



Kjære medlemmer i Ryggforeningen i Norge

Vi har den glede av å kunne invitere deg til Rygghelgen 2019 - en helg med faglig interessant program, og ikke minst til et sosialt fellesskap hvor du får sjansen til å treffe andre i samme båt.

I år har vi lagt Rygghelgen til Quality Hotel Olavsgaard på Skjetten. Her er det rikelig med gratis parkeringsplasser til de av deltakerne som kommer med bil. For de som kommer med fly, så frekventerer Flybusssekspressen hotellet hver halvtime. Benytter du offentlig transport, går det hyppige bussavganger fra Oslo bussterminal, og fra Lillestrøm stasjon.

Fredag har vi ikke langt opp til noe faglig program, men satt av ettermiddagen og kvelden til innsjekking, mingling og standsbesøk. Vi har vært i kontakt med ulike behandlerprofesjoner og hjelpemiddelfirmaer som er nyttige for oss med ulike utfordringer i rygg, nakke og bekken. Lørdagen vil det være felles program frem til kl. 15, og fra 15:00-18:00 vil det være parallelle sesjoner hvor hver enkelt kan velge det de selv ønsker. Søndagen er satt av til diagnosespesifikt program. Leder for skolioseungdommen vil også være med, og ungdommene vil ha separat program mye av helgen. Programmet er ikke 100% spikret ennå, og noen navn og titler mangler i det ferien starter.

Vi har reservert 100 rom på Olavsgaard hotell. Først til mølla prinsippet gjelder. Så høres dette interessant ut, og du vil sikre deg plass, ikke nøl med å melde deg på!

Fredag 18. oktober

15:00 – 19:00	Innsjekking
	Utstillertorg
	Likepersonssamtaler / erfaringsutveksling
19:00	Middag

Lørdag 19. oktober

09:00 – 09:15	Åpning av Rygghelgen ved styreleder i RiN, Jørn Pettersen
09:15 – 09:30	Jakob Lothe, leder i Rådet for muskelskjeletthelse
09:30 – 09:45	Espen Ohren, leder i Norsk Kiropraktorforening
09:45 – 10:00	Pause og utstillervesøk
10:00 – 10:45	Presentasjon av utstillere
10:45 – 11:00	Pause og utstillervesøk
11:00 – 11:45	Vår advokat Olav Lægred / Advisio Advokat AS
11:45 – 12:00	Pause og utstillervesøk
12:00 – 12:45	"Ryggsmerter. Ny kunnskap - behov for endring av behandling og trening?"

ved kiropraktor Arndt Grønstedt

12:45 – 14:00

Lunsj og utstillingsbesøk

14:00 – 14:45

«Placebo – vår tids viktigste medisin?» ved professor i allmenntilleggsmedisin og en av Norges mest erfarne ryggspesialist, Even Lærum

14:45 – 15:00

Pause og utstillingsbesøk

Parallelle sesjoner

15:00 – 18:00

Likepersonssamtaler

15:00 – 15:30

Foredrag ved Norsk Kiropraktorforening

15:45 – 16:15

Foredrag ved Norges Massasjeforbund

16:30 – 16:45

"Osteopatenes rolle og utdanningsbakgrunn for håndtering av ryggmerter" ved Pål Andre Amundsen Osteopat BSc, MSc, Faglig studieleder osteopati, Institutt for Helsevitenskap, Høgskolen Kristiania.

17:00 – 17:30

«Hva kan en naprapat tilby deg med vondt i ryggen» ved Mariann Fuglerud, Norges Naprapatforbund

15:00 – 16:00

Yoga for velvære ved yogainstruktør Lena Lorentzen

16:30 – 17:30

Yoga for velvære ved yogainstruktør Lena Lorentzen

16:00 – 17:00

Stavgangsgruppe

17:00 – 18:00

Stavgangsgruppe

19:00

Jubileumsmiddag i Olavsalen

Søndag 20. oktober

Diagnosespesifikke program 09:00 – 13:00

Generell rygg

- Foredrag ved leger som er tilknyttet Nasjonalt kvalitetsregister for ryggkirurgi
- Spinal stenose – siste forskning. Hjelp til selvhjelp. Ved leder Espen Ohren i Norsk Kiropraktorforening

Skoliose

- Skolioseskole ved fysioterapeut Minni Bains
- Om korsettbehandling ved Sophies Minde Ortopedi

Modic

- Diagnostisering og behandling av Modicforandringer ved fysioterapeut Astrid Landewall, Modicklinikken i Norge
- Resultater fra AIM-studien, samt rasjonale for BackToBasic-studien ved FORMI

13:30 Avslutning og evaluering

14:00 Lunsj og avreise

Med forbehold om endringer i programmet.

Praktisk info. om helgen:

Fredag 18. oktober:

Innsjekk fra kl 1500

Søndag 20. oktober:

Lunsj og avreise kl 1400

Egenandeler:

- 1800 kr per person i enkeltrom for hele helgen
- 1500 kr per person i dobbeltrom for hele helgen
- 800 kr for ungdomsmedlemmer
- 1500 kr per person i enkeltrom, ankomst lørdag morgen

- 1200 kr per person i dobbeltrom, ankomst lørdag morgen
- Dagpakke lørdag kr 500
- Dagpakke lørdag inkl. jubileumsmiddag kr 800
- Dagpakke søndag kr 500
- Pris for ikke-medlemmer er kr 3600 (det vil si at medlemskap er lønnsomt!)

Du kan melde deg på ved å fylle ut påmeldingsskjemaet i linken nedenfor, eller du kan sende mail til ryggforeningen@ryggforeningen.no, eller ringe Eli på 69 26 87 00. Juli er ferietid, så mail og telefon sjekkes bare sporadisk.

<https://docs.google.com/forms/d/1UDUoiKcwe5S1SueMJeHapQdD7lbVrBZkYM0NA4JyZ2Y/edit>

Ønsker dere en riktig god sommer!!

Hilsen styret i Ryggforeningen i Norge