



SAXILD STRAND
KATALOG
2022



www.saxild-strand.dk

VELKOMMEN TIL SAXILD STRAND 2022



Henrik Woer
Daglig leder, Saxild Strand

Endnu engang kan Saxild Strand byde velkommen til en ny sæson. Det bliver forhåbentlig en sæson, hvor vi ikke skal tænke og tale alt for meget om restriktioner, mundbind og afstand, men kan fokusere på det der er vigtigst: samvær, glæde og nærvær.

Jeg skal understrege at Aarhus Kommunes planer om at sælge Saxild Strand heller ikke får betydning for afviklingen af denne sæsons ophold. Du kan derfor trygt tilmelde dig til et af vores ophold og glæde dig til nogle skønne dage på vores hyggelige badehotel!

Vi glæder os til at se dig på Saxild Strand!

SAXILD STRAND PROGRAM 2022

INDHOLD

Lev livet	side 3
Påskeophold	side 4
Julen	side 5
Sommerophold	side 6
Sommerophold - for personer med demenssygdomme og deres pårørende	side 6
Lungeforeningen	side 7
Skab dig selv	side 7
Det med småt	side 8

Lungeforeningen
Sundere lunger livet igevar

Alzheimer
foreningen
Livet med demens

OSTEOPOROSE
foreningen

Ældre @ Sagen

Find vejen frem
VIA University College

AARHUS
KOMMUNE

HJERTEFORENINGEN
PÅ NYTTE STED

ODDER PARKHOTEL
★★★★

Kræftens Bekæmpelse

FO

KlostergadeCentret

Læseforeningen

DATO

Hold 22-10
6-12/3

Hold 22-17
24-30/4

Hold 22-33
14-20/8

Hold 22-36
4-10/9

Hold 22-38
18-24/9

Hold 22-43
23-29/10

LEV LIVET

Lev livet - hele livet, er et hold, hvor alle er velkomne. Undervejs i dit ophold har du mulighed for at deltage i aktiviteter, der udfordrer din hjerne, aktiverer din krop, maner til eftertanke og som kan skabe glæde og godt humør. Derudover er der rig mulighed for at opleve naturen og de skønne omgivelser ved Saxild Strand.

Den første dag ankommer du mellem kl. 9.30 og 10.30. Den sidste dag slutter opholdet med brunch, og afrejse skal ske senest kl. 11.00.

PRISER

1 person bosat i Aarhus Kommune kr. 3.425

2 personer bosat i Aarhus Kommune kr. 6.550

1 person bosat udenfor Aarhus Kommune kr. 4.425

2 personer bosat udenfor Aarhus Kommune kr. 8.550

1 person bosat indenfor Aarhus kommune og 1 udenfor kr. 7.550



DATO

Hold 22-15
13-18/4

PÅSKEOPHOLD

Påskeopholdet er for dig, der har brug for at søge fred og ro i nogle dage.

Mens du er på Saxild Strand, får du den ro, du har brug for, men du har også mulighed for at deltage i et uforpligtende fællesskab sammen med husets øvrige gæster – hvis du har lyst til det.

Mens du er på Saxild Strand, får du også rig lejlighed til at få frisk luft, nyde den smukke natur, deltage i forskellige kulturelle aktiviteter, spise god mad, dyrke motion mm. Om aftenen vil personalet arrangere forskellige hyggelige arrangementer, f.eks. banko, turnering i “Danmarksmester” og bål.

Påskeopholdet er på 6 dage med 5 overnatninger. I prisen er inkluderet kost og logi, håndklæder og sengelinned.

Den første dag ankommer du mellem kl. 9.30 og 10.30. Den sidste dag slutter opholdet med brunch, og afrejse skal ske senest kl. 11.00.

PRISER

1 person bosat i Aarhus Kommune **kr. 3.575**

2 personer bosat i Aarhus Kommune **kr. 7.950**

1 person bosat udenfor Aarhus Kommune **kr. 4.575**

2 personer bosat udenfor Aarhus Kommune **kr. 9.050**

1 person bosat indenfor Aarhus kommune og 1 udenfor **kr. 7.750**



DATO

Hold 22-51
23-27/12

JULEN

Julen er hjerternes fest, og derfor vil vi gerne invitere dig til at holde jul på Saxild Strand.

