

INVITATION

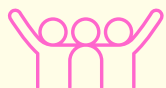
SygtStærk

Frivilligweekend

Alle frivillige i SygtStærk inviteres til at deltage i en weekendtur med masser af hygge, fællesskab og læring.

Tid: 4.-6. april

Sted: Blommestien 6, 7842 Idestrup, Falster
Gratis inkl. mad og transportomkostninger



Lær andre frivillige at kende



Få ny viden, du kan bruge i dit frivillige arbejde



Bliv styrket i din frivilligrolle

Er du i tvivl om du skal med?

Jeg er ikke rigtig kommet i gang som frivillig: No worries! Det er lysten der tæller

Jeg har brug for særlige adgangsforhold eller særlig kost: Tag en snak med os, og lad os prøve at løse det

Jeg kan kun den ene dag: Så vær med dét du kan og orker

Der er for lang transport: Så vær med når vi laver online sessions på Discord

Jeg kender ikke nogen i forvejen: det kommer du til!

Jeg har brug for flere pauser end der står i programmet: Det er helt okay! Man må godt holde flere pauser

Jeg har nogle psykiske udfordringer, der gør det svært for mig at deltage: Lad os tage en snak og se om vi kan finde en måde, der gør det trykt for dig at være med.

Jeg er i tvivl om jeg har de rette kompetencer: Du skal bare komme som du er - alle kan være med!

Tilmelding:

Til Emma

ej@egmont.com
40214805

Discord: Emma SygtStærk

SYGT STÆRK

PROGRAM

SYGT STÆRK

FRE
4 / 4

ANKOMST, VELKOMST OG HYGGE

16.00: Ankomst

I kan ankomme til sommerhuset fra kl. 16.00

17:00: Velkomst

Når alle er ankommet laver vi en fælles velkomst + info

19.00: Aftensmad

Vi laver aftensmad og spiser sammen

Aftenhygge

Vi hygger med det traditionsrige SygtStærk Jeopody

LØR
5 / 4

KURSUSDAG OG AFTENHYGGE

8.30: Morgenmad og gåtur

De morgenfriske går tur efter morgenmaden

10-16: Kursus med Jack Campos

Se det fulde program på næste side

17:00: Guidet Meditation

Vi laver fælles meditationsøvelse

19.00: Aftensmad og aftenhygge

Vi laver mad, spiser og hygger med spil, krea, poolen eller film

SØN
6 / 4

PAKKE NED OG AFGANG

8.30: Morgenmad og oprydning

Vi pakker og gør sommerhuset klar til afgang

10:30 Check-ud

Fælles farvel og afgang fra sommerhuset



KURSUS- DAG

SVGT STÆRK

10.00-10.30: Check in

Hvem er vi - og hvad forventer vi af dagen? Har vi nogen behov, der skal tilgodeses?

Fælles samtale

10.30-12.00: Hvem er du - og hvad er du for andre?

Vi taler om, hvilke roller man indtager, når man bruger sine personlige erfaringer i frivilligt arbejde. Vi taler om: ansvar, fællesskaber, hvordan man skaber god gruppedynamik og hvordan man undgår at brænde ud

Præsentation, diskussion og gruppe-refleksion - pauser undervejs

12.00-12.45: Frokost

Fælles frokost med faciliteret tankeleg

Pause - og mulighed for at trække sig

12.45-14.15: Om at tale, kommunikere og se det mellem linjerne

Sammen reflekterer vi over, hvad god kommunikation er, og hvordan vi skaber rum som er præget af en god og inkluderende samtykke-kultur. Vi taler om: samtykke, forskellige former for kommunikation og konfliktnedtrapning

Præsentation, fælles refleksion og praktisk øvelse - pauser undervejs

14.15-14.30: Pause

Eftermiddagssnacks - og mulighed for at trække sig

14.30-16.00: Fremtidsdrømmerne

Hvorfor er det vigtigt for dig at være frivillig, og hvad får du egentlig ud af det? Hvad får de andre ud af, at du er der? Vi taler om: drømme, fremtiden, etik og ansvaret over for os selv og andre

Guidede gruppe-refleksioner og opsamling i plenum - pauser undervejs

JACK CAMPOS

Jack Campos er sprogpsykolog, normkritisk konsulent og arbejder som, for og med erfaringspersoner.

Jack har erfaring fra socialpsykiatrien og har drevet en støttegruppe for personer, der har været udsat for seksuel vold. I sin undervisning fokuserer han på at synliggøre hvordan man kan bruge sine egne levede erfaringer til at hjælpe andre.

