

– du er  
inviteret!

SCLE  
ROSE  
FORENINGEN

➔ Egmont Højskolen  
– Villavej 25, 8300 Odder  
27.-29. september 2019

# Ung Aktiv Weekend





# Ung Aktiv Weekend

Ung Aktiv Weekend er en weekend for dig, som er klar på at udfordre dig selv fysisk sammen med andre unge med sclerose. Kom og få inspiration, energi, og prøv nye sportsgrene af, som giver dig et indblik i idrættens verden. Vi har inviteret dygtige instruktører til at guide os igennem en tempofyldt og sjov weekend.

Ung Aktiv Weekend er for alle unge med sclerose fra 19 til og med 40 år. Du kan være med, uanset om du løber derud af, bruger stok eller sidder i kørestol.

Egmont Højskolen er en almen højskole, med stor fokus på tilgængelighed og gode handicapforhold, så bare rolig, der skal nok blive taget god hånd om dig.

Weekenden byder på en bred vifte af forskellige sportsgrene, som du selv vælger dig ind på i tilmeldingen. Du kan blandt andet prøve håndcykling, kørestolsrugby, kajak, dykning, klatring, zumba/crossdance, boksning og blindbold. De mange spændende aktiviteter krydres med et interessant oplæg omkring fysisk aktivitet med sclerose, samt besøg fra Scleroseforeningen psykologer.

Fredag aften sparker vi en aktiv weekend i gang med kørestolsrugby, som er en intens, sjov og tempofyldt sportsgren, som ikke uden grund er én af de mest populære indenfor handicapidrætten.

Ung Aktiv Weekend vil give dig en oplevelse af, du ikke er alene med sclerosen. At der også findes tilbud til dig som elsker at dyrke motion, eller dig som lige er begyndt at træne, og som elsker at udfordre sig selv med nye sportsgrene. Alle kan være med uanset det sportslige niveau.

Du kan forvente en weekend, hvor andre unge med sclerose og dygtige instruktører står klar med støtte, hygge og inspiration.

Vi glæder os til at se dig!

De bedste hilsner  
Ungeudvalget – Scleroseforeningen.

# Aktiviteter og oplæg på Ung Aktiv Weekend

På denne side kan du kort læse om de aktiviteter og oplæg, som du får lejlighed til at prøve/opleve i løbet af weekenden. Når du tilmelder dig, vælger du samtidig, hvilke sportsaktiviteter du ønsker at deltage i.

## ➔ Dykning

Dykning er for dig, der godt kan lide at dykke ned i en anderledes verden under overfladen. Dykning giver en selvkontrol og en ro, som kan være svær at finde over vand. Vi gør brug af Egmont Højskolens svømmehal, og der vil være dygtige og erfarne instruktører tilknyttet, så du kan føle dig helt tryk. Bemærk, at der til dykning kun kan være et begrænset antal deltagere. Husk at medbringe badetøj.

## ➔ Yoga

Føler du dig lidt stiv i leddene, så er Yoga ganske givet noget for dig. Der vil være fokus på smidighed, styrke, balance og afslappende afspændingsøvelser. Du behøver ikke medbringe din egen yogamatte, da måtterne udlånes af Egmont Højskolen.

## ➔ Kørestolsrugby

Kørestolsrugby er en enestående idræt, der kombinerer elementer af basketball, håndbold og ishockey. Målet med spillet er at bære bolden over modstanderens mållinje. To hjul skal krydse mållinjen for at score et mål, og spilleren skal have kontrol med bolden når denne krydser mållinjen.

## ➔ Klatring

Kan du komme til tops på klatrevæggen? I Egmont Højskolens hal finder du klatrevægge på flere forskellige niveauer. Der vil være erfarne instruktører tilknyttet klatringen, som vil hjælpe og vejlede dig, så du frit kan nyde at komme lidt op i højden.

## ➔ Blindebold

Blindebold kaldes officielt for Goalball og er en sportsgren for mennesker med synshandicap. En kamp spilles af 2 hold, som hver består af tre spillere på hvert hold. Spillerne skal forsøge at undgå, at bolden går i mål på det 9 meter brede mål, mens man samtidig selv skal forsøge at score i modsatte ende. Hver spiller har bind for øjnene og det handler i høj grad om at samarbejde og være god til at bruge lytte-sansen. Der spilles med en bold med klokker. Bolden skal bevæges langs gulvet, så det er muligt at høre og flytte sig i den retning bolden har for at forhindre en scoring. Spillerne bruger hele deres krop til at forsvare målet med.

## ➔ Zumba og crossdance

Zumba Fitness er for alle, og der vil bydes på en blanding af latinske danse, fitness og fest. Timen er bygget op efter intervaltræningsprincippet, så du får det maksimale ud af din træning - helt uden at opdage det. Zumba og crossdance har fokus på at få smilet frem hos dig, samtidig med at du får rørt dig.



