

UNGEUDVALGET PRÆSENTERER

Ungeweekend

↻ Ungeweekend i
Dronningens Ferieby
5.-7. april 2019



FYRVERKERI

TAK CANDLEWORLD!

I'M
SINGLE

Ung med
sclerose



Ungeweekend

Velkommen til Ungeweekend 2019!

På Ungeweekenden har vi fokus på sammenhold, fællesskab og gode oplevelser med hinanden. Derfor har vi tilrettelagt en weekend fyldt med hygge, spændende oplæg, fest og fællesaktiviteter.

Vi ved, at det skaber en helt særlig energi, når unge med sclerose fra hele landet samles. Har du derfor sclerose og er fra 19 til og med 40 år, så tøv ikke med at tilmelde dig.

Du er velkommen uanset om du løber derudad, bruger stok eller sidder i kørestol. Vi har stor fokus på at alle skal have en god weekend, og både nye og gamle ansigter er meget velkomne.

Scleroseforeningens eget feriecenter – Dronningens Ferieby – danner en perfekt ramme for weekendens aktiviteter. Dronningens Ferieby er et moderne og naturskønt feriecenter med god tilgængelighed og gode handicapforhold, som er beliggende på smukke Djursland.

Vi starter fredag med indkvartering, spisning, ryste-sammen aktiviteter og slutter med brætspil og hygge i hus 2. Hvis du ikke har været med før, så vil der sidde frivillige klar ved ankomst, som kan besvare dine evt. spørgsmål.

Lørdag vil der være mulighed for at sove lidt længe, da der er morgenmad i hovedhuset fra kl. 08.00 - 10.00. Lørdag formiddag kan man kunne vælge mellem 2 forskellige workshops. Den ene er "Job og Uddannelse" og den anden er "Sex og samliv". Fra kl. 12.00-14.00 vil

der være frokost og pause. Om eftermiddagen får vi besøg af Rosa Lund, som er Enhedslistens Retsordfører, uddannelsesordfører og integrationsordfører. Det skal dog ikke handle om politik. Rosa kommer og fortæller hendes personlige historie om, hvordan det er at være ung, have et topjob i politik og så pludselig finde ud af, at man har sclerose.

Efter oplægget fra Rosa Lund vil der være pause indtil kl. 18.00, hvor der vil være mulighed for at klæde om til om aftenen. Efter aftensmaden tager vi hul på lørdag aftens fastelavnsfest, hvor vi slår katten af tønden. Husk derfor jeres fineste udklædning. Herefter vil DJ og bar sørge for rammerne til en festlig aften. Der vil igen i år være åben i pejsestuen, hvor man kan søge hen, hvis man ønsker lidt roligere omgivelser. Her vil der være tændt op i pejsen og sat en masse brætspil frem, som frit kan benyttes.

Søndag vil der være morgenmad fra kl. 08.00-09.30, hvorefter vi slutter en forhåbentlig sjov weekend af med latterkursus og fælles afslutning.

Lad os sammen skabe rammerne for en rigtig god weekend.

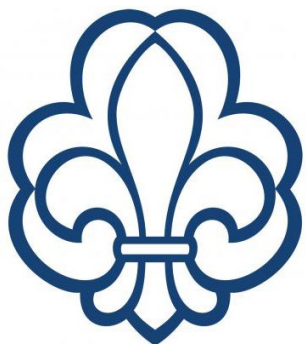
Vi glæder os meget til at se jer.

De bedste hilsner
Ungeudvalget - Scleroseforeningen.



Aktiviteter og foredrag på Ungeweekenden

På denne side kan du læse mere om, hvilke aktiviteter og foredrag, som du kan se frem til på Ungeweekend 2019.



➔ Ryste sammen aktivitet

Det er vigtigt for os, at du får en god oplevelse ved at være med på Ungeweekend. Vi ved, at der hvert år deltager mange nye, som ikke har været med før, og derfor er en god start på weekenden, hvor vi rystes ordentlig sammen, rigtig vigtig.

