



INVITASJON TIL SKOLIOSETREFF FOR BARN OG UNGE 13.-15. SEPTEMBER 2024

Sted: Clarion Hotel Tollboden, Tollbugaten 43, DRAMMEN

Skoliosegruppa har igjen gleden av å invitere til skoliosetreff for barn og ungdom med pårørende, denne gang i Drammen på Clarion Hotel Tollboden, sentralt på Strømsø. [Hotell sentralt i Drammen | Clarion Collection Hotel Tollboden \(strawberry.no\)](#)

I år vil vi starte med registrering fredag fra kl. 18. Det blir servert et varmt kveldsmåltid til alle kl. 1900. Gi beskjed dersom dere ankommer senere.

EGENANDELEN ER KR. 1.000 FOR BARN/ UNGDOM, OG 1.200 FOR FORELDRE/PÅRØRENDE.

Denne egenandelen er for hele oppholdet for medlemmer i Ryggforeningen. Du får to overnattinger, alle måltider fra fredag kveld t.o.m. lunsj søndag, samt tilgang til foredrag og alle aktiviteter for de unge i det oppsatte programmet.

Alle som deltar skal ha betalt medlemskontingent for 2024.

I år vil vi gi reisestøtte til dere som har store reisekostnader. **Vi dekker reiseutgifter som overstiger 1000 kr. pr. person (billigste reisemåte) med inntil 1500 kr. i reisestøtte.** Dersom noen skulle få ekstra kostbar reisevei fra der de bor, ta kontakt med Ryggforeningens kontor. (Flybilletter o.l. må dokumenteres på reiseregning). Reisestøtte kan ikke kombineres med tilskudd som eventuelt lokalavdelinger bidrar med.

Påmelding til treffet via internett på følgende lenke:

<https://forms.gle/i3eNuLQLzjfnENg89>

Husk å fylle ut ett skjema for hver deltaker.

PÅMELDINGSFRIST: 12 AUGUST. 2024.

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 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.

Se program for helgen på neste side og praktisk informasjon om transport m.m. helt til slutt i invitasjonen.

PROGRAM FOR HELGEN:

FREDAG 13.09.24

Fra kl. 18.00 – Ankomstregistrering til arrangementet

19.00 – 20.00 – Varmt kveldsmåltid

Fra 20.15 – Felles møterom: Presentasjon av Skoliosegruppa og deltakere. Praktisk informasjon for helgen. Bli kjent/sosialt samvær videre utover kvelden.

LØRDAG 14.09.24

08.00 – 09.00 – Frokost

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

10.15 – 10.30 – Pause

10.30 – 11.30 – Diagnostisering og behandling av skoliose, m/ortoped fra OUS Rikshospitalet.

11.30 – 12.00 – Pause

12.00 – 13.00 – Lunsj Hotell Tollboden.

13.15 – 15.15 – Drammensbadet, egenaktivitet for ungdommen.

13.30 – 14.15 – Fysioterapeut/Schroth-terapeut Banu Ozel Ustun informerer om arbeidet med å arrangere Scoliosecamp for ungdom.

14.15 – 15.15 – Uformell erfaringsutveksling for pårørende.

15.15 – 15.30 – Pause

15.30 – 16.15 – Hvordan få en god hverdag med skoliose? v/ACT-terapeut Eli Alperstein (utviklingskoordinator og ACT-terapeut i Trondheim kommune, friskliv og mestring).

16.15 – 16.30 – Pause

16.30 – 18.30 – Teaterlek m/teaterinstruktør fra Scenekunstsolen Solbakken folkehøgskole for de unge i gymsal Knutepunkt Strømsø [Solbakken folkehøgskole \(solbakkenfolkehogskole.no\)](http://solbakken.folkehogskole.no)

16.30 – 18.00 – Informasjon om rettigheter og erfaringsutveksling for pårørende.

19.00 – 20.00 – Varmt kveldsmåltid

Sosialt samvær utover kvelden. Ungdommen har konferanserom tilgjengelig. Fellesarealer til pårørende.

SØNDAG 15.09.24.

08.00 – 09.00 – Frokost på hotellet (ungdommen må være kledd og klar til klatring/trening)

Etter frokost går vi til Knutepunkt Strømsø. (Møterom Asbjørnsen & Moe) Felles avgang 9.20.

09.45 – 10.30 – Kroppens fantastiske alarmsystem: En kort innføring i smertefysiologi.
v/Fysioterapeut Jørgen Jahren.

10.30 – 11.00 – Pause

11.00 – 13.00 – Klatreverket, Klatreterapeut Sunniva Imhof. (12-15.min. å gå) /parallelt

11.00 – 13.00 – Styrketrening m/Eline, gymsal Knutepunkt Strømsø.

11.00 – 12.00 – Pause m/utsjekk fra rom på hotellet for pårørende.

12.00 – 13.00 – Oppsummering/evaluering av helga. (sammen m/foreldre)

13.00 – Avslutter helgen med lunsj på Knutepunkt Strømsø.

Med forbehold om endringer i programmet.

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

skoliosegruppa@ryggforeningen.no

ryggforeningen@ryggforeningen.no

eller telefon 94802527 (Ryggforeningens kontor)

eller 95241749 (Olaug Jørgensen, leder i Skoliosegruppa)

VELKOMMEN 😊

**Vennlig hilsen
Skoliosegruppa i Ryggforeningen**

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 aktiviteter: Vi skal være på flere forskjellige plasser med aktiviteter for de unge blant annet. Noe av tiden vil også bli på **Knutepunkt Strømsø, i Telthusgt. 8**. Der er gymsal og møterom. Klatringen vil foregå hos **Klatreverket i Tollbugt. 115**. Det er 1 km (ca. 12-15 min å gå) mellom Klatreverket og Knutepunkt Strømsø. **Drammensbadet, Danvikgt. 40** (ca. 11 min. å gå 0,9 km) er lagt opp til egen aktivitet for de unge m/ungdomskontaktene.

Ungdommen deles søndag i to grupper som veksler mellom klatring og styrketrening. Det er mulig kun å delta på styrketreningen om en ikke vil delta på klatring, eller omvendt. Dere må gi beskjed i påmeldingen om hva dere velger.

Informasjon om transport: For dere som kommer med fly: Flytoget går fra Oslo Lufthavn til Drammen, se rute: [Drammen - Oslo lufthavn/Oslo Airport, Flytoget FLY1 | Bane NOR](#)

Det tar ca. 7 min å gå fra jernbanestasjon til hotellet (500 m) Det enkelt å komme seg til Drammen med både tog og buss fra andre områder. Det er privat parkering ved hotellet for de som kommer med bil.