### Sportseksperter og erfarne instruktører

Det er vigtigt for os, at du får den bedste oplevelse på Ung Aktiv Weekend. Derfor har vi sikret os, at der til hver sportsaktivitet vil være en erfaren underviser eller instruktør tilknyttet. Mange har et stærkt kendskab til sclerose og/eller handicapidræt. De er sammen med dig selv med til at gøre oplevelsen god, og de vil gøre deres bedste for at hjælpe dig godt på vej.

# Aktiviteter og oplæg på Ung Aktiv Weekend



## ➔ Havkajak

Kan du lide kombinationen af frisk havlugt og motion, så er havkajak ganske givet noget for dig. I år har vi valgt at dele havkajak op i flere niveauer, så der både vil være et begynder-hold og et hold for dig, som har prøvet det før. Du vil kunne forvente, at blive introduceret til padleteknikker og andre ting fra kajakverdenen. Der vil være instruktør fra Egmont Højskolen tilknyttet, og skolen udlåner både kajaker og vådragt til dig. Vi gør dog opmærksom på, at det vil være en fordel at have badetøj/dragt på indenunder, da du må forventes at blive våd.

## ➔ Håndcykling

Som navnet antyder, så handler håndcykling om at cykle med hænderne. Håndcykling giver stor styrke til overkroppen, og derfor er der også mange fitnesscentre, som har håndcykler stående. Egmont højskolen stiller håndcykler til rådighed, og sammen med skolens instruktør vil du blive taget med en tur rundt i den smukke natur, der omgiver skolen. Bemærk, at der til håndcykling kun kan være et begrænset antal deltagere.

## ➔ Spændende oplæg

Du kan forvente et spændende oplæg, der sætter fokus på det at have sclerose og fysisk aktivitet.

## ➔ Høvdingebold

Høvdingebold er det klassiske boldspil, som mange kender fra f.eks. tiden i Folkeskolen. Det handler kort og godt om, at to hold kæmper om at undgå at blive ramt af bolde kastet af modstanderne, alt imens man selv skal forsøge at ramme modstanderholdets spillere. Det hold, som først får skudt alle på modsatte hold, vinder spillet.

## ➔ Boksning

Boksning er velkendt for de fleste, så en nærmere introduktion af sporten er nok ikke nødvendig. Sporten er rigtig god til at bringe pulsen op, og vores instruktør vil sørge for, at du kan få sved på panden uanset dit udgangspunkt. Vi vil bokse på de ophængte sandsække, og gennem forskellige intervaller vil du tages gennem en sjov og tempofyldt introduktion til boksningen.

## ➔ TRE-kursus

Scleroseforeningens psykologer vil tage dig gennem et TRE®-kursus (spændings- og stressforløsende øvelser). Det er en simpel metode, som er udviklet af David Bercei. TRE® bruges til at forløse kroniske spændinger, stress og traumer. Metoden består af syv øvelser, der aktiverer kroppens evne til at ryste eller vibrere, denne evne kaldes neurogen tremor. Øvelserne bruges til lette stræk af kroppen for at aktivere vibrationer. Pattedyr benytter bl.a. denne evne til at komme af med overskydende spænding fra stress og traumer. Metoden er blevet brugt af flere hundredtusinder i hele verden til at komme af med kroniske spændinger, traumer og stress. Det kan også bruges til at komme af med lettere stress og spænding, der bygger sig op i hverdagen.





## PRAKTISKE OPLYSNINGER



# Fredag den 27. til søndag den 29. september 2019

Egmont Højskolen, Villavej 25, 8300 Odder · [www.egmont-hs.dk](http://www.egmont-hs.dk)

## Pris

550 kr. per person som er inkl. 5x måltider, 2x overnatning, adgang til alle faciliteter og instruktører.

## Indkvartering

I skal overnatte i hyggelige huse, som I skal dele sammen med 4-5 personer. Hvert hus, har et fuldt udstyret køkken i kombination med opholdsstue, entre med vaskemaskine og tørretumbler og to badeværelser. Husene indeholder to soverum med 2 senge i hver (i det store værelse er der loftslift og 2 hospitalssenge) – endvidere er der i opholdsrummet 2 sovesofaer med selvstændige sovebrikse. Husene er udstyret med TV og WiFi samt brændeovn og en lille terrasse.

Læs mere om husene her:

[www.hou-seasport.com/?Priser\\_og\\_info:Praktisk\\_info](http://www.hou-seasport.com/?Priser_og_info:Praktisk_info)

Til hver soveplads findes dyne, hovedpude og rullemadras. Du er meget velkommen til at medbringe eget sengetøj og hånd-

klæde. Dog kan du også ved tilmelding bestille en linnedpakke for 125 kr. pr. sæt. En linnedpakke indeholder sengelinned til 1 seng samt et stort og et lille håndklæde.

