

Velkommen til Sct. Knudsborg med udsigt over hav, marker og masser af samvær

Fredag d. 16 september kl. 12 – Søndag d. 18. September kl. 15

Vi glæder os til at byde dig velkommen til et weekendophold på Fyn, hvor der er super gode handicapfaciliteter. Der er plads til kørestole og gakkede gangarter, der er plads til, at du kan tage en hjælper med, hvis du har brug for det.

Alle værelser er indrettet med badeværelse, og der er to enkeltsove i hvert rum med god plads omkring.

Vi har lavet et program, som er lidt anderledes end det, vi plejer at gøre. For eksempel har vi gjort plads til to foredrag i den store sal, vi har også inviteret bandagisterne til at komme og fremvise, hvad de har af tips, tricks og nyheder, og i år er hele fredag aften sat af til et helt særligt arrangement.

Frokost, selskabslege med indbygget sport og selskabsdans

Det hele begynder fredag kl. 12, hvor vi har sat en let frokost frem.

Kl. 15 begynder de forskellige aktiviteter, og omkring kl. 18 starter vi med dans. Vel at mærke både for kørestole og amputerede med proteser! Vi har inviteret danselærere, der har skabt europamestre i kørestolsdans, og nå ja, også mestre som tobenede. Du kan danse i en elektrisk kørestol, men har du også en manuel kørestol så tag den med og prøv begge dele.

Er du normalt protesebruger, og tænker, at kørestolsdans ikke er noget for dig, vil vi da gerne give dig oplevelsen af, hvordan en pasodoble kan feje benene væk under dig 😊

Der kommer mange professionelle dansere med, så alle kan få lejlighed til at snuse til Hustle og Night Club Two Step, eller hvis du ikke kan lade være, så tager vi en wienervals....

Af aktiviteter fredag eftermiddag kan nævnes vores femkamp, hvor du får lejlighed til at afprøve vidt forskellige ting, der både er sjove, lette og udfordrende fx dart, TRX, Kettlebells, små trampoliner, flødebollekast (vi finder en frivillig at kaste på), og måske har der også sneget sig lidt siddende volley eller et kongespil ind. Poolen er åben og ellers er du velkommen til at tage en svingom hen til baren med kølige drikke. Betaling af drikkevarer sker over mobilepay.

"Ikke alle værelser er klar før kl. 17, men parkeringen er lige udenfor, så du kan let hente det tøj, du skal bruge inden da"

Middagen spiser vi kl. 21, og derfor har vi sat frugt og lidt godter frem til blodsukkeret. Har du specielle behov for mad, fx minus gluten etc, så lad os vide det i god tid.

Lørdag byder på lidt af hvert...

Vi hjælpes ad med at få stablet morgenmaden på benene og er der tobenede hjælpere med, plejer de at hjælpe alle vide vegne undervejs i weekenden.

Hele dagen er reserveret til vidt forskellige aktiviteter. To fine foredrag om at være amputeret, hvor du kan læse mere om Gert og Dorthe på de sidste sider her i programmet. Mellem foredragene byder Christian Langhorn eller Pau op med alt, hvad du har lyst til af træning med din/dine proteser, eller gode tips til at få bygget muskler op alle de andre steder i kroppen – uanset om du er kørestolsbruger eller ej. Her er fitnessstræner Sandra også med og kørestol er ingen hindring!

Vi har også åbnet swimmingpoolen, og med mindre pingvinerne har gjort sit indtog så tag badetøj med!

Du kan besøge bandagiststandene, og du kan ikke mindst gøre dig klar til aftenens fest, hvor den lokale forsamlingshusmutter står for en tre retters menu. Det gør hun i øvrigt også fredag aften, så vi lover dig, at du vil være mæt hele vejen.

Mæt på oplevelser bliver du også, når du måske for første gang får tid til at få den lange og gode samtale med en anden amput på terrassen, mens I tager et kig ud i horisonten. Med andre ord: kom som du er, deltag gerne i alle aktiviteter, men du må også gerne bare kigge på og lade dig inspirere.

Søndag er oprydning af ømme muskler og gårsdagens fest

Til forskel fra tidligere arrangementer på hhv Sletten og Egmont har vi her lejlighed til at have nogle aktiviteter om søndagen.

Vi har ikke helt fastlagt programmet endnu, men vi forestiller os nogle stille muligheder fx pilates eller yoga, så vi kan få bevæget vores ømme danse/TRX/over stok og sten muskler.

