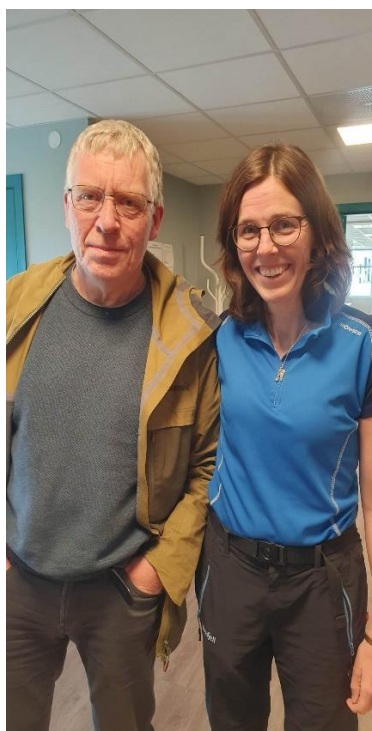


Vårsamling 14. til 16. juni 2024 på Folkehøgskolen Nord-Norge, Evenskjer.



Foreningen for muskelsyke i Troms og Finnmark inviterer alle våre medlemmer med familier til en lærerik og sosial vårsamling på Folkehøgskolen Nord-Norge som ligger ved inngangen til Lofoten og Vesterålen.

I år ønsker vi i tillegg å invitere alle medlemmene fra de andre fylkene. Folkehøgskolen Nord-Norge er en opplevelse å være på, som vi ønske at flest mulig skal få gleden av å oppleve.

Kun 10 minutter unna Harstad/Narvik Evenes flyplass er skolen et sentralt utgangspunkt for genuine møter med spektakulær natur. Rett utenfor døren ligger hav, fjell og Nord-Norges herlige natur for dine føtter.

Skolen er tilrettelagt for personer med nedsatt funksjonsevne, og det er ingen problemer med overnatting for rullestolbrukere.

Du finner opplysninger om folkehøgskolen på <https://www.fhsnordnorge.no>

Vi starter fredag kl. 17.00 og avslutter søndag med lunsj kl. 12.00.

Temaene for helgen er psykomotorisk trening samt fysisk aktivitet. Her vil det bli forelesninger og diskusjoner rundt temaene.

I tillegg har vi mulighet til å benytte oss av:

- Mange flotte turløyper
- Frisbeegolf bane
- Klatrevegg
- Gymsal
- Ridning
- Båt/fisketur
- Gapahuk

Foreløpig program:

Fredag:

Kl. 17.00: Vi møtes og sjekker inn på rommene.

Kl. 18.00 - 20.00: Informasjon/bli kjent

Kl. 20.00: Felles middag

Lørdag:

Kl. 08.00 - 10.00: Frokost

Kl. 10.00 - 11.30: Psykomotorisk trening v/fysioterapeut Cecilie Steiro

Kl. 11.30 - 12.30: lunsj

Kl. 13.00 - 18.00: Ulike aktiviteter som blant annet natursti, ridning, gapahuk og aktiviteter i gymsal

Kl. 19.00: Felles middag

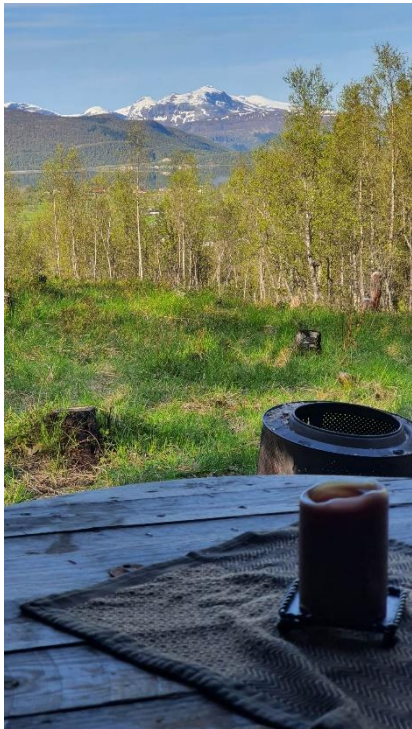
Søndag:

Kl. 08.00 - 10.00: Frokost

Kl. 10.00 - 11.00: Trening og fysisk aktivitet v/Tord Skardal

Kl. 11.00 - 12.00: Oppsummering og evaluering

Kl. 12.00: Lunsj og avreise



Egenandel inkl. kost og losji for medlemmer (hovedmedlem eller husstandmedlem) i Troms og Finnmark:

Over 18 år - kr. 1 000,- pr. person.

Under 18 år - kr. 500,- pr. person.

Toppris på kr. 2 500,- pr. familie.

Vi dekker kjøregodtgjørelse etter reiseregning,
samt flybilletter opp til kr. 500,- pr. billett etter reiseregning.

Egenandel inkl. kost og losji for medlemmer (hovedmedlem eller husstandmedlem) fra andre lokallag:

Kr. 1 500,- pr person - uavhengig av alder.

Vi dekker ikke reiseutgifter.

Ønsker du å melde deg inn i foreningen, kan det gjøres på foreningens hjemmeside ffm.no eller ved å ringe Kristin Rolfsnes på FFM-kontoret på tlf. 403 29 009.

Kontingentpris pr. år:

Hovedmedlem kr. 350,-

Husstandsmedlem (på samme adresse som hovedmedlem) kr. 50,-

Som medlem i FFM får du:

- Informasjon om muskelsykdommer generelt og om din diagnose spesielt
- Tidsskriftet Muskelnytt med nyttig informasjon og foreningsstoff fire ganger i året
- Tilbud om kurs, informasjonsmøter og sosiale sammenkomster
- Tilbud om å treffe andre i samme situasjon
- Mulighet til å arbeide aktivt for dine interesser regionalt og/eller nasjonalt.
- Noen som jobber aktivt for deg

Vi ønsker å få alle med!

Hvis det av økonomiske årsaker er vanskelig for deg/dere å delta, ta kontakt med fylkesleder Tord Skardal på tlf. 41 10 02 92, eller økonomiansvarlig Annie Aune på tlf. 90 06 16 51. Dette gjelder bare medlemmer i Troms og Finnmark lokallag.

Påmelding:

Påmeldingen må inneholde navn og kontaktopplysninger på alle som skal delta. Har du noen matallergier, er det viktig å opplyse om det.

Påmeldingen sendes til troms-finnmark@ffm.no innen mandag 27. mai!

Hvis det ikke lar seg gjøre å sende påmeldingen på e-post, kan påmeldingen gjøres på telefon til lokallagsleder Tord Skardal, tlf. 41 10 02 92.

Eventuell avbestilling av vårsamlingen må skje senest onsdag 29. mai. Ved avbestilling/uteblivelse etter dette, må egenandelen betales av de påmeldte.



Vi gleder oss masse til ei fantastisk helg, og håper å se akkurat deg der!

Alle er hjertelig velkomne!

Med vennlig hilsen

Foreningen for muskelsyke i Troms og Finnmark

lokallagsstyret