



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 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, eller meld deg inn som medlem på nettsiden 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/11mSm0fy3Rld28-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, likepersonsamtaler 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 v/fysikalsk medisiner Jens Ivar Brox, OUS Ullevål. (Avsatt tid til spørsmål)
- 12.45 – 13.45 Lunsj
- 13.45 – 14.45 Skoliose spesifikke tiltak og trening - Schroths Best Practice. v/Centerklinikken, Kløfta. Gry Haakonsveen - Fysioterapeut, Ingeborg Skyrud – Fysioterapeut/Manuellterapeut, Betina Thomsen- Barne- og ungdomsfysioterapeut/Manuellterapeut.
- 14.45 – 15.00 Pause
- 15.00 – 17.00 1 time bassentrening i terapibasseng v/Idrettspedagog Catalina Åker-Furre. Resten av tiden til fri bruk av bassenget. (de som evt. ikke ønsker bassentrening 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.
- (Det blir lagt inn flere pauser ved behov)

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 i programmet.

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

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