



INVITASJON TIL SKOLIOSETREFF FOR BARN OG UNGE 15.-17. SEPTEMBER 2023

STED: Hurdal syn- og mestringssenter, ved Hurdalssjøen.

Skoliosegruppa har igjen gleden av å invitere til skoliosetreff for barn og ungdom med pårørende, denne gang på Hurdal syn- og mestringssenter, Østsidevegen 101, 2090 Hurdal. [Hurdal syn- og mestringssenter - Norges Blindforbund \(blindeforbundet.no\)](https://www.blindeforbundet.no) (Gratis parkering)

For å få litt mer tid sammen, starter vi også i år på fredag ettermiddag med oppmøtetid fra **kl. 17.00.**

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, full pensjon fra middag fredag, t.o.m. lunsj søndag, samt tilgang til foredrag og alle aktiviteter i det oppsatte programmet.

Alle som deltar skal ha betalt medlemskontingent for 2023.

Påmelding til treffet via internett på følgende lenke:

<https://forms.gle/qPu6ncCCULUy6MQ26>

Fyll ut ett skjema for hver deltaker.

PÅMELDINGSFRIST: 15 AUGUST. 2023.

Først til mølla prinsippet gjelder, og det er begrenset med plasser!

Det er bindende påmelding etter at påmeldingsfrist har utløpt.

Håper vi har fått laget et program med både faglig innhold og aktiviteter som er av interesse. Vi synes også det er viktig å sette av god tid til det sosiale, erfaringsutveksling og likepersonsamtaler.

Praktisk informasjon om transport m.m. helt til slutt i invitasjonen.

PROGRAM FOR HELGEN:

FREDAG 15.09.23

17.00 – 18.00 –Ankomst og registrering

18.00 – Middag

Presentasjon av Skoliosegruppa og deltakere. Praktisk informasjon for helgen.
Bli kjent/sosialt samvær videre utover kvelden.

LØRDAG 16.09.23

08.00 – 09.00 – Frokost

09.15 – 10.15 – Snakk om det! Skoliose og psykisk helse v/psykolog Lena Elin Lorentzen

10.15 – 10.45 – Pause

10.45 – 11.45 – Foredrag med spesialfysioterapeut Marit Fure, OUS Rikshospitalet

11.45 – 12.00 – Pause

12.00 – 13.00 – Yoga v/idrettspedagog Catalina Åker-Fure i gymsalen for de unge

12.00 – 13.00 – Erfaringsutveksling for pårørende

13.00 – 14.00 – Lunsj

14.00 – 16.00 – Bassengtrening v/Catalina Åker-Furre (grupper på maks 15 personer i basseng)

14.00 – 17.00 – Klatring i klatrevegg/gymsal med fysioterapeut Sunniva Imhof som holder på med klatreterapi ([Hands on fysioterapi og klatreterapi i Drammen og omegn](#)) sammen med instruktørene Anniken Lorentzen og Mathilde Veia Iversen

14.00 – 16.00 – Workshop/likepersonssamtaler for pårørende

16.00 – 17.00 – Fri bruk av svømmebasseng.

18.00 – Middag i Gamme nede ved sjøen.

Sosialt samvær utover kvelden

Søndag 17.09.23

08.00 – 09.00 – Frokost

09.30 – 10.15 – Trening som smerte- og livsmestring. Foredrag med Eline Hørte, Personlig trener.

10.15 – 11.00 – Pause m/utsjekk fra rom

11.00 – 12.00 – Styrketrening i gymsalen for de unge. Med Eline Hørte PT.

11.00 – 12.00 – For pårørende: Foredrag om forsikring/erstatning vedr. barn og skoliose og rundt tema om ervervsmessig uførhet og medisinsk uførhet m/advokat Olav Lægneid (Ryggforeningens advokat)

12.00 – 12.30 – Pause

12.30 – 13.00 – Oppsummering av helga.

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, Eline og Olaug

Tillegg:

Praktisk informasjon:

Medlemskap i Ryggforeningen: Om du ikke allerede er medlem i Ryggforeningen meld deg inn på nettsiden www.ryggforeningen.no eller kontakt: ryggforeningen@ryggforeningen.no.

Ungdomsmedlemskap t.o.m. 24 år, koster pr. år kr. 125.

Foreldre som deltar må være husstandsmedlem. Husstandsmedlem 1 koster kr. 200/år, husstandsmedlem 2 kr. 150/år, husstandsmedlem 3 kr. 100/år.

Informasjon om transport for dere som kommer med fly: Det vil bli organisert felles busstransport fra Oslo lufthavn Gardermoen til Hurdalsjøen som er ca. 37 km. Felles oppmøtested for busstransport ved **Peppes pizza** nede i ankomsthallen for «pick up» kl. **16.00-16.15. Merk tiden!** Viktig at alle som kommer med fly er på plass her innen dette tidspunkt (busstransport er gratis).

Det er dårlig med kollektiv transport tilbud til Hurdal på helga. Kun på fredag kan det være mulig med buss fra Eidsvoll verk. Rute linje 445.

Må noen reise kollektivt er det mulighet å ta tog/buss til Oslo lufthavn Gardermoen og bli med på felles busstransport derfra. Må gis beskjed om ved påmelding for de dette gjelder.

Ved hjemreise: Avreise felles busstransport fra Hurdal syn- og mestringscenter på søndag kl. **14.00** tilbake til Oslo lufthavn Gardermoen. Bussreisen tar ca. 45 minutter.

Husk å bestille flybilletter med avgang/ankomsttider som passer til busstidspunkter. Noen må antakelig beregne å vente litt både ved ankomst og avreise. Håper at dette blir så smidig som mulig.