



Familjeläger på Härmä Spa 3-5.10.2025

- Avkoppling, rekreation och välmående

Det här är ett veckoslutsläger som riktar sig till **föräldrar och ungdomar/unga vuxna i åldern ca 15-29 år**. På programmet finns olika aktiviteter som fokuserar på avkoppling, rekreation och välmående. Det finns både gemensamma aktiviteter för föräldrarna och ungdomarna samt en del program är separat under helgen.

Föräldrarna har möjlighet till avlastning, egen tid och ledda samtal. Det finns också tid för bl.a. simning, gymbesök, bastubad och utevistelse. **FDUV:s personal Susanne Tuure och familjestödjare Christina Mannfolk deltar i det ledda programmet för föräldrarna.** Under lördagen ordnas även **hälsofrämjande programpunkter under ledning av Folkhälsans Anki Elvström.**

Ungdomarna har separat program tillsammans med FDUV:s anställda hjälpledare och med ledd verksamhet kring teman som delaktighet i vardagen, att främja sitt välmående och ha en meningsfull fritid. Det finns även möjlighet till program med bl.a. simning, gymbesök, bastubad och utevistelse.

Var och en deltar i lägerprogrammet enligt eget intresse och ork.

Tidpunkt: Från fredag eftermiddag till söndag eftermiddag. Man övernattar familjevis i hotellrum och föräldrarna sköter om ungdomarnas eventuella behov av hjälp vid intag av mediciner.

Pris: Deltagande är avgiftsfritt och inkluderar kost och logi samt de programpunkter som hör till lägret. Familjerna bekostar själva resorna till och från familjelägret.

Ansökan: Vi har begränsat antal platser. **Ansökan om plats görs senast 27.8 via FDUV:s webbplats.**

Mera info: Camilla Forsell tfn 040 673 9695 eller camilla.forsell@fduv.fi