## Rengøring

Vores leje indeholder slutrengøring. Vi beder jer dog være opmærksomme på følgende ved afrejsen:

- at alt affald er fjernet.
- at evt. lejet sengelinned og håndklæder lægges i en bunke i forstuen. Sengetøjet (dyner, puder, rulle madrasser) skal blive på sengene, men selvfølgelig ikke, hvis de skal vaskes. Så lægges de også i forstuen.
- at alt service er vasket op og sat på plads i skabe/skuffer,
- at service, møbler og sengetøj fra forskellige huse ikke blandes sammen i et hus, men kommer tilbage til det hus, hvor de kom fra. Det gælder også, hvis man har lånt ting og sager i Te-huset.

## Måltider

Med i din pris er inkluderet aftensmad fredag, morgenmad, frokost og aftensmad lørdag samt morgenmad søndag. I Hou by, som ligger ca. 1 km fra Egmont Højskolen er der et par cafeer ved havnen. Dagli'Brugsen ligger også tæt på havnen, hvor der er mulighed for at proviantere, hvis du ved, at du har brug for et par mellemmåltider. Det kan være en god idé selv at medbringe drikke/snacks til om aftenen, når vi sammen afrunder dagen på hyggelig vis i Te-huset.

Til måltiderne på Egmont Højskolen er vand og mælk til måltiderne inkluderet. Egne drikkevarer derudover må man gerne selv medbringe, da der ikke er mulighed for at købe hverken øl eller vand.

## Pauser og afslapning

Der er indlagt en række pauser i programmet, men skulle du få brug for flere pauser, er der naturligvis mulighed for det. Vi forventer dog, at du møder op til aktivitetsperioden eller melder fra, så

instruktøren og de øvrige deltager ikke venter forgæves.

## Transport

I god tid før weekenden 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 (nr. 103) fra Odder station, som ligger ca. 10 km fra Egmont Højskolen.

## Tilmelding og betaling

Der er 40 pladser til Ung Aktiv Weekend. Du kan senest tilmelde dig den 10. september 2019. Tilmelding sker efter først til mølle princippet!

## Spørgsmål og svar

Har du spørgsmål til Sportsweekenden, så skriv eller ring til Ungekonulent, Annette Irma, på: [aje@scleroseforeningen.dk](mailto:aje@scleroseforeningen.dk) eller tlf. 24990586.

## PROGRAM

# Program – Ung Aktiv Weekend

27.-29. september 2019 – Egmont Højskolen – Villavej 25, 8300 Odder

## Fredag den 27. september

- Kl. 16.30-17.30 Indtjekning.
- Kl. 18.00-19.00 Spisning (i spisesalen)
- Kl. 19.00-19.30 Fælles information og velkomst (i Bierummet)
- Kl. 19.30 -21.00 Fælles ryste-sammen aktivitet: kørestolsrugby (i hallen)
- Kl. 21.00-? Tak for i aften/hygge (i te-huset)

## Lørdag den 28. september

- Kl. 08.00-09.00 Morgenmad (i spisesalen)
- Kl. 09.00-10.30 Aktivitets periode 1. Vælg mellem:  
– Klatring (i hallen)  
– Havkajak for begyndere (ved stranden)  
– Håndcykling (ved indgangen)
- Kl. 10.30-11.00 Pause

- Kl. 11.00-12.30 Aktivitetsperiode 2. Vælg mellem:  
– Boksning (i hallen)  
– Havkajak for øvede (ved stranden)  
– Dykning (i svømmehallen)
- Kl. 12.30-13.15 Frokost
- Kl. 13.30-14.30 Foredrag om Sclerose og fysisk aktivitet
- Kl. 14.30-14.45 Pause
- Kl. 14.45-15.45 Fællesaktivitet: Blindebold (i hallen)
- Kl. 15.45-16.00 Pause
- Kl. 16.00-17.30 Aktivitetsperiode 3. Vælg mellem:  
– Dykning (i svømmehallen)  
– Yoga (i Bierummet)  
– Zumba/crossdance (i hallen)
- Kl. 18.30-19.30 Aftensmad (i Spisesalen)
- Kl. 19.30-? Tak for i aften/hygge (i Te-huset)

## Søndag den 29. september

- Kl. 08.00-08.45 Morgenmad (i Spisesalen)
- Kl. 08.45-09.30 Fællesaktivitet: Høvdingebold (i hallen)
- Kl. 09.30-12.00 Aktivitetsperiode 4  
TRE undervisning ved Scleroseforeningens psykologer (i hallen)
- Kl. 12.00-12.15 Fælles afslutning (i Bierummet)



  
**Ung Aktiv Weekend**