

Sclerosecamp på Club La Santa

den 29.11 til 6.12 2024

Sclerosecampen er en inspirations- og træningsuge på Club La Santa. Turen afholdes i regi af den frivillige forening BetterLiving. Det bliver tiende gang campen afholdes. Ugen er fyldt med spændende træning og socialt samvær. Du får mulighed for at være sammen med andre med ms, i stimulerende omgivelser, hvor alle er sports- og træningsinteresserede, og vejret er behageligt omkring 20 grader.

Foreningen BetterLiving/Sclerosecamp er for alle med Sclerose, der har et rimelig funktionsniveau, det vil sige, at du skal kunne gå frit rundt med eller uden hjælpemidler og kan klare dig selv. Dette da vi er en frivillig forening, uden særlige økonomiske ressourcer. Hvis du bruger en aflastningskørestol, rollator eller andet ganghjælpemiddel, vil vi anbefale at du tager det med på turen, da du skal kunne transportere dig en del rundt på et stort område, du kommer til at gå en del rundt på området i løbet af en dag.. Området er tilrettelagt for gangbesværede og handicappede. Du skal være selvhjulpne mht. alt det praktiske, som det kræver at være med på en rejse, at komme til og fra holdaktiviteterne, spisning mm.

Prisen på 10.055 kroner inkluderer flyrejse, mad ombord på flyet, transfer til og fra Club La Santa til Lufthavn på Lanzarote, ophold i delt 2v lejlighed (Du deler med en anden) i en uge, samt alle Camp aktiviteter og fri afbenyttelse af alle Club La Santas faciliteter og øvrige træningshold. Pension er ikke inkl. i prisen. Du kan enten selv lave mad, handle i supermarkedet, spise på nogle af Club La Santas spisesteder.

Du kan vælge at have venner eller familie med, som så laver andre ting, imens Sclerosetræning foregår, de kan fx benytte Club la Santas træningsaktiviteter. Prisen for at have en ledsager er 7.555 kr.

Indkvartering

Club La Santa har lejligheder i forskellige størrelser og priser. Vi tager udgangspunkt i at to personer bor sammen i en lejlighed i den billigste prisklasse, i kategorien Comfort 1. Hvis du ønsker at bo i en dyrere lejlighed, er du selvfølgelig velkommen til det, såfremt du selv arrangerer det. Der er to handicapvenlige lejligheder tæt på receptionen, hvis du har brug for det, bestiller du handicaplejlighed ved booking af rejsen. I Comfort1 kan I vælge at sove i de to enkeltsovepladser i soveværelset, eller en i soveværelset og en på sovesofaen i stuen. Du vil blive indkvarteret med en person af samme køn, der også deltager i Sclerosecampen, medmindre du ønsker andet. Der er også mulighed for at booke en lejlighed alene mod en merpris, eller en lejlighed med to soveværelser, hvis I er to der ønsker det.

Hvad sker der hvis jeg får en skade?

Deltagelse i samtlige aktiviteter sker på eget ansvar. Vi vil gøre vores yderste for at forebygge at der opstår skader, men som i enhver anden sammenhæng, hvor der dyrkes meget træning, kan det ikke udelukkes at der vil forekomme skader. Er uheldet ude, vil vores fysioterapeut Jakob, vurdere skaden og rådgiver om/ anviser behandling eller henvise til læge, som findes på stedet.

Rejseforsikring

Du skal tegne afbestillings- og rejseforsikring (obligatorisk), samt sørge for at du er dækket i forhold til hjemtransport ved sygdom samt udgifter til medicinsk behandling på Lanzarote. Husk det blå sygesikringskort samt at tjekke at du har tegnet rejseforsikring og vær opmærksom på, at der kan være brug for en forhånds-godkendelse, hvis der har været behandlingskrævende forværringer i din sygdom i den senere tid, eller hvis du har fået ny medicin.

Tilmelding til Sclerosecamp@gmail.com

Eks på Camp program

Fredag

16.30-17.30 Velkomst

18.30 Atlantico Fælles spisning

Lørdag

08.00 – 08.15 CLS Morgengymnastik
9.00-10.00 TRX træning
10.30 – 11.30 Dynamisk bevægelse
14.30 – 15.15 Introduktion til Padel Tennis
16.30 – 17.30 Yoga

Søndag

08.00 – 08.15 CLS Morgengymnastik
9.00 – 10.00 Cirkeltræning
10.30 – 11.30 yinyoga
14.30 -16.00 MTB Cykeltur ved cykelcentret
14.30 – 15.30 Anden aktivitet for de som ikke vil cykle
16.30-17.30 Foredrag

Mandag

08.00 – 08.15 CLS Morgengymnastik
09.00-10.00 Aqua træning
11.00 – 12.00 Hjerne træning ved sansestimulering v/Jakob
14.00 – 15.30 SUP og Kajak i Lagunen ved Watersportscenter
16.00 – 17.00 Yoga

Tirsdag

08.00 – 08.15 CLS Morgengymnastik
9.00 – 10.00 Gymnastisk træning i Dancestudio
11.30 – 12.00 Beach volley
14.00-16.00 Padel Tennis
16.30- 17.30 Yogameditaion i Dancestudio
19.00 Middag I byen

Onsdag

08.00 – 08.15 CLS Morgengymnastik
09.00 – 10.30 Yoga flow
11.00 – 12.00 Cirkeltræning
14.00 – 15.00 Nervesystemtræning
16.00-18.00 Spinning

Torsdag

08.00 – 08.15 CLS Morgengymnastik
09.00 - 10.00 Løbe og gå træning
10.30 – 11.30 Breathwork
14.00 – 15.30 Minigolfturnering
16.00 -17.00 Evaluering
17.00 – 18.00 afspænding
18.30 Fælles afskedsmiddag i atlantico
20.00 Afskedshygge

Trænerteamet på Camp 29.11-6.12.2024 er fysioterapeut Jakob Hansen, personlig træner Ida Krak, gæsteunderviser yogalærer Louise Hare samt adm. Tina Strømmand

