

UNGEUDVALGET PRÆSENTERER



Ungeweekend i
Dronningens Ferieby
4.-6. maj 2018

Ungeweekend



**Sammenhold
og sjov!**



Ungeweekend

Rigtig hjertelig velkommen til Ungeweekend 2018!

På Ungeweekenden har vi fokus på sammenhold, fællesskab og gode oplevelser med hinanden. Derfor har vi tilrettelagt en weekend fyldt med hygge, sjove udfordringer, fest og fællesaktiviteter.

Vi ved fra tidligere erfaringer, at det skaber en helt særlig energi, når unge med sclerose fra hele landet samles. Har du derfor sclerose og er fra 19 til og med 40 år, så tøv ikke med at tilmelde dig. Du er velkommen uanset om du løber derudad, bruger stok eller sidder i kørestol. Vi har stor fokus på at alle skal have en god weekend, og både nye og gamle ansigter er meget velkomne.

Scleroseforeningens eget feriecenter – Dronningens Ferieby – danner en perfekt ramme for weekendens aktiviteter. Dronningens Ferieby er et moderne og naturskønt feriecenter med god tilgængelighed og gode handicapforhold, som er beliggende på smukke Djursland.

Vi skyder årets udgave af Ungeweekenden i gang fredag aften med spisning, ryste-sammen aktiviteter og en gennemgang af nogle af Scleroseforeningens fede aktiviteter for unge. Efterfølgende står den på fri leg, brætspil og hygge.

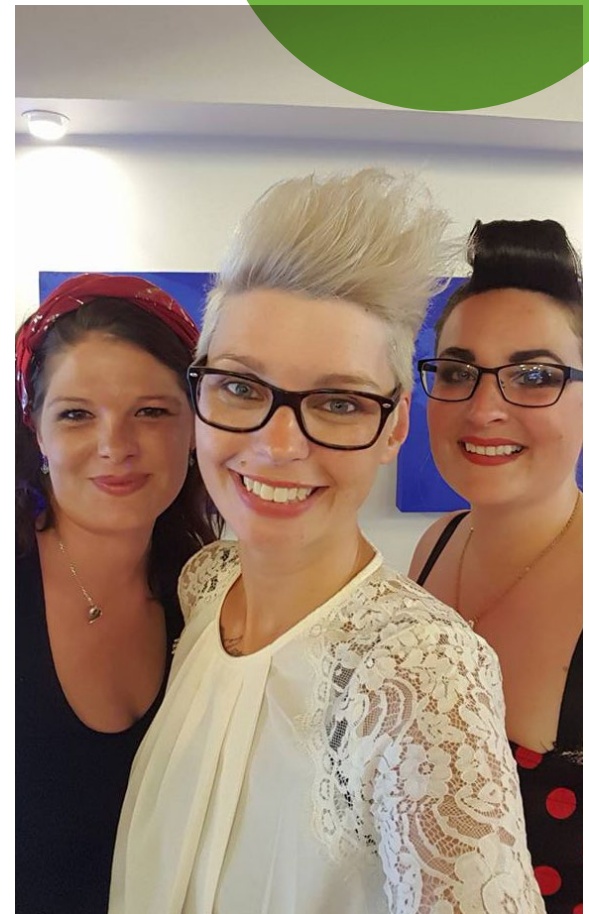
Lørdag vil der være mulighed for at sove lidt længe, da der er morgenmad i hovedhuset fra kl. 08.00 - 10.00. Herefter er der forberedt en aktiv og sjov skattejagt i det fri, hvor der også er fokus på det sociale og hyggelige. Efter frokost kommer foreningens psykologer på ba-

nen med et oplæg om at håndtere det at være ung med sclerose. Senere får vi besøg af Annette Søndergaard, der via der med sit positive livssyn vil fortælle, hvordan man kan leve et godt liv med sclerosen. Efter et eftermiddagshvil lader vi op til lørdagens store fest, som i år byder på nytårsfest. Nytårshatte, pynt, bordbomber m.v. er sponsoreret, så det eneste I skal medbringe er det gode humør og jeres flotte nytårstøj. Udover en lækker nytårsmenu, vil aftenen byde på quiz og andre sjove indslag. Vi har igen i år lejet professionelle bartendere udefra, som vil sørge for de helt rette rammer til en festlig aften. Vi ved at lørdagens fest godt kan være temmelig festlig og højlydt, og vi har respekt for, at folk ønsker at feste på forskellige niveauer. Derfor laver vi i år et hyggeområde i pejsestuen, ved siden af festsalen, hvor der vil være mulighed for at søge hen, hvis man ønsker lidt roligere omgivelser. Her vil der være tændt op i pejsen og sat en masse brætspil frem, som frit kan benyttes.

