



inviterer dig igen til Jule og Nytårs Refugie-ophold

Du kan tilmelde dig 3 dage eller mere
Inden for perioden 9. dec. 2019 - 2. jan. 2020.



*Her møder vi hinanden som ligeværdige.
Vi lytter til hinanden med respekt og nærvær
og giver og modtager i positiv kontakt.*

En LAP-aktivitet for nuværende og tidligere psykiatribrugere.

LAP-refugie – et fristed til samvær.

Det er 7. gang, at LAP indbyder til refugieophold i samarbejde med InspirationsCenter Maribo. Her er en god "kom hinanden ved" stemning med hygge, private samtaler, gode oplevelser og udviklende fællesskaber. Et stort plus mere er, at maden er varieret, lækker, sund og fuld af energi. Det aktiverer lykkehormoner. Og lykkehormoner modvirker mismod, stress og depression. Især juleugen og nytårsugen er populær.

Recovery fællesskab og aktiviteter.

InspirationsCentret har 2 fjernsyn, film-projektor, musikanlæg, flygel, stuer og rum til egne og fælles aktiviteter, malerum med akrylfarver og papir og pensler til fri afbenyttelse. Der tilbydes aktiviteter for krop og psyke på hverdage, hvor du frivilligt kan deltage.

Fra mandag den 9. til fredag den 13. december "Vær nysgerrig på dig selv".

På hverdage fra den 10. til og med den 30. december er der fra kl. 10: "Krop og bevægelse med yoga, De 5 tibetanere og dybdeafspænding".

Onsdag den 18. december er der fra kl. 16 "Qi Gong".

Der tages forbehold for, at der kan ske ændringer i programmet af aktiviteter.

LAP vil grundlægge et helårs refugium.

Vi er en gruppe i LAP der arbejder på konceptet om et blivende refugium, der kan tage imod gæster hele året.

Det vil være for mennesker, der har brug for et sted med fred og ro til forebyggelse og håndtering af en psykosocial krise, så man får det bedre og undgår indlæggelse.

Det vil også være et fristed til at finde ro og samle sig selv, efter en indlæggelse.

December refugiet har og er med til at danne erfaring om, hvordan et refugium, som er åbent hele året, vil kunne være indrettet, både hvad angår de fysiske rammer og i særdeleshed om de menneskelige udfordringer, et blivende helårs refugium bedst vil kunne håndtere, til alles bedste.

Vær nysgerrig på dig selv.

December refugiet har i perioden fra mandag den 9. til fredag den 13. december flere recovery-orienterede aktiviteter, der aktiverer din krop og psyke.

Det kan være samtaler og åben dialog om dig, og hvordan du har det, fysiske øvelser og dybdeafspænding, male og tegneøvelser og mindfulness.

Alt med fokus på at du oplever det positive ved at komme ud med dig selv, blive lyttet til og blive taget alvorligt. Derved kan du opbygge dine ressourcer til håndtering af triste følelser og psykisk krise. Deltagelse er frivillig og koster ikke ekstra.

Oplevelser fra tidligere års LAP-refugie.

"Jeg følte mig hurtigt hjemme her". "Et godt alternativ til psykiatrien". "Her kan man øve sig på at blive mere åben og udadvendt". "Man kommer hinanden ved her på en anden måde". "Gode aktiviteter, som jeg vil videreføre derhjemme". "Opholdet gav mig noget på et dybere plan". "Man udvikler sig og flytter grænser", "Aktiviteten De 5 tibetanere og afspænding giver ro i krop og hoved". "Dejlige dage i skønne omgivelser".



Mal dig glad er ikke en kunst.

Uden mad og drikke dur vi ikke

Priser med fuld kost og fri deltagelse i aktiviteter

Døgnpris, du deler dobbeltværelse med en anden gæst kr. 200

Døgnpris - eneværelse kr. 300

Sengelinned og håndklæde medbringes eller kan lejes for kr. 80

For deltagere på kontanthjælp og tilsvarende, kan der desværre ikke i år gives tilskud til opholdet.

Rejseudgifter med billigste offentlig transport refunderes af LAP.

Der gives kun rejserefusion til ét sammenhængende ophold tur-retur.

De lave priser opnås ved at LAP giver tilskud til afholdelse af refugiet.

I den lave pris ligger også, at du som gæst, vil hjælpe lidt til med det praktiske, sammen med andre, hvis du kan.

Hurtig tilmelding anbefales. Se bagsiden.

SÅDAN BESTILLER DU DIT OPHOLD

Dette års refugie afholdes fra mandag den 9. december 2019 til torsdag den 2. januar 2020. Vi anbefaler, at du vælger at ankomme inden kl. 15 en mandag eller en fredag, fordi der på disse dage holdes fælles velkomstmøde kl. 16.

Af hensyn til samvær og hygge anbefales det også, at du afrejser en mandag eller fredag. Altså 5 hverdage fra mandag til fredag = 4 døgn eller en weekend fra fredag til mandag 4 dage = 3 døgn. Får du under opholdet lyst til flere dage, kan du forlænge perioden, hvis der er plads.

Ved tilmelding betaler du et depositum på kr. 200. Beløbet er tabt, hvis du senere ændrer i tilmeldingen eller afbestiller. Slutbeløb på ophold og evt. leje af linned betales efter 1. december 2019 – og senest 8 dage før din ankomstdag.

Når du har bestemt dig, kontakter du LAP og booker dit ønske.

**LAP - Tlf. 66 19 45 11. Telefontid mandag- torsdag kl. 10 - 14.
Store Glasvej 49, 5000 Odense C. Mail: lap@lap.dk**

LAP-refugiet afholdes

**Fra mandag den 9. december 2019
til torsdag den 2. januar 2020 på**

Inspirati♥nsCenter Maribo

Hunseby Kirkevej 13, Hunseby, 4930 Maribo

Vedrørende busforbindelse og Flextrafik til Refugiet
vil du få nærmere besked om,
når du får velkomstbrevet.

Refugiets telefon vil være åben fra 9. december
på Tlf.nr.: 71 78 30 04



**Landsforeningen
Af nuværende og tidligere
Psykiatribrugere.**