

VELKOMMEN TIL UNG TEMA WEEKEND

For dig som er ny med sclerose

Fredag den 16. maj til søndag den 18. maj 2025
Dronningens Ferieby 1 – 8500 Grenå – www.dronningensferieby.dk



VELKOMMEN

Er du mellem 18-40 år og har fået sclerose inden for de sidste tre år? Eller har du haft det lidt længere, men synes, det kunne være fedt at få ny viden og møde andre i samme båd? Så skal du med på UNG Tema Weekend!

Vi, Sean, Malene og Emma fra Scleroseforeningens ungeudvalg, glæder os til at tage imod dig. Vi har sammensat en weekend fyldt med brugbare værktøjer, gode samtaler og hyggelige aktiviteter – alt sammen med fokus på at gøre livet med sclerose lidt lettere.

Hvorfor skal du tage med?

- Få konkrete værktøjer til at håndtere sclerose i hverdagen
- Mød andre unge, der forstår, hvordan det er at leve med sclerose
- Få svar på dine spørgsmål fra eksperter og erfarne unge
- Oplev en weekend fyldt med hygge, sjov og fællesskab

Har du spørgsmål om deltagelse eller målgruppen?

Så skriv til Emma på emmakristensen1657@gmail.com

DET KAN DU OPLEVE OG GLÆDE DIG TIL:

GRUPPESAMTALER MED JEPPE OG ANNE-GRETHER

Okay, måske tænker du, at det lyder lidt tungt – men tro os, det er ret fedt! Jeppe og Anne-Grethe skaber et trygt rum, hvor vi kan snakke om alt det, der fylder, og du bestemmer selv, hvor meget du vil dele. Det er virkelig en øjenåbner at høre andres historier og opleve, at du ikke er alene.

Anne-Grethe Eggert Jensen er uddannet psykolog og Jeppe Løgstrup er uddannet Psykoterapeut. Begge har erfaringer med at arbejde med mennesker med sclerose.

ERGOTERAPEUT LOUISE NØRGAARD

Louise fra Sclerosehospitalet i Ry giver dig en hands-on introduktion til kost, motion og fatigue (sclerose træthed), når du har sclerose – og hvad du selv kan gøre for at få mere energi i hverdagen. Hun fortæller også om, hvad Sclerosehospitalet kan tilbyde, og som du kan benytte dig af.

INFORMATØR PER JUUL

Per er en af dem, der virkelig brænder for at skabe åbenhed om sclerose. Han giver dig et ærligt indblik i, hvad sygdommen betyder, og hvordan Scleroseforeningen kan hjælpe dig videre.

OG ANDET GODT...

Når vi ikke er i gang med de spændende oplæg og samtaler, sørger Sean, Malene og Emma for ryste-sammen-aktiviteter. Vi hygger ved bålet, spiller brætspil og snakker om alt mellem himmel og jord. Og hvis du er frisk på det, kan du tage en dukkert i havet – Dr. Ferieby ligger nemlig i de smukkeste omgivelser tæt på strand og natur.

Vi glæder os til at møde dig!



Anne-Grethe Eggert Jensen, Psykolog



Jeppe Løgstrup, Psykoterapeut



Louise Nørgaard, Ergoterapeut



Per Juul, Informatør

Program

Fredag den 16. maj

15:00	Indtjekning herfra
16:00 - 16:15	Velkomst og præsentation af weekenden
16:15 - 17:30	Mød de andre - du er ikke alene
18:00 - 19:00	Aftensmad
19:30 - 21:00	Ryste sammen aktivitet
21:00 - luk	Brætspil og hygge - frivilligt

Lørdag den 17. maj

7:30 - 8:00	Morgenbadning - frivilligt
8:00 - 9:30	Morgenmad
10:00 - 12:00	2 samtalegrupper m. Anne Grethe og Jeppe – vi taler om det der fylder for jer
12:00 - 14:00	Middagsmad
14:00 - 15:00	Ergoterapeut Louise fra Ry - sclerosehospital – introduktion til kost, træning og sclerosestræthed
15:00 - 15:30	Pause
15:30 - 16:15	Informatør Per - hvad betyder sclerose og hvordan kan Scleroseforeningen hjælpe dig videre
16:30 - 17:30	Tur til stranden og se området - frivilligt
18:00 - 19:30	Aftensmad
20:00 - luk	Brætspil og bålhygge

Søndag den 18. maj

8:00 - 9:30	Morgenmad
10:00 - 11:00	Evaluering og opsamling
11:15	Tak for denne gang + sandwich/snacks to go”

Praktiske oplysninger

Pris

Det koster 575 kr. per person, som inkluderer måltider, overnatning, linnedpakke (sengetøj og håndklæder) og foredrag. Drikkevarer er egenbetaling.

Indkvartering

Du bor i eget hus sammen med 2 andre deltagere.

Transport

Hvis du har godkendt ved tilmelding at vi må dele kontaktinformationer med de andre deltager, modtager du en deltageroversigt en uge inden afrejse. Dvs. fredag den 9. maj. Med den, er der mulighed for at arrangere fælles transport. Hvis du kommer med offentlig transport, går der en bus fra Grenå station til Dronningens Ferieby. Grenå station ligger 4 km fra Dronningens Ferieby.

Tilmelding og betaling

Der er 30 pladser på Ung tema weekend.

Tilmeldingsfrist er fredag den 25. april kl. 12:00.

Du får at vide senest onsdag den 30. april, om du har fået en plads. Ved din tilmelding skal du notere, hvor mange gange du før har deltaget på Ung tema weekend, hvis du har deltaget før.

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 Ung tema weekend, i det afbud kan forekomme.

Spørgsmål og svar

Har du spørgsmål så kontakt Emma på e-mail: emmakristensen1657@gmail.com