



Ungeweekend 2020

Ungeweekend i Dronningens Ferieby 17. - 19. april

VELKOMMEN TIL UNGEWEEKEND 2020!



På Ungeweekenden har vi fokus på fællesskab, gode oplevelser og spændende oplæg. Vi har planlagt en weekend, som du forhåbentlig sent vil glemme. Så: har du sclerose og er mellem 19 og 40 år, så tøv ikke med at tilmelde dig.

Du kan se frem til forrygende mange gode oplevelser på ungeweekenden i år. Vi aktiverer dine lattermuskler med stand up, afspænder dem igen med TRE og inspirere med et oplæg om kost. Lørdag aften er der temafest og temaet i år er 'spansk grise-fest'. Find gerne din solhat og flotteste skjorte frem, støv den af og pak den i tasken – eller kom som du er. Når du vågner søndag morgen (måske lidt træt!), har nydt din varme kaffe og feriebyens skønne morgenmad, byder vi velkommen til en times Hatha Yoga, der efterlader dig med en følelse af ro og velvære.

Uanset om du løber derudad, bruger stok, sidder i kørestol eller er høj eller lav, håber vi at se dig!

Scleroseforeningens eget feriecenter – Dronningens Ferieby – danner en perfekt ramme for weekendens aktiviteter. Smukt beliggende på Djursland lige ude til vandet, med god tilgængelighed og gode handicapforhold.

Vi glæder os meget til at se jer.

De bedste hilsner

Thomas Sandell, Belinda Jensen & Martin Grangaard
Ungeudvalget - Scleroseforeningen.

HVAD KAN JEG OPLEVE PÅ UNGE WEEKENDEN?

UNGE
WEEKEND

Vi har gjort os umage med at planlægge et godt program og glæder os til at præsentere:



Oliver Stanescu

Oliver er en fremragende ny komiker som lige nu er ved at gøre sit indtog på de danske stand up scener rundt omkring i landet. Han bruger ofte sig selv og sine egne oplevelser i livet når han optræder. Selvom han først er startet med at optræde for nyligt, så har Oliver allerede en vindertitel i bagagen 'De Nyeste Nye' som er en stand up konkurrence for nye talenter.



Klinisk diætist Christina Thorvøe Andersen

Christina Thorvøe Andersen arbejder som diætist på Sclerosehospitalet i Haslev, og ved derfor hvad den nyeste forskning fortæller os om at have sclerose og betydningen af den kost man indtager. Her kommer hun blandt andet ind på antiinflammatorisk kost, vitaminer og mineraler. Derudover får vi også løsningsforslag med hjem, så det bliver lettere at tilberede sund mad når du kommer hjem.

TRE af psykologerne

Dorte Larsen og Marianne Kjærem Nielsen

TRE [Tension and trauma Releasing Exercises] er en metode, udviklet af den amerikanske stress- og traumeterapeut David Berceci. Den består af 7 øvelser, der aktiverer kroppens evne til at ryste af sig selv. Ved at få kroppen til at ryste eller vibrere, aflades spændinger i muskulaturen, hvorved stress- og traumereaktioner aftager. Dette bringer nervesystemet tilbage i dets naturlige balance.

TRE baserer sig på nyere forskning, der viser, at muskulær spænding, stress og traumer både er psykologisk og fysiologisk. TRE er blevet brugt af tusindvis af mennesker i hele verden, bl.a. efter naturkatastrofer, terrorangreb, til socialt udsatte grupper, krigsveteraner m.m.



PRAKTISKE OPLYSNINGER

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

Pris

550 kr. per person som inkluderer måltider, 2x overnatning, linnedpakke [sengetøj og håndklæder], foredrag og underholdning. Prisen inkluderer ikke drikkevarer, medmindre andet er angivet.

Ved ankomst

Henvend dig i receptionen når du ankommer. Her får du udleveret nøgle til det hus hvor du skal bo. Ved siden af receptionen sidder arrangørerne fra Ungeudvalget klar, til at byde dig velkommen og svare på de spørgsmål du måske har.

Indkvartering

Du bor sammen med 2-3 andre skønne personer i huset. I slutningen af marts, modtager du en husfordelingsliste, hvor du kan se hvem du skal bo sammen med. Ved tilmelding har du mulighed for at ønske 1 person du gerne vil bo sammen med. Vi vil gøre hvad vi kan, for at opfylde dit ønske, men kan ikke garantere det.

Husene

Huset du skal bo i, er udstyret med køkken i kombination med opholdsstue, entré med vaskemaskine og tørretumbler, samt to badeværelser. Der er både TV, internet, brændeovn og en lille terrasse.

Læs mere om husene her:

www.dronningensferieby.dk/ferieophold/feriehusene

UNGE
WEEKEND



**Fredag
den 17. april
til søndag
den 19. april**

PRAKTISKE OPLYSNINGER

Måltider og drikkevarer

Med i din pris er inkluderet aftensmad fredag, morgenmad, frokost og aftensmad lørdag samt morgenmad og en frokost 'to go' søndag. Drikkevarer (vand, øl, vin m.m.) kan købes til fornuftige priser i løbet af weekenden.

Bemærk at det kun er tilladt at medbringe egne drikkevarer i hytterne – ikke i fælleslokalerne.

Transport

Når tilmeldingsfristen er udløbet, sender vi en deltageroversigt til dig. 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. Vær opmærksom på, at offentlig transport til Dronningens Ferieby kan være besværlig.

Tilmelding og betaling

Der er 50 pladser og du kan tilmelde dig fra den 15. februar kl. 10 her: <http://sclerose.nemtilmeld.dk/>

Tilmeldingsfrist:

15. marts. Kl. 10.

Spørgsmål og svar

Har du spørgsmål til Ungeweekenden, så skriv til ungekonsulent, Annette Irma, på e-mail: aje@scleroseforeningen.dk



UNGE
WEEKEND



PROGRAM FOR UNGE WEEKEND

Fredag
den 17. april
til søndag
den 19. april

UNGE
WEEKEND

Fredag

- Kl. 16:00-17:00 Ankomst til feriebyen og check-in
- Kl. 18:00-19:00 2-retters middag
- kl. 19:30-20:15 Stand up med Oliver Stanescu
- kl. 20:15-22:00 Hygge i hus 2.

Lørdag

- Kl. 8:00 – 9.45 Morgenmad
- Kl. 10:00-11.30 Fagligt oplæg om kost: Christina Thorvøe Andersen [inkl. 15 min. pause]
- Kl. 11.45 – 12.45 Frokost inkl. 1 vand
- Kl. 13:00-15.30 TRE
- Kl. 15.30 te, kaffe og frugt
- Kl. 15:30 – 18:00 pause
- Kl. 18:00 2-retters festmiddag – TEMA: spansk grisefest. Kom gerne udklædt, men det er op til dig.
- Kl. 20:00: Baren åbner
- Kl. 20 – 02: DJ
- Kl. 00:00: Natmad

Søndag

- Kl. 8:00-10:00 Morgenmad
- Kl. 10:00 Check-ud
- Kl. 10:15-11:15 Tømmermænd's yoga v/ Christian Helbo.
- 11:15 Sandwich 'to go' inkl. vand.