Som det efterhånden er tradition på Ungeweekenden, så får vi besøg af De Blå Spejdere fra Hinnerup, som i år er med til at tage os igennem forskellige

sjove samarbejdsaktiviteter. Formålet med ryste sammen aktiviteterne er at knytte os tættere sammen, så både nye deltagere og deltagere der har været med før, får mulighed for at lære hinanden bedre at kende. Via udfordringer, grin og hygge skabes den gode stemning, som vi ønsker skal være kendetegnende for Ungeweekenden.



➔ Job og uddannelses-workshop

På job- og uddannelsesworkshoppen vil de to socialrådgivere Louise Flensborg og Janni Jensen, fra Scleroseforeningen, stå for oplægget.

Workshoppen kommer det til at handle om jobmuligheder og uddannelse – og ikke mindst hvilke muligheder, der er for hjælp og støtte, hvis det ikke lige går "efter bogen".

Socialrådgiverne vil bl.a. komme ind på:

- SU og handicaptillæg,
- SPS-støtte
- Revalidering,
- Fleksjob m.m.
- Oplysningspligt i forhold til arbejdsgiver

Det bliver et uformelt forum, med rig mulighed for at stille de spørgsmål som du måtte ligge inde med.



Aktiviteter og foredrag på Ungeweekenden

På denne side kan du læse mere om, hvilke aktiviteter og foredrag, som du kan se frem til på Ungeweekend 2019.



➔ Sex og samlivs-workshop

Sex og samlivs-Workshoppen varetages af Janni Eibye, som er sygeplejerske med over 12 års erfaring indenfor MS. Janni er også uddannet kontinenssygeplejerske og specialist i sexologisk rådgivning.

På Sex og samlivs-workshop kan du få viden om hvordan vores seksualitet påvirkes af livsvilkår og især hvordan MS kan påvirke seksualiteten og parforhold.

Er du single skal du ikke føle dig udenfor – du kan også få viden og guldkorn med hjem, som du kan bruge i dit fremtidige liv med eller uden partner.

Oplægget vil være generelt med fokus på MS, og du vil ikke blive inddraget personligt, men kommentarer og spørgsmål er altid meget velkomne i plenum eller til oplægsholderen efterfølgende.



➔ Rosa Lunds fortælling

Vi har været så heldige at få Rosa Lund, Folketingspolitiker hos Enhedslisten, til at komme og fortælle os om, hvordan det er at være en ung fremadstormende kvinde med en stor politisk karriere, for så pludselig at finde ud af, at man har sclerose.

I mange år holdt Rosa Lund sin sygdom skjult for offentligheden, og det var derfor kun de allernærmeste, der vidste noget. I slutningen af 2018 valgte hun at

bryde isen og gå offentligt med sin hemmelighed. Det kom der meget medieomtale ud af, og i dag har Rosa Lund et ønske om at være et forbillede for andre unge med diagnoser.

Oplægget tager udgangspunkt i Rosas personlige fortælling, og det er derfor ikke de politiske holdninger, der vil være i fokus.



➔ Latterkursus

Søndag formiddag får vi besøg af Søren Jensen fra Aarhus latterklub, som skal være med til at afrunde en god weekend med et godt grin.

Der er mange gode grunde til at grine mere i hverdagen. Bl.a. er du med styrke dit immunforsvar, øge niveauet af endofiner i kroppen, øge lungekapaiciteten, forbedre din indlæringsevne, øge dit velvære og mindske risikoen for stress.

Latterkurset er tiltænkt til at bidrage til en positiv stemning og det bliver forhåbentligt en sjov fælles oplevelse, som kan danne afsæt til en god afslutning på Ungeweekenden.

Fredag den 5. til søndag den 7. april 2019

Dronningens Ferieby 1 · 8500 Grenå · www.dronningensferieby.dk

Pris

550 kr. per person som bl.a. inkluderer 5x måltider, 2x overnatning, linnedpakke til seng inkl. håndklæder, foredrag/aktiviteter, fest og musik.

Ved ankomst

Henvend dig i receptionen ved ankomst. Her vil nøgle til hus og områdekort blive udleveret.

