

UNG TEMA WEEKEND

- for dig der er ny med sclerose

Fredag den 10. til søndag den 12. november 2023

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



Anne Cathrine, Emma, Ann-Sofie og Malene fra Scleroseforeningens Ungeudvalg glæder sig til at byde dig velkommen til UNG Tema weekend. Weekenden er for dig der er ny med sclerose eller måske har haft sclerose i et par år, men er ny i foreningen. Vi laver weekenden for, at du kan føle dig godt klædt på til et liv med MS, tage hjem med konkrete værktøjer og ikke mindst møde andre unge der ligesom dig har MS. Du skal altså klart melde dig til hvis du lige - eller indenfor de sidste to år - har fået sclerose. Hvis du har haft sclerose i mere end 2 år, men synes at programmet er relevant for dig, så er du velkommen til at kontakte os.

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

Vi glæder os til at se dig.

DU KAN OPLEVE:

KOMIKER OLIVER STANESCU

Oliver Stanescu har selv sclerose og debuterede på stand-up scenen i 2017, hvor han samme år vandt stand-up talentkonkurrencen "De nyeste nye" – og siden da er det gået rigtig stærkt. Han cementerede for alvor sit navn med sin optræden til Zulu Comedy Galla 2021, og allerede året efter kunne han gå på scenen som vinder af Zulu Comedy Gallas "Talentpris". Du har kunne opleve Oliver adskillige gange på TV2s sendeflader i bl.a. 'Melvin Kakooza Show', 'ZULU Open Mic', 'En Stor Aften med Simon Talbot', 'Grin til gavn' og som finalist i DM i Stand Up 2021. I 2022 turnerede Oliver Stanescu med sit første One-man show 'Kronisk Sjov', hvilket han med stor succes har været det meste af landet rundt med. Vi er utroligt glade for at kunne præsentere Oliver!



Oliver Stanescu,
Komiker

GRUPPESAMTALER MED JEPPE OG ANNE-GRETHER

Det kan måske lyde lidt langhåret... men det er det overhovedet ikke. Det er faktisk ret fedt at opleve hvad det kan gøre, at sidde med ligesindede og tale sammen om emner, man højst sandsynligt kan spejle sig selv i. Jeppe og Anne-Grethe leder samtalen, og man bestemmer selvfølgelig helt selv hvor meget man vil dele.



Anne-Grethe Eggert
Jensen, Psykolog

OPLÆG FRA PROFESSOREN – FAKTA OM MS

Dette oplæg har fokus på fakta om sclerose og vi er så heldige, at Professor Bente Finsen har sagt ja til at komme og gøre os klogere på sclerose. Hun har bl.a. forsket i remyelinisering og har stor viden om, hvordan sygdomsprocesserne ved MS udspiller sig. Herudover kan hun give os en status på, hvor vi står forskningsmæssigt.



Jeppe Løgstrup,
Psyko-terapeut

HVAD KAN DU BRUGE SCLEROSEFORENINGEN TIL?

Annette I. Braun Jensen, projektleder og udvalgsansvarlig i Scleroseforeningen, vil fortælle om hvad du kan bruge foreningen til – bl.a. dine muligheder for rådgivning og ikke mindst muligheden for at være en del af forskellige fællesskaber. Du kan også få svar på de spørgsmål du måske har.

LÆR AT LEVE MED DIN KRONISKE SYGDOM – MED COACH NIELS MOESTRUP

Alle kender til de sygdomme der går over igen, hvilke sjældent giver nogen form for bekymringer, stress eller kognitive udfordringer. Men hvad så, når man får en sygdom, der er kronisk? En sygdom som bliver en følgesvend resten af livet. Hvad gør man så? Det vil Niels give et bud på. I løbet af foredraget vil han komme ind på:

- Accept af sin sygdom
- Viden om sygdommen og om sig selv
- Vigtigheden af egenomsorg
- Om at sætte grænser. For sig selv og for andre.
- Når humøret er i bund, hvad gør jeg så?
- Hvorfor er relationer (stadig) vigtige?
- Din mentale sundhed



Niels Moestrup,
Coach

Fredag

15:00:	Indtjekning
16:00:	Velkomst og præsentation af weekenden og dens indhold.
17:30:	Ryste-sammen-aktivitet
18:00 - 19:30:	Aftensmad
20:00 - 20:30:	Oliver Stanesco
20:30 - 22:00:	Café – fælleshygge med brætspil m.m.

Lørdag

8:00 - 9:30:	Morgenmad
10:00 - 12:00:	Gruppesamtaler v/ psykoterapeut Jeppe Løgstrup og psykolog Anne-Grethe Eggert Jensen
12:00 - 14:00:	Frokost og evt. pause
14:00 - 14:45:	Oplæg fra Professoren – fakta om MS
14:45 - 15:00:	Pause
15:00 - 15:45:	Oplæg om Scleroseforeningen v/ Annette I. Braun Jensen
16:30 - 17:30:	Tur til stranden
18:00 - 19:30:	Aftensmad
20:00 - luk:	Bålhygge, brætspil og snak

Søndag

8:00 - 9:30:	Morgenmad
09:45 - 11:30:	<i>Lær at leve med din kroniske sygdom</i> v/ Niels Moestrup. Inkl. 15 min pause.

Tak for denne gang.

Alle får en frokost to-go med til hjemturen.

Praktiske oplysninger

Pris

Det koster 550 kr. per person som inkluderer måltider, overnatning, linnedpakke (sengetøj og håndklæder) og foredrag.

Indkvartering

Du bor i eget hus sammen med 2 andre deltagere.

Transport

Når tilmeldingsfristen er udløbet, sender vi en deltageroversigt til dig (hvis du har godkendt dette ved tilmelding). 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