Søndag vil der være morgenmad fra kl. 09.00-10.30, hvorefter vi afrunder en rigtig fornøjelig weekend med en fælles evaluering, hvor der vil være plads til både ris og ros.

Vi glæder os rigtig meget til at se jer. Tag derfor jeres venner under armen, og lad os sammen skabe rammerne for en rigtig god weekend.

De bedste hilsner
Ungeudvalget - Scleroseforeningen.



Aktiviteter og foredrag på Ungeweekenden

På denne side kan du læse lidt mere om, hvilke aktiviteter og foredrag, som du kan se frem til på Ungeweekend 2018.

➔ Foredrag: "Livskvalitet på trods"

Af Annette Søndergaard

Vi har i år valgt en foredragsholder, som med sit positive livssyn og store ærlighed formår at fortælle sin historie i øjenhøjde med sit publikum.

Kom og hør en hudløs ærlig beretning om at slå en kolbøtte, lande på hovedet for endeligt at rulle om på ryggen og nyde stjernerne på himlen.

Efter års udførelser med helbredet fik Annette i 2005 endelig en diagnose. Det var en katastrofe, som satte hendes liv på stand-by, men som samtidig gav en anledning om at tage livet op til revision.

Efter et par svære år hvor Annette tabte sig voldsomt og kæmpede med meningen med livet, er hun vendt stærk tilbage med en glubende livsappetit og en taknemlighed for de mulig-

heder, oplevelser og chancer livet har skænket hende gennem et aktivt liv med Sclerose.

➔ Oplæg fra psykolog Julie Sigsgaard

Scleroseforeningens psykolog, Julie Sigsgaard, holder oplæg om det at være ung med sclerose. Oplægget tager sit udgangspunkt i et kritisk blik på samfundets høje krav til den enkelte. Med inspiration fra teori og praksis vil vi for en stund vende ryggen til tidens fokus på præstation og målopnåelse og i stedet fokusere på at identificere egne livsværdier. Formen bliver en vekselvirkning mellem teoretiske oplæg og øvelser i mindre grupper.

➔ Skattejagt

Så er det blevet tid til at finde din indre skattejæger frem! Via

kyndig hjælp fra De blå spejdere i Hinnerup, benytter vi i år de smukke omgivelser omkring Dronningens Ferieby til at lave en skattejagt.

For at finde frem til skatten, vil du få brug for dine bedste samarbejdsevner med dine holdkammerater.

Formålet med skattejagten er at knytte jer tættere sammen, så både nye deltagere og deltagere der har været med før, får mulighed for at lære hinanden bedre at kende. Via udfordringer, grin og hygge skabes den gode stemning, som er kendetegnet for Ungeweekenden.

➔ Nytårsfest

Nytårsfest i maj måned? Ja, du læste rigtigt.

Vi giver dig alt det bedste fra nytårsaften. Der vil være både lækker mad, sjove indslag, quiz, bartendersteam og god dj.

Vi har skam også husket kransekagen og natmaden. Alt dette for at fange den autentiske stemning fra nytårsaften, som for mange står som et år årets højdepunkter.

Vi har i år fået et flot sponsorat fra Fyrværkerieksperten A/S, hvilket betyder, at det eneste du skal medbringe er dit gode humør og dit stiveste puds. Alt hvad der ellers hører til af farverige hatte, masker, serpentin, bordbomber, truthorn m.v. har vi sørget for.

Vi gør opmærksom på, at lørdagens fest godt kan være lidt højlydt – måske især hvis du ikke har været med på nogle af de tidligere weekender. Det er vigtigt for os, at alle føler sig velkomne, og er med i festlighederne på det niveau som man selv ønsker. Derfor pyn-ter vi den nærliggende pejsestue op

og sørger for, at der også bliver et sted, hvor festen foregår på et mere afdæmpet niveau. Her vil der være brætspil, ild i pejsen og ikke mindst hyggeligt samvær med hinanden.



Fredag den 4. til søndag den 6. maj 2018

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

Pris

550 kr. per person som bl.a. inkluderer 5x måltider, 2x overnatning, foredrag/aktiviteter, fest og musik.

Ved ankomst

Henvend dig i receptionen ved ankomst. Her vil nøgle og områdekort blive udleveret.

