

Kostnad

Egenavgiften är 600 kr per person inklusive mat, logi och programutbud.

Anmälan

Förtur ges till nya deltagare!

Intresseanmälan görs via en anhörigkonsulent på Anhörigcentrum, 018-727 92 00 eller anhorigcentrum@uppsala.se

Senast 25 oktober!

Anmälan är bindande efter att anmälningsavgiften betalats in, men avvakta med att betala in tills du får bekräftelse av oss att du kommer med på helgen!

Betalning

Avgiften betalas in på Diakonistiftelsen Samariterhemmets plusgiro 8766-8 senast 1 november. Märk betalningen AH samt med namn. Halv avgift debiteras vid avbokning senare än 7 dagar före start.

Antalet deltagare är 15. Helgen arrangeras vid minst 12 anmälningar. Meddelande om inställt arrangemang görs senast 1 vecka innan.

Rekreationshelgerna är ett samarbete mellan Anhörigcentrum Uppsala kommun, Diakonistiftelsen Samariterhemmet och Anhörigföreningen i Uppsala.



Vila, rekreation, stöd och återhämtning

En weekend för dig som
vårdar/stödjer en närstående

Hösten 2019

15-17 november!



*Under helgen får du njuta av god mat
och avkopplande miljö på
Duvan Hotell, Dragarbrunnsgatan 69*

Sista anmälningsdag 25 oktober!

Varmt välkommen till en helg för dig! Du deltar precis så mycket eller lite du vill i programutbudet och i gemenskapen med andra. Du kanske vill vila på rummet, delta i våra aktiviteter, gå i affärer eller träffa nya vänner. Du väljer själv och låter dina behov styra.



Program och praktisk information

Helgen håller en tidsram för ankomst, måltider och utcheckning. Programpunkterna anknyter till temat rekreation och vi har tillgång till gemensamma utrymmen för läsning och samvaro.

Om din närstående behöver tillsyn medan du är borta, kontakta Anhörigcentrum.

Tänk på de personer som har allergier och är överkänsliga mot dofter. Undvik därför gärna parfym.

Weekend 15-17 november
Sista anmälningsdag 25 oktober!

Helgens program

Fredag

- 14:00 Ankomst och incheckning
- 15:00 Afternoon tea
- 16:30-17:30 Klurighetsaktivitet
- 18:30-20 Tvårättersmiddag
- 20:30 Samkväm

Lördag

- 7:30-9:30 Frukost
- 10-11:30 Sittande mindfulness
- 12-13 Lunch
- 13-15 Fria aktiviteter
- 15-16 Afternoon tea
- 16-18 Kreativ aktivitet
- 18:30-20 Trerättersmiddag
- 21:00 Samkväm/Allt ljus på Uppsala

Söndag

- 7:30-9:30 Frukost
- 10 – 11 Avslutning