

Invitasjon til Rygghelgen 2022

Dato: 15. – 16. oktober

Sted: Scandic Hell, Sandfærhus 22, 7500 Stjørdal

Kjære medlem!

Vi har den glede av å invitere deg til en mestrings- og inspirasjonshelg 😊

Program

Lørdag 15. oktober:

- | | |
|---------------|--|
| 11:00 – 12:00 | Registrering starter |
| 12:00 – 13:00 | Lunsj |
| 13:00 – 13:45 | Velkommen ved styreleder Normann Støylen. Presentasjon av Ryggforeningens mange ildsjeler og hva vi jobber med i sentralstyret og medlemsgruppene, om likepersonsarbeidet vårt, og om brukermedvirkning. |
| 14:00 – 16:00 | «Økologisk livsstil for et påkoblet liv» ved fysioterapeut og livsstilsveileder Andreas Dønåsen.
Pause legges inn underveis. |
| 16:30 – 17:30 | «Tenker du over hvordan smerte påvirker deg?» Foredrag ved Kristin Evjen, fysioterapeut med utdanning innen sexologisk rådgivning, kognitiv terapi, coaching og akupunktur. |
| 19:00 | Middag |

Søndag 16. oktober:

- | | |
|---------------|--|
| 09:00 – 11:00 | «Helbred deg selv – hjelp til selvhjelp». Foredrag ved Audun Myskja, lege, forfatter og musiker. |
| 11:00 – 15:00 | Yogatimer med Elin Øvretveit fra Trondheim yogaskole og erfaringsutveksling i gruppene. |
| 13:00 – 14:00 | Lunsj |
| 15:00 | Vel hjem! |

Egenandel for medlemmer i Ryggforeningen:

1000 kr per person for hjelpsjon

Pris for Ikke-medlemmer: 2500 kr

Ikke overnatte?
Dagpakke lørdag inkl lunsj og middag 500 kr for medlemmer.
Dagpakke søndag inkl lunsj 300 kr for medlemmer.

Vi har fått pris på tilknytningsdøgn fredag til lørdag; 1140 kr for enkeltrom + frokost. Kan reserveres gjennom RiN, men betales av hver enkelt.

Link til påmelding:

<https://forms.gle/9wZFeJ94G6JbhVvP6>

Påmeldingsfrist innen 14. september, MEN FØRST TIL MØLLA PRINSIPPET GJELDER!

For mer informasjon om Rygghelgen, ta kontakt med Ryggforeningens kontor tlf.: 948 02 527 eller e-post: ryggforeningen@ryggforeningen.no