

UNG TEMA WEEKEND

Fællesskab

Fredag den 3. maj til søndag den 5. maj 2024
Dronningens Ferieby 1 – 8500 Grenå – www.dronningensferieby.dk

 SCLE
ROSE
FORENINGEN

VELKOMMEN.

Malene, Emma, og Mikkel fra Scleroseforeningens Ungeudvalg glæder sig til at byde dig velkommen til denne weekend. Temaet er fællesskab, som vi på forskellige måder skal udforske i løbet af weekenden. Ved ankomst bliver alle delt ind i grupper, som man igennem weekenden skal løse forskellige udfordringer med. Fx når I skal dyste i stormester. Psykoterapeut Lise Kramer Schmidt har et interaktivt oplæg med til jer, som går i dybden med fællesskabets mange facetter og så er der mulighed for at kan udforske åndedrætsøvelser eller dans sammen med de andre deltagere.

Weekenden er for dig, som i en hel weekend har lyst til at hylde, undersøge og dykke ned i fællesskabet og ikke mindst, har lyst til at få nye oplevelser.

Du behøver ikke at kende nogen i forvejen – det gør de fleste som deltager heller ikke. Mikkel, Emma og Malene vil sørge for, at alle føler dig velkommen og inkluderet.

I det følgende, kan du læse lidt mere om de enkelte aktiviteter, finde en programoversigt og til slut finder du praktiske oplysninger.

Vi glæder os til at se dig.

DU KAN OPLEVE:

FÆLLESSKABER

Fredag eftermiddag samles vi i den store sal hvor Lise Kramer Schmidt vil gøre os klogere på, hvad fællesskabet egentlig betyder for os som mennesker. Hvad er grupper for noget og hvilken betydning har de i forhold til vores selvopfattelse? Lise Kramer Schmidt er familie- og psykoterapeut MPF og desuden næstformand i Dansk psykoterapeut forening. Glæd jer til dette oplæg.

Ved tilmelding har du mulighed for at vælge imellem én af følgende to aktiviteter:

ÅNDEDRÆTTET

Torben Hansen er certificeret Oxygen advantage instruktør og vil i guide jer igennem øvelser med udgangspunkt i disse principper kombineret med Tummo åndedrættet.

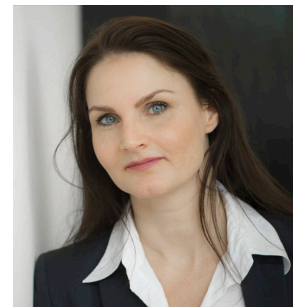
Torbens helt store mission er at sprede budskabet om, hvor kraftigt et redskab netop vores åndedræt er – og hvordan vi aktivt kan bruge det bl.a. i forbindelse med stress, angst, søvn, generel sundhed og meget mere. På dagen vil vi arbejde med åndedrættet, både teoretisk og praktisk.

For dem der skulle have mod på det, er der også mulighed for at arbejde med kulden i form at en hurtig dukkert i havet. Endnu en gang med åndedrættet som anker i ubehaget.

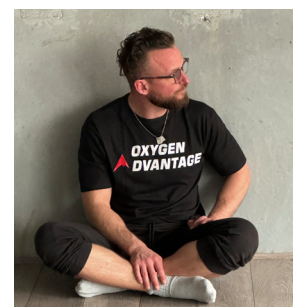
Bemærk: Da der skal arbejdes med det sympatiske nervesystem, frarådes det at deltage i den længere åndedrætsprotokol hvis du er gravid, har epilepsi eller meget højt blodtryk.

MS BALLROOM

MS Ballroom træner muskler, balance, koordination og meget mere. Rytm og dans er med til at træne os og gøre os glade. Den tvinger os til nogle bevægelser, som vi måske ellers ikke ville lave. Hvordan lyder det med en Bachata, Salsa eller Merengue? Marianne Borne, Fysioterapeut og certificeret MS Ballroom coach fra Sclerosehospitalet i Ry tager dig igennem det hele og ALLE kan være med.



Lise Kramer Schmidt,
familie- og psykoterapeut



Torben Hansen,
certificeret Oxygen
advantage instruktør



FRIVILLIGHED OG FÆLLESSKABER

Under dette oplæg kan du møde Anne Cathrine Jensen og Marie Hein. De er begge medlemmer af Scleroseforeningens ungeudvalg og varetager samtidigt også andre frivillige opgaver. De vil fortælle dig om det arbejde de laver og ikke mindst hvilke fællesskaber de derigennem er blevet en del af. Der er mulighed for at stille spørgsmål.



Anne Cathrine Jensen



Marie Hein

HERUDOVER...

Malene og Emma vil tage jer igennem Stormester og så skal der selvfølgelig bålhygges med quiz, Mikkel står for morgenbadning i havet for dem der vil - hvorefter i slutter søndagen med en omgang ø-råd.

Fredag

15:00 - 16:00:	Indtjekning
16:00:	Velkomst i salen
16:30 - 18:30:	Lise Kramer Schmidt, fællesskaber i salen
19:00:	Aftensmad
20:00:	Bål, hygge og quiz

Lørdag

07:30:	Morgenbadning med Mikkel. Vi mødes ved hovedindgangen
08:30 - 09:30:	Morgenmad
10:00 - 12:00:	Stormester - foredragssalen
12:00 - 14:00:	Frokost og pause
14:00 - 16:00:	Åndedræt (udendørs) eller MS Ballroom (Salen). Valgt ved tilmelding
17:00 - 17:30:	Frivillighed og fællesskab v/ Anne Cathrine og Marie i salen
18:00 - 19:00:	Aftensmad
20:00 - 00:00:	Bål og samvær

Søndag

08:30 - 10:00:	Morgenmad
10:00:	Ø-råd i salen
11:00:	Afrejse

Praktiske oplysninger

Pris

Det koster 550 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 26. april. Med den, er der mulighed for at arrangere fælles transport. Hvis du kommer med offentlig transport, går der en bus fra Grenå station, som ligger ca. 4 km fra Dronningens Ferieby.

Spørgsmål og svar

Har du spørgsmål så kontakt Annette på e-mail: aje@scleroseforeningen.dk