

Refugie-ophold

5. december 2014 — 23. januar 2015.



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

Beskrivelse af LAP-refugie

LAP-refugium blev afholdt første gang i december 2013 med mange tilfredse gæster. De positive erfaringer herfra tages med til næste refugium, som afholdes i perioden fra 5. december 2014 til 23. januar 2015.

Tanken bag LAP-refugium er at give psykiatribrugere et fristed med mulighed for at bryde ensomhed og håndtere kriser med fred og ro til afslapning i samspil med andre og evt. deltage i udviklende aktiviteter.

LAP-refugium stiler derved mod også at være et alternativt og supplerende tilbud til psykiatri og medicin. Det er baseret på det enkelte menneskes egen recovery gennem samvær med ligesindede og gensidig respekt, kontakt og omsorg. Du kan involvere dig med andre gæster og blive en del af et større fællesskab, hvor vi hjælper hinanden i dialog og erfarings-udveksling. Således giver og modtager vi fra hinanden, hvilket har en helende effekt.

Recovery orienterede aktiviteter

Der vil være livsbekræftende aktiviteter på nogle hverdage kl. 10-11.30 og kl. 16 - ca. 18, som du frit kan deltage i. Det kan være psykopædagogiske aktiviteter med bl.a. indiansk svedehytte, maleøvelser, Qi Gong, drømmearbejde, minikursus med forskelligt indhold, mindfulness, yoga og dybdeafspænding mm. Fokus vil være på det, som vil gøre dig godt.

Der vil også blive tilbudt øvelser med recovery-orienteret dialog. Her kan indgå spørgsmål som: "Holder du dig tilbage fra at gøre noget, som ville gøre dig tilfreds og glad"?.

Udbytte med refugie-opholdet

Formålet med et ophold på LAP-refugium er, at du vil kunne mærke opholdet som en berigende og udviklende oplevelse. Du kan få impulser med hjem, som kan give dig mere tilfredshed, selvtillid og selvværd og derved forbedre din dagligdag og dit liv. Der vil være frivillige værter tilstede, som du frit kan kontakte og tale med om det, som er vigtigt for dig.

På refugium er du gæst og vil blive lyttet til, - ikke en patient.

Gennemførelse af refugie-idéen

LAP har i flere år haft en idé til et refugium. I 2013 indledtes et samarbejde om praktisk gennemførelse og testning af idéen med InspirationsCenter Maribo. Her afholdes kurser i stressfri, hyggelige og landlige omgivelser. Kursusmiljøet er med gode faciliteter og køkkenet har fokus på sund og nærende mad med meget grønt



Priser.

Døgnpris inkl. fuld kost,

hvor man deler dobbeltværelse med en anden gæst **kr. 200,-**

Døgnpris inkl. fuld kost og med eneværelse **kr. 300,-**

Sengelinned og håndklæde medbringes eller kan lejes for **kr. 70,-**

Ved tilmelding betaler du et depositum på kr. 200,- som fortabes hvis du senere ændrer i tilmeldingen eller afbestiller. Slutbeløb på ophold og evt. leje af linned betales senest 8 dage før ankomstdag.

Rejseudgifter med billigste offentlige transportmiddel refunderes af LAP for medlemmer. Man kan også tegne et støttemedlemskab.

SÅDAN BESTILLER DU OPHOLD

Du kan selv bestemme, hvor mange dage eller uger du vil være på refugium. Du skal dog bestille **mindst 3 dage**, så du får noget ud af opholdet med én ankomstdag, én hel dag på refugium og én afrejsedag.

Får du under opholdet lyst til flere dage, kan du forlænge perioden, såfremt der er plads.

Book venligst din ankomst en mandag eller en fredag inden kl. 15, idet der på disse dage holdes fælles velkomstsamling kl. 16.

LAP-refugiet afholdes på

Inspirati♥nsCenter Maribo

Hunseby Kirkevej 13, Hunseby, 4930 Maribo.

Der går bus linje 722 fra Maribo St. kl. 13.40 og kl. 14.30 med ankomst til InspirationsCenter Maribo kl. 14.07 og kl. 14.53.

Når du ved, hvornår du ankommer på **Refugium**, **ringer du 20465520**



Landsforeningen
Af nuværende og tidligere
Psykiatribrugere.

Store Glasvej 49, 5000 Odense C. - Mail: lap@lap.dk
Tlf. 66 19 45 11. Telefontid mandag – torsdag kl. 10 - 14.
Spørgsmål: ring til 20 46 55 20.

STØT

REFUGIUMS VENNER

ET GODT STED AT VÆRE

Du kan støtte LAP's refugium ved at indbetale mindst kr. 50,- og opefter på bankkonto 3574– 3001 8889 27
Spørg gerne efter et indbetalingskort.