Bemærk: Hvis du ønsker en linnedpakke (med sengeinned og 2xhåndklæder), så kan det købes direkte i receptionen ved ankomst. En linnedpakke koster 110,-.

Indkvartering

3 til 4 personer bor sammen i hvert hus. Hvis du har særlige ønsker for at bo sammen med bestemte deltagere, så anføres dette ved tilmelding. Vi bestræber os efter at lave den bedst mulige bo-fordeling. Dog gør vi opmærksom på, at vi kun garanterer, at vi opfylder ét af dine bønser.

Fordelingen af hvem I skal bo i hus med vil blive sendt til jer pr. mail i ugen op til Ungeweekenden.

Husene

Husene er moderne og udstyret med køkken i kombination med opholdsstue, entré med vaskemaskine og tørretumbler, samt to badeværelser. Husene er udstyret med TV og WiFi, brændeovn og en lille terrasse.

Læs mere om husene her:

www.dronningensferieby.dk/ferieophold/feriehusene

Tilkøb af linnedpakke

Du er meget velkommen til at medbringe eget sengetøj og håndklæde. Som nævnt i "ved ankomst" så kan du også bestille en linnedpakke ved ankomst. Du betaler for linnedpakken, når den udleveres i receptionen.

Måltider og drikke

Med i din pris er inkluderet aftensmad fredag, morgenmad, frokost og festmiddag lørdag samt brunch søndag.

Drikkevarer (sodavand, øl, vin og drinks) kan købes til fornuftige priser i løbet af weekenden.

I husene vil det være en god idé selv at medbringe te, kaffe, drikkevarer, snacks, og hvad man ellers kan have lyst til.

Bemærk dog, at det KUN er tilladt at medbringe egne drikkevarer i hytterne – IKKE i fælleslokalerne!

Pauser og afslapning

Der er indlagt en række pauser i programmet, men skulle du få brug for flere pauser i relation til sclerose, så har vi fuld forståelse for det.

Transport

Efter tilmeldingsfristen, den 22. april, 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 fra Grenå station, som ligger ca. 4 km fra Dronningens Ferieby. Vi gør dog opmærksom på at offentlig transport til Dronningens Ferieby er besværlig.

Påklædning

Husk tøj til både indendørs og udenørs brug. Vi kommer til at gøre brug af de flotte naturomgivelser, som omgiver Dronningens Ferieby, og vi vil naturligvis også benytte de gode indendørs faciliteter, som stedet tilbyder.

Tilmelding og betaling

Der er 80 pladser til Ungeweekenden. Tilmeldingen sker online og du kan senest tilmelde dig søndag d. 15. april 2018 kl. 20. Tilmelding sker er først til mølle princippet.

Tilmeld dig her:

<https://sclerose.nemtilmeld.dk/46/>

Spørgsmål og svar

Har du spørgsmål til Ungeweekenden, så skriv til ungekonsulent, Casper Lykke, på e-mail: cly@scleroseforeningen.dk




Ungeweekend

PROGRAM

Program for Ungeweekend

4.-6. maj 2018 · Dronningens Ferieby 1 · 8500 Grenå

Fredag den 4. maj

Kl. 16:30-17:30 Indkvartering

Kl. 18:00-18:45 Spisning

Kl. 18:45-19:30 Ryste sammen aktivitet

Kl. 19:30-19:45 Pause

Kl. 19:45-20:30 Appetitvækker på tilbud til unge

Kl. 20:30-? Fri hygge



Lørdag den 5. maj

Kl. 08:00-10:00 Morgenmad

Kl. 10:00-10:45 Skattejagt del 1

Kl. 10:45-11:00 Pause

Kl. 11:00-11:45 Skattejagt del 2
+ præmieoverrækkelse

Kl. 11:45-12:30 Frokost og pause

Kl. 12:30-14:00 Oplæg ved psykolog Julie Sigsgaard

Kl. 14:00-14:15 Kaffe + pause

Kl. 14:15-16:15 Foredrag med Annette Søndergaard

Kl. 16:15-17:45 Pause og hvil

Kl. 17:45-18:00 Velkomstdrinks

Kl. 18:00-20:00 Tale, spisning og quiz

Kl. 20:00-02:00 Dj, bar og natmad

Søndag den 6. maj

Kl. 09:00-10:30 Morgenmad

Kl. 10:30-11:00 Fællesevaluering + spørgetime

OBS: Der kan forekomme ændringer i programmet.




Ungeweekend