Vi skal sammen holde en traditionel dansk jul med alt hvad det indebærer af mad, vin, gløgg og æbleskiver, julekager og juleunderholdning. For dem, der har lyst, er der mulighed for at deltage i en kort juleandagt på Saxild Strand.

Julesulet kan forbrændes i vores træningslokaler eller ved spadsereture langs stranden. Alle gæster medbringer to små gaver til årets pakkespil.

Juleopholdet arrangeres og gennemføres af Saxild Strands medarbejdere i samarbejde med frivillige.

Første dag ankommer du mellem kl. 09.30 og 10.30, og sidste dag slutter opholdet efter brunch. Afrejse senest kl. 11.00. 5 dage, 4 overnatninger.

PRISER

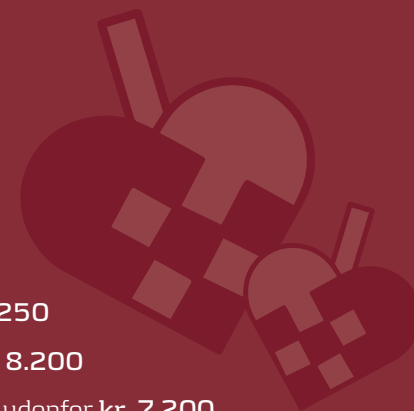
1 person bosat i Aarhus Kommune **kr. 3.250**

2 personer bosat i Aarhus Kommune **kr. 6.200**

1 person bosat udenfor Aarhus Kommune **kr. 4.250**

2 personer bosat udenfor Aarhus Kommune **kr. 8.200**

1 person bosat indenfor Aarhus kommune og 1 udenfor **kr. 7.200**



DATO

Hold 22-27
4-8/7

Hold 22-28
11-15/7

Hold 22-29
18-22/7

Hold 22-30
25-29/7

SOMMEROPHOLD

Traditionen tro afholder vi i sommeren 2022 en række korte ferieophold.

Mens du er på Saxild Strand, får du mulighed for at få frisk luft, nyde den smukke natur, bade, deltage i forskellige kulturelle aktiviteter, spise god mad, mm. De aktiviteter vi udbyder på sommeropholdene er f.eks. fællessang, foredrag, turneringer i Krolf og aftenvandring ved stranden.

Er vejret til det, vil det være muligt at indtage dagens måltider på terrassen med den smukke udsigt over Saxild Bugt.

5 dage, 4 overnatninger. Første dag ankommer du mellem klokken 9.30 og 10.30, og sidste dag slutter opholdet efter brunch. Afrejse sker senest kl. 11.00

PRISER

1 person bosat i Aarhus Kommune **kr. 2.850**

2 personer bosat i Aarhus Kommune **kr. 5.400**

1 person bosat udenfor Aarhus Kommune **kr. 3.850**

2 personer bosat udenfor Aarhus Kommune **kr. 7.400**

1 person bosat indenfor Aarhus kommune og 1 udenfor **kr. 6.400**

ANTAL DELTAGERE

Minimum antal deltagere 15

DATO

Hold 22-25
21-24/6

SOMMEROPHOLD

FOR PERSONER MED DEMENSSYGDOMME OG DERES PÅRØRENDE

I samarbejde med Alzheimerforeningen Østjylland tilbyder Saxild Strand dette ophold særligt tilrettelagt for personer med demenssygdomme og deres pårørende.

Sammen skal vi nyde den smukke natur ved Saxild Strand, høre om naturen og de mange forskellige planter man kan finde på Saxild Strands store grund. Vi skal også lytte til musik, danse og slappe af.

Saxild Strands personale vil stå for de mange hyggelige aktiviteter i løbet af opholdet. Desuden vil der være frivillige hjælpere fra Alzheimerforeningen til stede. Der vil være lejlighed til at bade, så husk badetøjet.

