

## Program Sommarkonferens för familjer

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
- Kvällsfika**

### Torsdag 4 juli DAG 2

- 07.30 - 09.00 **Frukostbuffé**
- 10.00 – 10.45 Introduktion med film, Carina Hvalstedt  
Hur arbetar RHS;  
Per Malmberg & Susanne Zell, Anne Magnusson
- 10.45 – 12.00 Gruppdiskussion med fika.
- 12.00 – 13.30 Lunchbuffé**
- 13.30 - 15.00 Vila/egen tid/tipspromenad (hjälpmedel)  
Annette Carlsson
- 15.30 – 16.00 Information om Ädelfors/fika
- 16.00 – 17.00 Psykolog Marie-Louise Göller – frågestund
- 17.00 **Middag**
- 19.00 - Aktivitet
- 20.00 **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, frågor till Åsa, Annette o Katarina, Ulrika och Carina
- 12.00 – 13.30 **Lunchbuffé**
- 13.30 – 15.00 Gemensam aktivitet = Mindfulness
- 15.00 – 15.30 Fika
- 15.30 – 17.00 Ulrika Hösterey-Ugander, Kognitiva svårigheter, verktyg för att hantera vardagen.
- 17.30 **Middag**
- 19.00 - 21.00 **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	<b>Frukostbuffé</b>
09.45	Utcheckning Unga vuxna + RHS folk
10.00 – 10.30	Föreläsare Carina Hvalstedt ”Hoppfull tid ” Nationellt och Internationellt
10.30 – 11.30	Summering & Utvärdering lägret Per Malmberg
11.30	Hemfärd, lunch ej obligatorisk, meddelas på onsdag när vi kommer om en vill äta där eller ta med ett smörgåspaket.
12.30	Utcheckning för alla

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, bla. 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).