



## **INVITASJON TIL SKOLIOSETREFF FOR BARN OG UNGE 16.-18. SEPTEMBER 22**

### **STED: WOOD HOTEL PÅ BRUMUNDDAL I INNLANDET.**

Skoliosegruppa har igjen gleden av å invitere til skoliosetreff for barn og ungdom (t.o.m. 24 år) med pårørende på WOOD HOTEL på Brumunddal [Wood Hotel by Frich's | Frich](#).

For å få litt mer tid sammen, starter vi fredag ettermiddag. Vi har satt en oppmøtetid, men de som har lang reisevei, ankommer når det passer på fredag.

### **EGENANDELEN ER 1.000,- FOR BARN/ UNGDOM, OG 1.200 FOR FORELDRE/PÅRØRENDE.**

Denne egenandelen gjelder for medlemmer i Ryggforeningen for hele helgen. Du får to overnattinger, middag fredag, full pensjon lørdag, frokost og lunsj søndag samt tilgang til foredrag og alle aktiviteter i programmet som er oppsatt.

Om du ikke er medlem i Ryggforeningen er det full døgnpris på hotellet og alt som inngår for øvrig.

Dersom du ønsker å delta fra og med lørdag tilbyr vi følgende egenandeler:

### **EGENANDELEN ER 700,- FOR BARN/ UNGDOM, OG 900 FOR FORELDRE/PÅRØRENDE.**

Egenandelen dekker opphold **ett døgn** (som tidl. år). Merk da at vi starter programmet kl. 9.30 i Mjøsparken. Dere må da registrere dere kl. 9.00 hos oss i Skoliosegruppa inne i resepsjonsområdet.

Alle som deltar skal ha betalt medlemskontingent for 2022.

Kontakt: [ryggforeningen@ryggforeningen.no](mailto:ryggforeningen@ryggforeningen.no), eller meld deg inn som medlem på nettsiden [www.ryggforeningen.no](http://www.ryggforeningen.no)

Ungdomsmedlemskap er til og med 24 år, og koster pr. år kr. 125.

Foreldre må være husstandsmedlem. Husstandsmedlem koster pr. år kr. 200.

**Påmelding til treffet via internett på følgende lenke:**

**<https://docs.google.com/forms/d/11mSm0fY3RId28-Bbj87Xtyx4FCIHe7w7MF88EK6jb98/edit>**

Fyll ut et skjema for hver deltaker.

**PÅMELDINGSFRIST: 15 AUGUST.**

Først til mølla prinsippet gjelder!

Det er bindende påmelding etter at påmeldingsfrist har utløpt.

**Informasjon om transport:** For de som må reise med fly, så er det nå 3 flyselskap som har avganger fra flere steder, som det er verdt å sjekke avganger/priser.

For å komme til Brumunddal kan en reise kollektivt med tog, Vy rute R10 som går mellom Drammen, Oslo via Gardermoen til Lillehammer, og som stopper på Brumunddal stasjon. [Tog R10: R10 til/fra OSL Gardermoen - \(Vy\) - til/fra OSL Gardermoen - Gardermoen.no](#)

Toget tar ca. 1 time fra Gardermoen. Går en gang i timen på ettermiddagen fredag fra Gardermoen, f.eks. 13,57, 14.57 osv. Ca. 10 min. å gå fra jernbanestasjon på Brumunddal. Hotellet ligger idyllisk til nær Mjøsa og ikke langt fra E6. Vi har Mjøsbadet vegg i vegg, og Mjøsparken aktivitetspark rett utenfor hotellet. [Velkommen til Mjøsparken i Brumunddal, Ringsaker \(mjoesparken.no\)](#)

Vi har fått laget ett program med både faglig innhold og med aktiviteter som vi håper er interessant. Vi synes også det er viktig å sette av god tid til det sosiale, likepersonersamtaler og erfaringsutveksling.

## **PROGRAM FOR HELGEN:**

### **FREDAG 16.09.22**

- 16.00 – 17.00 Ankomst og registrering/innsjekk på hotellet [Hjem | Frich](#)
- 17.00 – 18.30 Velkommen - Presentasjon av Skoliosegruppa og deltakerne, bli litt kjent. Informasjon fra Skoliosegruppa – Hva vi jobber med og engasjerer oss i.
- 19.00 Middag
- Sosialt samvær resten av kvelden. Bli kjent, leker, brettspill o.l.

### **LØRDAG 17.09.22**

- 08.00 – 09.30 Frokost
- 09.30 – 10.45 Mjøsparken. Forskjellige aktiviteter.
- 10.45 – 11.00 Pause
- 11.00 – 12.45 Foredrag: Et best mulig liv med skoliose v/fysikalsk medisiner Jens Ivar Brox, OUS Ullevål. (Avsatt tid til spørsmål)
- 12.45 – 13.45 Lunsj
- 13.45 – 14.45 Fysioterapeut Marit Fure, OUS Rikshospitalet. Presentasjon fra sin master.
- 14.45 – 15.00 Pause

- 15.00 – 17.00 1 time bassengtrening i terapibasseng v/Idrettspedagog Catalina Åker-Furre.  
Resten av tiden til fri bruk av bassenet. (de som evt. ikke ønsker bassengtrening kan benytte tilbudet i Mjøsparken)
- 15.00 – 17.00 Workshop for pårørende/ likepersonsamtaler
- 17.00 – 17.15 Pause
- 17.15 – 18.15 Maren Skrede. Tidligere profesjonell ballettdanser. Vil snakke om egen erfaring med trening og satsing på proff idrett med skoliose.
- 19.00 Middag
- Sosialt samvær resten av kvelden med lek/ spill/ dans m.m.

## **Søndag 18.09.22**

- 08.00 – 09.00 Frokost
- 09.15 – 10.15 Yoga v/Idrettspedagog Catalina Åker-Furre. (evt. aktivitet i Mjøsparken for de som ikke ønsker yoga).
- 09.15 – 10.15 Likepersonsamtaler for pårørende.
- 10.15 – 10.45 Pause og utsjekk fra rom.
- 10.45 – 11.45 Likepersonsamtaler for alle/delt i grupper
- 11.45 – 12.00 Pause
- 12.00 – 12.45 Eline Hørte «mediakjendis» med skoliose og kommende PT, vil dele sin erfaring med trening som smertestillende middel.
- 12.45 – 13.00 Oppsummering av helgen/avslutning
- 13.00 Avslutter helgen med Lunsj

Med forbehold om endringer/justeringer i programmet.

Har du spørsmål vedrørende treffet, kan du kontakte oss på telefon eller e-post:

[skoliosegruppa@ryggforeningen.no](mailto:skoliosegruppa@ryggforeningen.no) eller telefon 94802527 (Ryggforeningens kontor)

eller 95241749 (Olaug Jørgensen, leder i skoliosegruppa)

VELKOMMEN ☺

Vennlig hilsen Skoliosegruppa i Ryggforeningen  
Linn, Mette, Anniken, Mathilde og Olaug