Mens du er på Saxild Strand er det Skt. Hans aften. Der er derfor Skt Hansbål med tilhørende taler, musik, øl og pølser. Bemærk at Skt. Hansarrangementet er offentligt tilgængeligt.

Et detaljeret program for opholdet vil være klart medio maj og vil også kunne læses på www.saxild-strand.dk. Du kan også bestille det på 86 55 40 55.

Første dag møder du mellem kl. 09.30 og kl. 10.30, og sidste dag slutter opholdet efter brunch. Afrejse senest kl. 11.00.

Prisen er inkl. kost og logi, linned og håndklæder. 4 dage, 3 overnatninger.

PRISER

1 person bosat i Aarhus Kommune **kr. 2.200**

2 personer bosat i Aarhus Kommune **kr. 4.000**

1 person bosat udenfor Aarhus Kommune **kr. 2.500**

2 personer bosat udenfor Aarhus Kommune **kr. 4.700**

1 person bosat indenfor Aarhus kommune og 1 udenfor **kr. 4.200**

DATO

Hold 22-24
13-17/5

LUNGECAMP

I et samarbejde mellem Lungeforeningen, Aarhus Lokalforening og Saxild Strand udbydes dette ophold, hvor du får mulighed for at blive klogere på dine lunger og deres funktion.

I løbet af de fem dage vil du få lejlighed til at møde en række fagfolk, der ved noget om lungerne, for eksempel en læge og en fysioterapeut. Udover kloge ord til hjernen, vil der være gode øvelser for lungerne og daglig motion. Alt sammen "garneret" med hyggeligt samvær, lækker mad og forskellige kulturelle indslag. Endvidere er det naturligvis muligt at nyde den smukke natur omkring ejendommen. Er vejret til det, serveres kaffen på den skønne terrasse med udsigt over Saxild Bugt.

5 dage, 4 overnatninger. Første dag ankommer du mellem klokken 9.30 og 10.30, og sidste dag slutter opholdet efter brunch. Afrejse sker senest kl. 11.00.

I prisen er inkluderet ophold og kost, linned og håndklæder. Som udgangspunkt skal du være selvhjulpne for at deltage i opholdet.

PRISER

1 person bosat i Aarhus Kommune **kr. 2.450**

2 personer bosat i Aarhus Kommune **kr. 4.600**

1 person bosat udenfor Aarhus Kommune **kr. 3.450**

2 personer bosat udenfor Aarhus Kommune **kr. 6.600**

1 person bosat indenfor Aarhus kommune og 1 udenfor **kr. 5.600**



DATO

Hold 22-18
4-8/5

SKAB DIG SELV

- OM LIVSKUNST OG KREATIVE TEKNIKKER SOM INDGANG TIL NYE OG BRUGBARE PSYKOLOGISKE INDSIGTER

I skønne omgivelser med masser af plads til udfoldelse og refleksion, tilbydes her et 5-dages kursus med overnatning på det gamle badehotel Saxild Strand.

Med afsæt i anderledes kunstneriske teknikker, vil du her få mulighed for at finde frem til psykologiske, vitale og kraftfulde dele af dig selv, så du kommer i kontakt med dit helt unikke potentiale og særlige ressourcer. Denne viden kan fremadrettet give en mere ubesværet hverdag og liv, såvel i forhold til dig selv, som de sammenhænge du indgår i.

Kurset bygger på processwork-metoder, hvor bl.a. kreative udtryk benyttes som indgangsvinkel til at åbne op til vitale sider af os selv, der betyder, at du oplever dig mere hel.

Trænger du til en pause? Hvor du får mulighed for at stemple ud fra hverdagen, og samtidig få beriget dit liv ved kendskabet til dig selv?

Har du lyst til at få nye kreative værktøjer til at arbejde med dig selv?

