

Nå får DU mulighet til å dra på **Momentum AmpCamp Tenerife!**

Momentum inviterer til en uke med trening, samhold og unike opplevelser i vakre omgivelser på Tenerife! Vi gir mulighet til egenutvikling og ny selvinnsett.

Første tur 5. – 12. november 2022 / Andre tur 4. – 11 februar 2023

Dette er en reise for **amputerte, dysmelister og ortosebrukere.**

Har du behov for assistent med på reisen må dette søkes om da det er begrenset med plasser i villaen der vi skal bo.

Påmelding skjer etter søknad, de som får plass vil få tilbakemelding etter at påmeldingsfristen er gått ut. Vi har kun 16 plasser til rådighet, så får du ikke plass denne gangen vil det bli flere muligheter for deltakelse senere. Begrenset antall plasser gjør og at deltakere må dele rom.

Påmeldingsfrist for turene er satt til 20.08.2022.

Påmeldingsskjema finner du på www.momentum.nu

Vi vet det er korte påmeldingsfrister, men det er og for å få de rimeligste flybillettene. Pr. d.d. ligger flybillettene på 2.500,- - 4.500,- alt etter hvilken flyplass du reiser ut i fra og om du reiser via andre flyplasser eller direkte.

Deltakeravgiften er **5.000,-** som dekker fly t/r Tenerife, opphold, mat, transport til og fra flyplassen, og alt som skjer på turen av trening og aktiviteter.

Påmelding er bindene! Skulle du bli forhindret fra å reise blir full deltakeravgift fakturert (11.800,-) og du må få dette dekket av din egen reiseforsikring.

Instruks om bestilling av flybillett, hva du må ha med deg, og innbetaling av deltakeravgift kommer ved bekreftelse av påmelding etter at påmeldingsfristen er gått ut.



Du kan lese om Benedicte og Celines opplevelser på AmpCamp i Livsglede nr. 2-22 og du kan lese mer om AmpCamp på deres nettside: www.theampcamp.com

Program for uken er som følger:

Lørdag:

16:00 - INNSJEKK

18:00 - MØT OG HILS

19:00 - VELKOMSTMÅLTID

DAGENS OPPGAVE

*GÅ UT AV KOMFORTSONEN OG TA
IMOT NYE EVENTYR*

Søndag:

08.00 - FØR FROKOST

08.30 - FITNESS INTRO

10.00 - FROKOST

11.30 - YOGA

13:00 - LUNSJ

14:00 - TEAMBUILDING ØVELSER

15:00 - STRAND

18.45 – MEDITASJON I
SOLNEDGANGEN

19.30 - MIDDAG

DAGENS OPPGAVE

*DEN ENESTE PERSONEN DU ER
BESTEMT TIL Å BLI, ER PERSONEN
DU BESTEMMER DEG FOR Å VÆRE*

Program med forbehold om endringer!



Du kan lese om Benedicte og Celines opplevelser på AmpCamp i Livsglede nr. 2-22 og du kan lese mer om AmpCamp på deres nettside: www.theampcamp.com

Program for uken er som følger:

Mandag:

07.15 - FØR FROKOST

08.00 - AMPERCISE

09.00 - FROKOST

10.00 - HVALER & DELFINER
BÅTTUR

13.30 - LETT LUNSJ (SOM SNACK
ER TILGJENGELIG PÅ BÅT)

14.30 - STREKKTEKNIKKER

18:00 - MIDDAG

20.30 – MEDITASJON UNDER
STJERNENE

DAGENS OPPGAVE

*HVIS DU HAR MOT TIL Å BEGYNNE,
HAR DU MOT TIL Å LYKKES*

Tirsdag:

08.00 - FROKOST

9AM - FITNESS MED JEMMA

11AM - NATURLIGE BASSENGER &
ALCALA TUR MED MATPAKKE

19:00 - SOLNEDGANG YOGA MED
VITA

19.45 - KVELDSMÅLTID TRIP

DAGENS OPPGAVE

*SKAP ET LIV SOM FØLES BRA PÅ
INNSIDEN, IKKE BARE PÅ UTSIDEN*

Program med forbehold om endringer!



Du kan lese om Benedicte og Celines opplevelser på AmpCamp i Livsglede nr. 2-22 og du kan lese mer om AmpCamp på deres nettside: www.theampcamp.com

Program for uken er som følger:

Onsdag

08.00 - FØR FROKOST

08.30 - AMPERCISE PÅ STRANDEN

10.30 - FROKOST

11AM - SLAPP AV RUNDT
BASSENGET

13:00 - LUNSJ

14:00 - AQUA SPA TERMISK
OPPLEVELSE

18:00 - MOTIVASJONSTIME

19:00 - MIDDAG

DAGENS OPPGAVE

*LIVET GIR DEG ALLTID EN NY
SJANSE FOR AT DET KALLES I
MORGEN*

Torsdag:

08.00 - FØR FROKOST

08.30 - AMPERCISE

10AM - FROKOST

11AM - BASSENG AMPERCISE

13:00 - LUNSJ

14:00 - SLAPP AV RUNDT
BASSENGET

19:00 - MIDDAG

20:00 – BOWLING

DAGENS OPPGAVE

TRO PÅ DIN EGEN MAGI

Program med forbehold om endringer!



Du kan lese om Benedicte og Celines opplevelser på AmpCamp i Livsglede nr. 2-22 og du kan lese mer om AmpCamp på deres nettside: www.theampcamp.com

Program for uken er som følger:

Fredag:

07.30 - FØR FROKOST

07.45 - ABADES FORLATT LANDSBY

10.00 - PIKNIK FROKOST PÅ
STRANDEN

13:00 - LUNSJ

16:00 - AMPERCISE

19:00 - GRILLKVELD

20:00 - MINNER OG SAMMENDRAG

DAGENS OPPGAVE

*VOKSE GJENNOM DET DU GÅR
GJENNOM*

Lørdag:

08.00 - FØR FROKOST

8.30 - TRENING MED GEMMA

10AM - FROKOST

11AM - TAKKNEMLIGHET TIME

13:00 - LUNSJ

SLAPP AV RUNDT BASSENGET TIL
HJEMMETID

DAGENS OPPGAVE

*DET ER VENNERNE VI MØTER LANGS
LIFES ROAD SOM HJELPER OSS Å
SETTE PRIS PÅ REISEN*

Program med forbehold om endringer!

