhygge ved bålet.

Der vil være faglige og personlige oplæg, som kan igangsætte dialogen i fællesskabet, og inden vi slipper jer igen om søndagen, får I mulighed for være med til at udvikle scleroseforeningens tilbud til unge pårørende.



PRAKTISKE OPLYSNINGER

Fredag den 15. til søndag den 17. november 2019

Fredericia Vandrerhjem, Vestre Ringvej 98 · 7000 Fredericia · www.fredericia-danhostel.dk

Pris

550 kr. per person, som inkluderer alle måltider, instruktører, underholdning samt overnatning.

Indkvartering

I skal overnatte på hyggelige værelser, hvor I skal bo sammen 2-4 personer. Ved ankomst fredag får du en linnedpakke med sengelinned og håndklæde. Det er en god ide at medbringe kaffe/te, andre drikkevarer og snacks til hygge på værelserne.

Måltider

Med i prisen er inkluderet aftensmad fredag, morgenmad, frokost og middag lørdag samt morgenmad og frokost søndag. Ved alle måltider vil det være 1 øl/vand pr. person. Det er muligt at købe yderlige drikkevarer (sodavand, øl og vin) i løbet af weekenden til fornuftige priser.

Pauser og afslapning

Der er indlagt en række pauser i programmet, men skulle du få brug for flere pauser, eller er der noget på programmet, som ikke lige er dig, så er det muligt at springe over.

Transport

Efter tilmeldingsfristen udsender vi en deltageroversigt. Så er der mulighed for, at I sammen på kryds og tværs kan koordinere fælles transport. Hvis du kommer med offentligt transport, går der en bus (nr. 2) fra Fredericia station. Vandrerhjemmet ligger 2 km fra banegården.

Tilmelding og betaling

Der er 15 pladser til Camp Unge Pårørende. Du kan senest tilmelde dig d. 4. oktober 2019. Tilmeld dig på: <https://sclerose.nemtilmeld.dk/195/> For at deltage skal du enten selv være medlem af scleroseforeningen eller være pårørende til et medlem.

Spørgsmål og svar

Har du spørgsmål til Camp Unge Pårørende, så skriv til Anette Refsgaard på mail: aol@scleroseforeningen.dk

PROGRAM

Program for Camp Unge Pårørende 2019

Fredericia Vandrerhjem, Vestre Ringvej 98 · 7000 Fredericia · www.fredericia-danhostel.dk

Fredag den 15. november

- Kl. 17.00-17.30 Indkvartering. Henvend dig i receptionen ved ankomst.
Henvendelse til receptionen kan også ske på tlf. 75 92 12 87
- Kl. 18.00-18.30 Velkomst og præsentation
- Kl. 18.30-19.30 Aftensmad
- Kl. 19.45 Ryste sammen aktivitet (husk tøj til udendørs brug). Herefter hygge i fællessal med spil og kaffe/te.
- Kl. 22.00 Fællessal lukker

Lørdag den 16. november

- Kl. 08.00-10.00 Morgenmad
- Kl. 10.00-12.30 Oplæg om unge pårørende: Hvad ved vi? Hvad kan være godt at gøre?
Simon fortæller om at have en mor med MS.
Snak og refleksion i mindre grupper
- Kl. 12.30-13.30 Frokost
- Kl. 13.30-14.00 Pause (muligheden for at tage et hvil, gå en tur eller spille spil i loungen).
- Kl. 14.00-15.30 Bowling eller anden aktivitet
- Kl. 16.00-17.30 Yoga
- Kl. 18.00-19.00 Pause og tid til afslapning
- Kl. 19.00-Zzzzz Aftensmad og efterfølgende hygge ved bålpladsen, hvis vejret tillader det.
Planen er at lave pandekager og riste skumfiduser over bål.

Søndag den 17. november

- Kl. 08.30-9.00 Morgen gåtur rundt om søen
- tilbud til de morgenfriske
- Kl. 09.00-10.00 Morgenmad i fælleshuset
- Kl. 10.00 Tjek ud af værelserne
- Kl. 10.00-11.30 Sæt dit aftryk / Ung til Ung - Vi arbejder sammen om at videreudvikle tilbud til foreningens unge pårørende. I er eksperter og vi vil så gerne have jeres hjælp!
- Kl. 11.30-12.00 Fælles afslutning og evaluering
- Kl. 12.00 Frokost
- Kl. 13.00 Farvel og tak for denne gang.