Tilmeldingsfrist: 19. april 2022

PRISER

1 person bosat i Aarhus Kommune **kr. 6.495**

2 personer bosat i Aarhus Kommune **kr. 12.990**

1 person bosat udenfor Aarhus Kommune **kr. 6.495**

2 personer bosat udenfor Aarhus Kommune **kr. 12.990**

1 person bosat indenfor Aarhus kommune og 1 udenfor **kr. 12.990**

DET MED SMÅT

TILMELDING:

Telefonisk: Du kan tilmelde dig på telefon 8746 4500. Du skal ikke visiteres for at tilmelde dig et ophold. Når du har tilmeldt dig, får du tilsendt betalingsoplysningerne med posten. Hvis du ønsker at betale elektronisk, får du tilsendt betalingsoplysningerne på mail. Først når betalingen er registreret på vores konto, er du tilmeldt.

Elektronisk: Du kan på www.saxild-strand.dk tilmelde dig et ophold elektronisk. Først når betalingen er registreret på vores konto, er du tilmeldt.

AFBUD & AFLYSNING:

Du kan melde afbud til et ophold indtil en uge før dets start og få din indbetaling retur. Administrationsgebyret på 100 kroner tilbagebetales dog ikke. Melder du afbud i ugen op til dit ophold på Saxild Strand, får du dit deltagergebyr tilbage minus et afbestillingsgebyr på 700 kr.

Hvis du bliver syg under dit ophold på Saxild Strand, vil vi som hovedregel bede dig om at tage hjem. I så fald kan du få et tilgodebevis for resten af dit ophold.

Vi forbeholder os ret til at aflyse hold, hvor der er for få tilmeldte. I tilfælde af aflysning, tilbyder vi dig et erstatningsophold hurtigst muligt, eller du kan få dit tilmeldingsgebyr retur.

HVORDAN KOMMER MAN TIL SAXILD STRAND?

Enten sørger man selv for transport i bil, eller man kan tage bussen. Vi anbefaler at du tager bus 100 eller letbanen til Odder station og derfra tager en taxa til Saxild Strand. Fra Odder station til Saxild Strand koster en taxa ca. 130 kr.

ANKOMST:

Når du ankommer, byder vi dig velkommen, du får udleveret programmet for ugens aktiviteter, og vi viser dig dit værelse. Medmindre du beder om at dele værelse med en anden, får du værelse med eget bad og toilet. Et sæt sengelinned og håndklæder er inkluderet i prisen for opholdet. Får du brug for mere sengetøj eller flere håndklæder under dit ophold kan dette tilkøbes. Se dagsprisen i receptionen.

I timerne omkring ankomst og indskrivning er der gratis kaffe og te til dig og eventuelle pårørende.

AFREJSE:

Medmindre andet er nævnt i programmet, skal dit værelse være ryddet senest kl. 10.00 på afrejsedagen. Se de enkelte ophold for seneste afrejsetidspunkt.

HJÆLP OG HJÆLPEMIDLER:

I 2022 skal du være selvhjulpnen, mens du er på Saxild Strand. Vi er dog gerne behjælpelige med udlevering af din daglige medicin. Medicinen skal enten være dosis-pakket eller doseret i doseringsæsker. Medicinoversigt skal medbringes, hvis du ønsker vores hjælp til udlevering af medicin.

Har du brug for særlig hjælp/rengøring/tømning af toiletspand/ ekstra sengelinned i forbindelse med et evt. inkontinensproblem, aftaler du dette ved tilmelding.

Vi gør opmærksom på, at Saxild Strand forbeholder sig ret til at afvise gæster, som vi ikke mener, vi vil kunne give den nødvendige hjælp eller service.

MADEN OG DRIKKEVARER:

Kosten på Saxild Strand er inkluderet i prisen. Vi serverer koldt vand til alle måltider. Du kan købe øl, vin, sodavand m.m. til rimelige priser. Bemærk: medbragte drikkevarer må ikke indtages på husets fællesarealer, herunder i spisestuen. Vi kan ikke tilbyde at opbevare drikke- og madvarer.

På Saxild Strand laver vi gerne mad til vegetarer, glutenallergikere, folk med særlige allergier og diabetikere. Dette skal oplyses i god tid inden opholdet på Saxild Strand. Der tages ikke religiøse hensyn.

