

# UNG TEMA: KREA- WEEKEND

Fredag den 4. oktober til søndag den 6. oktober 2024

Dronningens Ferieby 1 – 8500 Grenå – [www.dronningensferieby.dk](http://www.dronningensferieby.dk)



SCLE  
ROSE  
FORENINGEN

## VELKOMMEN:

Bag årets sidste UNG TEMA står Ungeudvalgets Diana Bolin og Ann-Sofie Clement. Temaet for weekenden er kreativitet. Efter ankomst og tjek-in starter vi weekenden ud med drag bingo! Lørdag begynder med et foredrag om craft psykologi. "Craft" kan løst oversættes til det at bygge eller kreere noget med dine hænder. På foredraget som afholdes af Maria Bjerg – Skaberglæde, præsenteres du for de psykologiske teorier, som begrundes og beskriver Craft og den gavnlige virkning det har for trivsel og sundhed. Det omhandler fx det at være i flow samt mindfulness.

Resten af lørdagen har du mulighed for at afprøve teorierne i praksis igennem 3 forskellige workshops, hvor den første er fælles og du i de efterfølgende to blokke kan vælge en aktivitet ud af tre. Søndag rundes af med en hyggelig fællesaktivitet hvorefter du får en frokost to go.

Vi håber du har lyst til at deltage. Du behøver ikke at kende nogen i forvejen – det gør de fleste som deltager heller ikke.

I det følgende kan du finde en programoversigt og til slut finder du praktiske oplysninger.

Vi glæder os til at se dig.

Diana og Ann-Sofie



# DU KAN OPLEVE:

## DRAG BINGO:

Vi spiller bingo – tilsat glimmer og glamour!

## FRA STRESSRAMT TIL STRIKKER V/ MARIA BJERG – SKABERGLÆDE

I dette foredrag bliver vi sammen klogere på den gavnlige virkning det har for trivsel og sundhed at være kreativ. Foredraget er en personlig fortælling om, hvordan strikketøjet hjalp Maria ud af stress. Foredraget indeholder en introduktion til de psykologiske teorier, der ligger bag feltet craft-psykologi, herunder:

- Hvordan man kan bruge craft til at fremme mental trivsel.
- Motivation/passion og dennes (manglende) betydning for håndarbejdes påvirkning på trivsel.
- Hvordan og hvorfor craft aktiviteter kan være med til at skabe ro og modvirke stress
- Andre positive effekter ved at lave craft, fx positive emotioner og kapacitet.
- Flow og ”meningsfuld selvforglemmelse”

Derudover fortæller Maria også om, hvordan man kan implementere teorierne bag craft-psykologi i praksis og hvordan craft-øvelser kan gradueres, så de passer til den kognitive tilstand, man befinder sig i og de færdigheder, man i forvejen har. Foredraget kræver ingen forudgående kendskab til håndarbejde eller psykologi for at kunne være med.

I dette foredrag bliver vi sammen klogere på den gavnlige virkning det har for trivsel og sundhed at være kreativ.



### 1. WORKSHOP: KREA-FESTIVAL

Denne workshop er der ingen underviser, men bare os deltagerer som hygger os med forskellige kreative aktiviteter og lader det foregående foredrag synke ind.

### 2. WORKSHOP: VÆLG ÉN AF FØLGENDE TRE AKTIVITETER:

Flet hår, tegnekursus eller hækling hvor der hækles en bølgehat.

### 3. WORKSHOP: VÆLG ÉN AF FØLGENDE TRE AKTIVITETER:

Lær at twerke, lær at lægge makeup med få produkter eller papirblomst-kursus.



## **Fredag**

- 15:00 – 17:45 Indtjekning. Kommer du tidligt ligger der kreative sysler i foredragssalen, som man kan gå i gang med, samt brætspil og puslespil.
- 18:00 Samling og velkomst i salen
- 19:00 Aftensmad
- 20:00 - Drag bingo

## **Lørdag**

- 08:00 – 09:00: Morgenmad
- 09.00 – 10.30: Craft psykologi – et foredrag
- 10.30 – 12.00: **1. workshop: Krea-festival.**  
Her kan man veksle mellem forskellige kreative sysler og prøve, hvad vi har lært om craft psykologi af. Der vil for eksempel være mulighed for at lave smykker, vandmaling, diamond painting, malebøger, puslespil m.m.
- 12.00-14.00: Frokost og pause, fri leg eller fortsæt dit kreative flow
- 14.00 - 15.30: **2. workshop: Her tilmelder man sig en af følgende aktiviteter:**  
1. lær at flette hår  
2. Tegnekursus  
3. Lær at hækle en chunky bøllehat
- 15.30- 17.00: **3. workshop: Her tilmelder man sig en af følgende aktiviteter:**  
1. Kreativ med kroppen: lær at twerke  
2. Makeupkursus  
3. Papir workshop: Lær at lave papirsblomster
- 17:00-18:00 Fri leg, pause eller fortsæt dit kreative flow
- 18:30 Aftensmad
- 20:00 – 00:00 Hygge

## **Søndag**

- 08:30 – 10:00: Morgenmad
- 10-11: Vennebog: Dem der har lyst, modtager en vennebog-side, hvor de må besvare de spørgsmål, de har lyst til (hvor man kommer fra, navn på sociale medier, om man har lyst til at mødes med andre fra vennebogen og fortsætte med kreative projekter osv). Vi samler siderne ind og laver efterfølgende en digital vennebog og sender rundt til dem, der har ønsket at medvirke.
- 11.00: Afrejse: to go frokost

## **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. Huset har to værelser, samt en god sovesofa i stuen.

### **Transport**

Hvis du har godkendt ved tilmelding at vi må dele kontaktinformationer med de andre deltager, modtager du en deltageroversigt senest en uge inden afrejse. Med den er der mulighed for, at arrangere fælles transport. Det er muligt at komme til feriebyen via offentlig transport. Der går der en bus fra Grenå station, som ligger ca. 4 km fra Dronningens Ferieby. Se rejseplanen eller kontakt dronningens ferieby for mere info.

### **Spørgsmål og svar**

Har du spørgsmål så kontakt os på tlf. 36463646 eller mail: [hej@scleroseforeningen.dk](mailto:hej@scleroseforeningen.dk)