

Program Ungvuxenkonferens 3-7 juli

Onsdag 3 juli DAG 1

Rummen tillgängliga från kl. 15.00

- 15.00 Incheckning
- 15.30 – 16.30 Fika/samkväm, egen tid, packa upp o kika på omgivningen
- 16.30 **Middag**
- 19.00 Välkommen samling i lokalen ”Anna Lindh”.
Presentation av alla
Äta på stan

Torsdag 4 juli DAG 2

- 07.30 – 09.00 **Frukostbuffé**
- 10.00 – 10.45 Introduktion av Carina Hvalstedt, Projektledare RHS
Hur arbetar RHS?
Per Malmborg, Susanne Zell och Anne Magnusson,
- 10.45 – 12.00 Gruppdiskussion med fika
Psykolog, Ulrika Hösterey-Ugander, Matt Ellison,
grundare av HDYO och Anne Magnusson, RHS.
- 12.00 – 13.30 **Lunchbuffé**
- 13.30 – 15.00 Vila/egen tid/gemensam aktivitet
- 15.30 – 16.00 Matt presenterar sig själv o sin bakgrund
- 16.00 – 17.00 Hantering av stress Ulrika.
- 17.00 **Middag**
- 19.00 Femkamp
Kvällsfika

Fredag 5 juli Dag 3

- 07.30 - 09.00 Frukostbuffé
- 10.00 – 11.00 Arvsfondsprojektet/forsknings film med Åsa Petersen, Carina Hvalstedt
- 11.00 – 12.00 Gruppdiskussioner med kaffe, psykolog Marie-Louise Göller Matt och Annie, förbered frågor till Åsa
- 12.00 – 13.30 **Lunchbuffé**
- 13.30 – 15.00 Gemensam aktivitet = Mindfulness
- 15.00 - 15.30 Fika
- 15.30 – 17.00 Testprocess, psykolog Marie-Louise Göller
Hur går du vidare efter ett positivt resultat?
Att bilda familj?
Att leva med förälder med HS
Att prata med barn om förälders sjukdom
- 17.30 **Middag**
- 19.00 - Korvgrillning

Lördag 6 juli Dag 4

- 07.30 - 09.00 **Frukostbuffé**
- 09.30 - 13.30 Guldvaskning inkl. lunch på plats
- 13.30 -15.00 Vila/egen tid/gemensam aktivitet Tango
- 15.00 - 15.45 Matt presenterar HDYO
- 15.45 -16.30 Åsa Petersén svarar på frågor via Skype
- 16.30 - 18.30 Egen tid
- 18.30 **Middag**
- 20.00 – 20.45 Uppträde – musikunderhållning
- Kvällsfika**

Söndag 7 juli Dag 5

- 07.30 - 09.00 **Frukostbuffé**
- 09.45 Utcheckning
- 10.00 - 10.30 Föreläsare Carina Hvalstedt
”Hoppfull tid” Nationellt och Internationellt
- 10.30 – 11.30 Summering & Utvärdering lägret Per Malmborg
- 11.30 Hemfärd, lunch ej obligatorisk, meddelas före om man vill äta alt. smörgåspaket att ta med

Övrig info:

Det är ett vandrarhem vi bor på men vi behöver inte ha med lakan o handdukar. Handdukar byts en gång men lakanen har vi alla fyra nätter. Säg till Susanne Zell om ni behöver byta så fixar hon det.

Det finns ett fullt utrustat gym på anläggning som ni kan använda så mycket ni vill. Finns även cyklar att låna, bl a en tandemcykel och en rullstolscykel.

Utespel finns att tillgå och Katarina Holmsten är den ni skall vända er till om ni vill ha tips på vad som finns att tillgå.

Här finns minigolf (rullstolsvänlig) bordtennis,

Ute fia, boule, kubb, tennis, basket, minigolf, Yatzy för utebruk

OBS!

Ta med kläder som är anpassade för korvgrillning i skogen samt guldvaskning (stövlar får ni låna där).