Tæt ved receptionen vil der sidde frivillige unge klar til at byde dig velkommen.

Indkvartering

3 til 4 personer bor sammen i hvert hus. Hvis du har særlige ønsker for at bo sammen med bestemte deltagere, så anføres dette i kommentarfeltet ved tilmelding. Vi bestræber os efter at lave den bedst mulige bo-fordeling. Dog gør vi opmærksom på, at vi kun garanterer, at vi opfylder ét af dine bønner.

Fordelingen af hvem I skal bo i hus med vil blive sendt til jer pr. mail op til Ungeweekenden.

Husene

Husene er moderne og udstyret med køkken i kombination med opholdsstue, entré med vaskemaskine og tørretumbler, samt to badeværelser.

Husene er udstyret med TV og WiFi, brændeovn og en lille terrasse.

Læs mere om husene her:

www.dronningensferieby.dk/ferieophold/feriehusene

Linnedpakker

Som noget nyt er der inkluderet en linnedpakke i prisen. En linnedpakke dækker over lagen og senge-linned, samt 2 håndklæder.

Måltider og drikke

Med i din pris er inkluderet aftensmad fredag, morgenmad, frokost og festmiddag lørdag samt morgenmad søndag.

Drikkevarer (sodavand, øl, vin og drinks) kan købes til fornuftige priser i løbet af weekenden.

I husene vil det være en god idé selv at medbringe 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!

Pauser og afslapning

Der er indlagt en række pauser i programmet, men skulle du få brug for flere pauser i relation til sclerosen, så har vi fuld forståelse for det.

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, som ligger ca. 4 km fra Dronningens Ferieby. Vi gør dog opmærksom på at offentlig transport til Dronningens Ferieby kan være besværlig.

Påklædning

Husk tøj til både indendørs og udendørs brug. Vi kommer til at gøre brug af de flotte naturomgivelser, som omgiver Dronningens Ferieby, og vi vil naturligvis også benytte de gode indendørs faciliteter, som stedet tilbyder.

Tilmelding og betaling

Der er 60 pladser til Ungeweekenden. Tilmeldingen sker online og du kan senest tilmelde dig den 18. marts 2019 kl. 20. Tilmelding sker efter først til mølle princippet.

Find tilmeldingslink her:

<https://scleroseforeningen.dk/lev-godt-med-sclerose/ung-og-sclerose/ung-med-sclerose/aktiviteter-dig-som-er-ung-med-sclerose>

Spørgsmål og svar

Har du spørgsmål til Ungeweekenden, så skriv til ungekonsulent, Casper Lykke, på e-mail: cly@scleroseforeningen.dk



PROGRAM

Program for Ungeweekend

5.-7. april 2019 · Dronningens Ferieby 1 · 8500 Grenå

Fredag den 5. april

Kl. 16:00-17:30 Indtjekning og indkvartering

Kl. 18:00-19:00 Spisning

Kl. 19:00-20:30 Ryste sammen aktivitet

Kl. 20:30-? Hus 2 åbner for brætspil og fælles hygge

Lørdag den 6. april

Kl. 08:00-10:00 Morgenmad

Kl. 10:00-12:00 Workshop – Vælg mellem: "Job og uddannelse" eller "Sex og samliv"

Kl. 12:00-14:00 Frokost + pause

Kl. 14:00-16:00 Foredrag ved Rosa Lund, Folketingsmedlem Enhedslisten

Kl. 16:00-18:00 Pause med mulighed for omklædning

Kl. 18:00-19:30 Aftensmad

Kl. 19:30-20:30 Fastelavnsfest - vi slår katten af tønden (husk udklædning)

Kl. 20:30-02:00 Fest med dj, bar og natmad

Søndag den 7. april

Kl. 08:00-09:30 Morgenmad

Kl. 09:30-10:30 Latterkursus

Kl. 10:30-11:00 Fælles afslutning – Tak for denne gang

OBS: Der kan forekomme ændringer i programmet.



Ungeweekend