



***Ferierejser for  
bevægelseshæmmede og  
raske.***



Er dette også noget for dig??

Kunne du tænke dig at rejse sammen med en flok glade og hyggelige mennesker, så er dette lige noget for dig, og har du et fysisk handicap, er det ingen hindring.

Ferierejser for bevægelseshæmmede og raske, i daglig tale kaldet "Solgruppen", er en forening bestående af 12 frivillige hjælpere med sundhedsfaglig baggrund.



Vi planlægger hvert år en rejse sydpå til et hotel som er ideelt for vores gruppe. For at det ikke er de samme deltagere, som er med hvert år, har vi tilrettelagt tilmelding til rejsen efter "først-til-mølle"-princippet, 1. lørdag februar hvilket annonceres i lokale ugeaviser. Som støttemedlem får man direkte besked pr. brev. De fleste rejsedeltagere er fra Skjern, Tarm-, Videbæk og Ringkøbing området, men det er på ingen måde nødvendigt. Der er hvert år ca. 60 deltagere (heraf ca. 25 kørestols- og rollatorbrugere) + 12 hjælpere.



Hjælperne giver en uge af deres fritid - uden løn - til dette formål, og deres rejseudgifter betales af sponsorbidrag.

Vi medbringer bl.a. 4 plejekasser, 1 som indeholder rekvisitter til personlig pleje samt medicin. 3 andre plejekasser som indeholder toiletstole, toiletforhøjere, sengeklodser, badestole og meget mere. Derudover har et par ekstra kørestole og rollatorer med samt 2 bærestole.

## Hjælpernes arbejde består bl.a. i følgende:

- Op/nedbæring i busser og fly.
- Hjælp ved måltiderne.
- Personlig hygiejne.
- Mærkning af bagagen.



- Vagt i 24 timer (2 på vagt ad gangen).
- 3Hjælp til sightseeing/indkøb.
- Sørge for at alle er med i fællesskabet.
- Hjælper deltagere i svømmebassinet.
- Underholdning.
- Administration af medicin.
- Hjælp ved sygdom, ingen lades alene ved evt. indlæggelse.





Planlægningen – i samarbejde med rejseselskabet – er alfa og omega for en god oplevelse. Vi må tænke på deltagernes behov og muligheder for at kunne komme rundt i kørestole og med andre hjælpemidler. Derfor må vi på forhånd bestille de værelser, som passer til os, samt sørge for bagagens transport, fra påstigningssted til det er fremme på værelserne, da mange af vore deltagere ikke selv har mulighed for at bære det. Det samme gælder udflugterne, som vi også har tjekket af inden – f.eks. vedr. terrænforskelle og toiletforhold.



Alle deltagerne modtager inden afrejsen et skema, hvorpå de kan udtale sig om den hjælp, de har behov for. Vores kvindelige hjælpere kontakter derpå alle deltagere, som skal have hjælp, og kontakter evt. lægerne for yderligere oplysninger angående medicin og sygdom. Dette forarbejde er

vigtigt, både for at vi kan planlægge efter deltagernes behov, og for at rejseforsikringen er gældende.

Før rejsen planlægges et arrangement for at skabe sociale forbindelser, så man ikke alle er nye for hinanden når man skal ud at rejse.

Inden afrejsen modtager deltagerne deltagerliste, program, oplysninger om flynr., siddepladser og information om bussernes ruter til og fra Billund.



Når vi er hjemme igen arrangerer vi, for at vedligeholde de sociale forbindelser, at der holdes en rejsefest. Her er det tydeligt at se deltagernes gensynsglæde, og vi ved, at der knyttes mange kontakter, som varer ved fremover. Denne aften ser vi billeder fra årets rejse, som fremkalder mange fantastiske stunder og snakken går lystigt. Hvis muligt løftes lidt af sløret for næste års rejse.

## Hvordan kommer jeg med:

Tilmelding 1. lørdag i februar kl. 10, og kun pr. telefon. Du kan tilmelde 2 personer. Telefon nr. oplyses i annoncen eller pr. brev til støttemedlemmer.

Er du interesseret i at være støtte-medlem koster dette 100,- pr. år.

Har du spørgsmål kontakt:

Mette Søgård – 22767018 – [Mettes.1@hotmail.com](mailto:Mettes.1@hotmail.com)

Rasmus Jensen – 20325762 – [Solgruppen@c.dk](mailto:Solgruppen@c.dk)