Vi spiser rester fra de foregående dage kl. 12, rydder op sammen på hele området, og tager hjem, forhåbentlig med masser af inspiration til at komme videre i hverdagens liv som amputeret og pårørende. Vi slutter kl. 15.



Praktiske oplysninger

Vi åbner dørene kl. 12 til en let frokost – fortæl os, hvis du er vegetar, veganer, kun spiser glutenfrit etc.

Aktiviteterne begynder kl. 15, husk træningstøj, badetøj, håndklæder, og danse/festtøj. Det er bedst at danse med sko, der ikke står alt for godt fast (du har en professionel partner, du kan støtte dig til)

Husk også sengelinned.

Husk selv at medbringe lidt ekstra til pauserne, især hvis du har særlige behov for minus sukker, gluten m.m.

Vi slutter søndag eftermiddag, og alle hjælper med at rydde op, før vi tager hjem.

Baren er åben med vin, sodavand etc, men husk en vandflaske, du selv kan fylde op undervejs. Du skal selv betale for dine drikkevarer, men det er meget rimelige priser.

Alle værelser er udstyret med enkeltsejle, vi har også lejet nogle hytter. Her er der i hver hytte en køjeseng, og er det ikke noget problem for dig, så lad os det vide.

Alle aktiviteter er på eget ansvar, så sørg for at have dine personlige forsikringer i orden. Og husk opladeren til telefon og om nødvendigt til dit ben ☺

Vi er i september, og vi er i Danmark, husk derfor tøj til alle typer af vejr.

Adresse: Lille Brogårdsvej 12, Bro Strand, 5464 Brenderup

Mobilepay, kun til betaling af baren: 65967

Prisen på 300,- pr. deltager og tilmelding sker på følgende link:

<https://amputationsforeningen.nemtilmeld.dk/15/>

Din tilmelding er bindende og beløbet skal være os i hænde inden d. 1. september 2022. Beløbet refunderes ikke ved afmelding uanset årsag.

Har du nogle spørgsmål, kan du sende dem til bargisen@amputationsforeningen.dk eller til marianne@amputationsforeningen.dk. Brug helst mail men i akutte tilfælde, ring 50 93 70 40.

Glæd dig!

Med Panorama udsigt over Lillebælt ligger Sct. Knudsborg

Lige midt i Danmark ligger Sct. Knudsborg, i vandkanten ikke langt fra Brenderup på Nordfyn. Sct. Knudsborg ligger på 2,5 hektar med værelser, der alle har panoramaudsigt over hav eller marker.

To foredrag til inspiration i din hverdag og nej, vi skal ikke alle være marathnløbere... Hvad vil du gerne være?



Gert Rune, Danmarks første og eneste ironman med ét ben

Du gjorde det! Du har en følelse af vildskab, uovervindelig, lykke ... og uendelig træthed. Du har gennemført en Ironman! 3,8 km svømning, 180 km cykling og 42,195 km maratonløb. Publikum er ellevilde. Det, du troede var umuligt, har du nu klaret.

Forestil dig så, at du er 16 år gammel. Du vågner i en hospitalsseng – kigger ned ad din krop og ser kun en kort benstump, der hvor dit venstre ben skulle være. Du er vågen, og det er ikke et mareridt.

Det er Gert Runes virkelighed. Gert vinder over kræften, men mister det venstre ben og en stor del af ham selv.

Det her er historien om, hvordan Gert Runes personlige tragedie bliver hans livs vigtigste udfordring.

En udfordring, som de fleste vil sige er umulig.

En udfordring, der resulterer i, at Gert Rune, som den første ét-benede dansker, gennemfører en Ironman.

Gert Rune tager dig med på sin mentale rejse.



Kan man overhovedet være feminin/sexet som handicappet?

Mit liv ændrede sig en januardag i et lyskryds . At gå fra at tage hvert eneste skridt for givet til at skulle tænke over alle de skridt, jeg tager .

At komme igennem mit livs krise uden at have en at spejle sig i, for er man en ægte amputeret, hvis ikke man som minimum løber et Marathonløb ?

Og kan man overhovedet være feminin/sexet som handicappet ?

Det her er min historie om at finde en ny plads i livet ,som et helt menneske i en halv krop .

Kærlig hilsen

Bestyrelsen i Amputationsforeningen

Dennis Knudsen,

Krista og Peder Hansen

Lotte Kathrine Sørensen

Kirsten Thyksen

Christian Bargisen

Marianne Palm