



Camp Personlig Udvikling

16. - 18. SEPTEMBER 2022
DRONNINGENS FERIEBY 1 8500 GRENÅ

CAMP PERSONLIG UDVIKLING



Hvordan kan jeg leve et godt liv, selvom det nogle gange er lidt op ad bakke? Og hvordan kan jeg finde energi og glæde i hverdagen? Det er spørgsmål, som CAMP Personlig Udvikling bl.a. tager op hvert år gennem forskellige aktiviteter og foredrag. Målet er ikke, at du skal tage hjem fra Camp'en med en fiks og færdig opskrift på 'det gode liv', for den findes ikke. Men du vil helt sikkert opleve, at du har flere redskaber i værktøjskassen, end da du kom!

Uanset om du løber ubesværet derudad, bruger stok eller sidder i kørestol, er høj eller lav, så glæder vi os til at se dig! Her er grobund for venskaber, der varer hele livet.

Fredag

Efter aftensmaden skal vi rystes sammen med en række sjove aktiviteter, så vi lærer hinanden bedre at kende og danner netværk på kryds og tværs af alle deltagere.

Lørdag

Du starter dagen med morgensang med morfar, som nu er et fast indslag på campen. Efter sidste års succes, så har morfar i år "besluttet" at alliere sig med mormor og moster Tove, hvis sidstnævnte kan nå at komme. Vi skal trække

vejret, synge og smile, og se om vi ikke kan få smilet til at udvikle sig til et grin eller to.

Efter morgensang kommer Direktør for Sclerosehospitalerne, Merete Stubkjær Christensen, og fortæller om hospitalernes historie og visioner. I de senere år har hospitalerne udvidet paletten af tilbud. Sclerosehospitalerne handler nemlig ikke kun om indlæggelse. Du kan blandt andet også komme på hospitalsdag, der er tilbud til pårørende og en udgående funktion plus meget andet, som Merete vil gøre dig meget klogere på.

Efter frokost og hvil er turen kommet til to inspirerende workshop. Du vil blive introduceret til yoga og mindfulness kombineret med sansøvelser i naturen. Yoga er både fysisk- og mentaltræning. Træningsformen anvender særlige kroppsstillinger, vejtrækningsteknikker, afspænding og meditation. Yoga stammer fra Indien og er en flere tusinde år gammel metode, der indgår i behandlingssystemet.

Mindfulness og meditation finder inspiration i Buddhismen, men praktiseres i Vesten ud fra forskellige moderne fortolkninger. Den meditation, der udbydes på kurser i Danmark,

er oftest af typen mindfulness. Denne teknik er ikke knyttet til religiøse overbevisninger. Gennem mindfulness og meditation træner man en ikke-dømmende og positiv bevidsthed om tankestrømme, følelser og impulser.

Lørdag aften er der festmiddag på programmet – og du må gerne komme festligt klædt! Efter maden er det en DJ, der sørger for, at dem som har lyst får danset. Det plejer altid at være en dejlig aften, hvor vi nyder hinandens selskab og de nye bekendtskaber.

Søndag

Du slutter weekenden af med morgenmad, hvor vi sammen siger tak for en forhåbentlig fantastisk weekend.

PRAKTISKE OPLYSNINGER

Pris

550 kr. per person. Prisen inkluderer måltider, 2 x overnatning, linnedpakke [sengetøj og håndklæder]. Prisen inkluderer ikke drikkevarer.

Ved ankomst

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

Indkvartering

Du bor sammen med 3 andre skønne personer i huset. Når vi nærmer os Camp'en, modtager du en "beboerliste", hvor du kan se, hvem du skal bo i hus 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 sammenhæng med opholdsstue samt et badeværelse med vaskemaskine og et toilet. Der er både TV, internet og en lille terrasse.

Læs mere om husene her:

www.dronningensferieby.dk/ferieophold/feriehusene

Måltider og drikkevarer

Med i din pris er inkluderet aftensmad fredag, morgenmad, frokost og aftensmad lørdag samt morgenmad søndag. Drikkevarer [vand, øl, vin m.m.] kan købes i fælleshuset i løbet af weekenden. Bemærk, at det kun er tilladt at medbringe egne drikkevarer i husene – 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. Du kan senest tilmelde dig fredag den 12. august 2022.

Venteliste

Er der ikke flere pladser, så skriv dig endelig op på venteliste. Der bliver som regel altid nogle pladser ledige i tiden op til Camp'en. Står du på ventelisten, modtager du en mail med et tilbud om en plads, når/hvis der bliver en ledig. Du betaler først, når du accepterer pladsen.

Kontakt

Der er en Facebookgruppe, hvor du evt. kan stille spørgsmål. Gruppen hedder: "Camp Personlig Udvikling for mennesker med sclerose".

Du kan også kontakte Morten Lynggaard på mortentl@gmail.com eller telefon 23 30 18 47

En weekend
med fællesskab,
personlige historier
og personlig
udvikling

PROGRAM FOR CAMP PERSONLIG UDVIKLING

16. – 18. september 2022 – Dronningens Ferieby 1 8500 Grenå

Fredag den 16. september

- 14.00-17.00 Ankomst i feriebyen og check-ind
- 18.00-19.00 Aftensmad
- 19.15-21.00 Teambuilding

Søndag den 18. september

- 09.00-10.00 Morgenmad i fælleshuset
- 10.00 Tak for denne gang!

Lørdag den 17. september

- 08.00 – 9.45 Morgenmad i fælleshuset
- 9.45-10.15 Morgensang med Mormor, Morfar og Moster Tove
- 10.30-12.00 Sclerosehospitalernes historie, visioner og typer af forløb til mennesker med Sclerose v/Direktør Merete Stubkjær Christensen
- 12.00-13.00 Frokost
- 13.00-14.00 Hvil
- 14.00-16.30 Workshops: Yoga v/Pernille Jensen, Fysioterapeut Sclerosehospitalet
Mindfulness og sanseøvelser i naturen v/ Ulla Johnsen, Ergoterapeut Sclerosehospitalet
- 16.30-18.30 Hvil
- 18.30-01.00 Festmiddag i fælleshuset
Kom gerne festligt påklædt. Der er musik, mens vi spiser og der spilles op til dans efter middagen, så man kan få genopfrisket sine dansetrin.
- 01.00 Festen slutter og fælleshuset lukker

