



SCLE
ROSE
FORENINGEN

Ung Aktiv Weekend 2020

Egmont Højskolen, Villavej 25, 8300 Odder 2.- 4. oktober 2020



DU ER
INVITERET!

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 stort fokus på tilgængelighed og gode handicapforhold, så bare rolig, der skal nok blive taget godt 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 kajak, klatring, håndcykling, kørestolsrugby, yoga, boksning og blindebold. De mange aktiviteter krydres med en spændende workshop søndag om, hvordan du igennem øvelser kan påvirke din hjerne, så din krop præsterer bedre.

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, at 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



UNG
AKTIV
WEEKEND



AKTIVITETER PÅ UNG AKTIV WEEKEND

Her kan du kort læse om de aktiviteter, du får lejlighed til at prøve i løbet af weekenden. Udover de fælles aktiviteter skal du ved tilmelding vælge, hvilke aktiviteter du ønsker at deltage i. Obs. Vi tager forbehold for, at der kan ske få ændringer i aktiviteter og program.

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.

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.

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.

UNG
AKTIV
WEEKEND



...AKTIVITETER

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 intro-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 kajakker og våddragt 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.



Præstér bedre - træn din hjerne

På workshoppen får du en indføring i, hvordan du igennem øvelser kan påvirke din hjerne, så din krop kan præstere bedre.

Du lærer, hvordan dit nervesystem påvirker din balance, muskelspændinger og smidighed, og bliver klogere på, hvordan dit krop reagerer på forskellige bevægelser og sensoriske input.



Crossfit /Funktionel træning

Har du lyst til at udfordre dig selv med træning med høj intensitet? Træningen er for alle og tilpasses af dygtige instruktører til dit niveau. Du bruger din egen kropsvægt i træningen, hvilket giver et minimalt behov for udstyr og endeløse muligheder for variation og udfordring. En effektiv og sjov træningsform.

Hatha yoga

Yoga er fordelagtigt for alle uanset fysik, og fordelene er mange. Der vil være fokus på at strække kroppen og opbygge muskelstyrke og balance. Vi slutter af med afslappende afspændingsøvelser. Du behøver ikke medbringe din egen yogamåtte, da måtterne udlånes af Egmont Højskolen.



...AKTIVITETER

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 handicapdræt. 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.

Yin yoga

Yin yoga foregår ved rolige bevægelser, hvor de enkelte stillinger holdes i længere tid ad gangen. Yogaformen er udviklet med henblik på at skabe bedre balance i en moderne, hektisk livsstil og er et fantastisk supplement til mere dynamisk og muskulær træning. Umiddelbart kan yin yoga virke enkelt, men det er en intens praksis, og effekten af de lange stræk kan skabe mærkbar forandring i både krop og sind. Du behøver ikke medbringe din egen yogamåtte, da måtterne udlånes af Egmont Højskolen.



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.



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.

UNG
AKTIV
WEEKEND

PRAKTISKE OPLYSNINGER

Fredag den 2. til søndag den 4. oktober 2020

Egmont Højskolen, Villavej 25, 8300 Odder · www.egmont-hs.dk



Indkvartering

I skal overnatte i hyggelige huse, som I skal dele ca. 4 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:

<https://www.hou-seasport.com/?Feriehusene>

Sengelinned og håndklæde

Til hver soveplads findes dyne, hovedpude og rullemadras. Du skal selv medbringe eget sengetøj og håndklæde. Eller du kan du vælge ved tilmelding at 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.

PRAKTISKE OPLYSNINGER

UNG
AKTIV
WEEKEND

Pauser og afslapning

Det er op til dig selv at få lagt den hviletid ind, som du har brug for. 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 af hensyn til instruktøren og de øvrige deltagere melder fra, hvis du springer en aktivitet over.

Påklædning

Medbring træningstøj, der egner sig til de fælles aktiviteter, og til de aktiviteter du skal deltage i. Husk badetøj, hvis du skal deltage i kajak. Det er i øvrigt en god ide at have lidt ekstra træningstøj og behageligt skiftetøj med, da der foregår mange aktiviteter i løbet af weekenden.

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.

Pris

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

Tilmelding

- Du kan senest tilmelde dig **mandag den 17. august 2020.**
- Der er 40 pladser til Ung Aktiv Weekend.
- Tilmelding sker efter først til mølle princippet!

Spørgsmål og svar

Har du spørgsmål til Ung Aktiv Weekend, så skriv eller ring til Scleroseforeningen på info@scleroseforeningen.dk eller tlf. 3646 3646.

PROGRAM



Fredag

16.30 – 17.30	Indtjekning.
18.00 – 19.00	Spisning [i Spisesalen]
19.00 – 19.30	Fælles information og velkomst [i Bierummet]
19.30 – 21.00	Fælles ryste-sammen aktivitet: kørestolsrugby [i hallen]
21.00 – ?	Tak for i aften/hygge [i Te-huset]



Søndag

08.00 – 08.45	Morgenmad [i Spisesalen]
08.45 – 09.30	Fællesaktivitet: Høvdingebold [i hallen]
09.30 – 12.00	Aktivitetsperiode 4 Præstér bedre – træn din hjerne [i hallen]
12.00 – 12.15	Fælles afslutning [i Bierummet]

Obs. Vi tager forbehold for, at der kan ske få ændringer i aktiviteter og program.

Lørdag

08.00 – 09.00	Morgenmad [i Spisesalen]
09.00 – 10.30	Aktivitetsperiode 1 Vælg mellem: <ul style="list-style-type: none">▶ Klatring [i hallen]▶ Intro til havkajak [ved stranden]▶ Håndcykling [ved indgangen]
10.30 – 11.00	Pause
11.00 – 12.30	Aktivitetsperiode 2 Vælg mellem: <ul style="list-style-type: none">▶ Boksning [i hallen]▶ Havkajak for dig der har prøvet det før [ved stranden]▶ Hatha yoga [i hallen]
12.30 – 13.15	Frokost
13.30 – 14.30	Fællesaktivitet: Gåtur i området
14.30 – 14.45	Pause
14.45 – 15.45	Fællesaktivitet: Blindebold [i hallen]
15.45 – 16.00	Pause
16.00 – 17.30	Aktivitetsperiode 3 Vælg mellem: <ul style="list-style-type: none">▶ Crossfit [i hallen]▶ Yin yoga [i Bierummet]
17.30 – 18.30	Pause
18.30 – 19.30	Aftensmad [i Spisesalen]
19.30 – ?	Tak for i aften/hygge [i Te-huset]

UNG
AKTIV
WEEKEND

