

# Vårsamling 30. mai til 1. juni 2025 på Folkehøgskolen Nord-Norge, Evenskjer



Foreningen for muskelsyke i Troms og Finnmark og i Nordland inviterer **alle FFM-medlemmer med familier i hele landet** til en opplevelsesrik og sosial vårsamling på Folkehøgskolen Nord-Norge som ligger midt i Nord-Norge, ved inngangen til Lofoten og Vesterålen.



Kun 10 minutter unna Harstad/Narvik Evenes flyplass er skolen et sentralt utgangspunkt for genuine møter med spektakulær natur. Rett utenfor døren ligger flotte turområder, hav og fjell.



Folkehøgskolen Nord-Norge er en opplevelse å være på, som vi ønsker at flest mulig skal få gleden av å oppleve! Skolen er tilrettelagt for personer med funksjonshindringer, og det er ingen problemer med overnatting for rullestolbrukere. Du finner flere opplysninger om folkehøgskolen på <https://www.fhsnordnorge.no>



2025 er friluftslivets år. Vårsamlingen vil derfor ha fokus på friluftsliv og muskelsykes muligheter for å benytte naturen. Hva skal til for at vi muskelsyke kan ta del i friluftslivet? Kan vi kanskje prøve noen nye aktiviteter og hjelpemidler denne helga?

Vi samarbeider med Midtre Hålogaland Friluftsråd og Tromsø Accessible Tours som vil være med oss på deler av samlingen og legge til rette for oss. En lokal fysioterapeut vil også delta noe.



Det blir mulighet for **riding**, du kan prøve terrengkjøretøyet **Exoquad**, det blir tur til en lett tilgjengelig **gapahuk** - og det blir god anledning for **sosialt samvær og erfaringsutveksling**.



### Foreløpig program:

#### **Fredag:**

Fra kl 15.00: Mulighet for innsjekk på rommene.

Kl. 17.00: Vi samles og får litt informasjon

Kl. 18.00: Felles middag

Kl. 19.30: Bli-kjent-samling og sosialt samvær



#### **Lørdag:**

Kl. 08.00 - 09.30: Frokost

Kl. 10.00 - 12.00: Vi drar til Skånland stall. Ridning og utprøving av Exoquad.

Kl. 12.00 - 13.00: Frukt og matpakkepause.

Kl. 13.00 - 16.30: Tur til gapahuk (mulig å kjøre helt frem).

Bålcaffe, pølsegrillinig, natursti, Exoquad og sosialt.

Kl. 17.00 - 19.00: Fritid og avslapping

Kl. 19.00: Felles middag

Kl 20.00: Sosialt samvær. Erfaringsutveksling. Spill.

#### **Søndag:**

Kl. 08.00 - 10.00: Frokost

Kl. 10.00 - 11.00: Tilpasset gymsalaktivitet v/Tord Skardal

Kl. 11.00 - 12.00: Oppsummering og evaluering

Kl. 12.00: Lunsj og avreise



## **Egenandel inkludert kost, losji og aktiviteter:**

Kr 1 500 per person, makspris på kr 3 500 per familie.

Vi dekker ikke reisekostnader.

## **Påmelding:**

Send e-post til [troms-finnmark@ffm.no](mailto:troms-finnmark@ffm.no) eller ring Tord på tlf: 41100292

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

## **Påmeldingsfrist: 9. mai**

Eventuell avbestilling av vårsamlingen må skje senest 16. mai. Ved avbestilling/uteblivelse etter dette, må egenandelen betales av de påmeldte.

## **Medlemskap i FFM**

Alle deltakere må være medlemmer i Foreningen for muskelsyke.

Ønsker du å melde deg inn i foreningen, kan det gjøres på foreningens hjemmeside [www.ffmpeg.no](http://www.ffmpeg.no) eller ved å ringe FFM-kontoret på tlf. 40329009 eller 41190702.

Kontingentspris pr. år:

- Hovedmedlem kr. 350,-
- Husstandsmedlem (på samme adresse som hovedmedlem) kr. 50,-

Som medlem i FFM får du:

- Informasjon om muskelsykdommer
- 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 gleder oss masse til ei fantastisk helg, og håper å se akkurat deg der!

Alle er hjertelig velkomne!

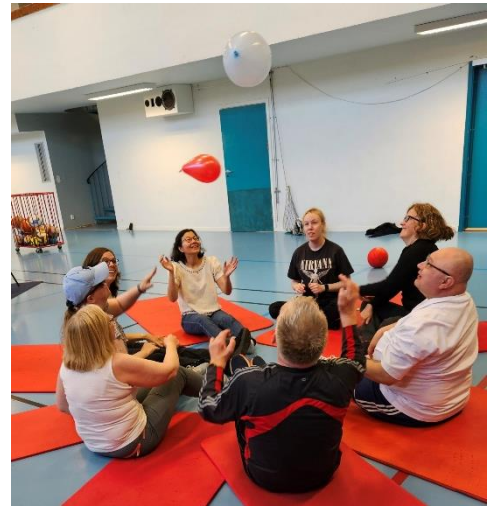
Med vennlig hilsen

Foreningen for muskelsyke i Troms og Finnmark og i Nordland

Link: <https://www.facebook.com/FFMTromsogFinnmark/>

## Fasiliteter og muligheter på Folkehøgskolen Nord-Norge:

- Flotte lokaler; gymsal, klatrevegg, treningsrom, møterom, spa avdeling, nyoppusset spisesal med sittegruppe.
- Trivelig personale og maten er nydelig.
- Greie rom og senger. Godt tilrettelagt for handikappede.
- Flott turområde - med tilgjengelige gapahuker og frisbeegolf bane
- Mulighet for ridning på Skånland stall, som ligger like i nærheten.
- Mulighet for å prøve Exoquad.
- Stedet er lett tilgjengelig, om du kommer med buss, bil, hurtigbåt til Harstad eller fly til Evenes.



Nøl ikke, meld deg på, kom til Evenskjer og delta på en trivelig og minnerik weekend! 😊

