Ryggforeningen

Skoliose

Velkommen til velværehelg for voksne med skoliose

Bli med på en inspirerende og hyggelig helg fylt med faglige foredrag, erfaringsutveksling, aktivitet, velvære og sosialt samvær. Helgen gir anledning til å møte andre i samme situasjon, lære mer om skoliose og feire Skoliosegruppas 20-årige historie sammen.

📍 **Sted:** Lily Country Club, Væringvegen 44, 2040 Kløfta https://wwwlilycountryclub.no
🗓️ **Dato:** 31. oktober - 1. november 2026

Program for Skoliosehelg 2026

Lørdag 31. oktober:

10.30 - 10.45	Velkommen og informasjon fra Skoliosegruppa
10.45 - 11.30	Foredrag v/Overlege Engelke Randers, seksjon for degenerativ rygg, Ortopedisk avdeling Ullevål OUS
11.30 - 11.40	Pause m/beinstrekk
11.40 - 12.10	Foredrag ved Engelke Randers fortsetter. Mulighet for spørsmål
12.10 - 12.20	Pause
12.20 - 13.00	Informasjon om forskningsprosjektet *Adolescent Idiopathic Scoliosis in a Life-Course Perspective (AIS-Life)* ved OsloMet.
13.00 - 14.00	Lunsj
14.00 - 17.00	Spa-avdeling for alle som ønsker det (påmeldte) *se praktisk info
14.00 - 17.00	Erfaringsutveksling og Workshop ved Nina Vestby, med sitt kunstprosjekt «Sophies Minde - attersting mellom frelse og traume» * se praktisk info
Fra kl. 17.00	Innsjekk på rom for dem som ikke allerede har fått rom
18.30 -	Middag og sosialt samvær utover kvelden. Vi markerer Skoliosegruppas 20-årsjubileum sammen

Søndag 1. november:

Frokost serveres **06.30-11:00**

09.00 - 10.30	Foredrag ved fysioterapeut og Schroth-terapeut Gry M. Haakensveen, om skoliosespesifikke treningsøvelser, inkludert praktiske øvelser
10.30 - 11.15	Pause og utsjekk fra rom
11.15 - 12.15	Yoga med Gry M. Haakensveen
12.15 - 12.30	Pause
12.30 - 13.00	Erfaringsutveksling og likepersonsamtaler
13.00 - 14.00	Lunsj
14.00 - 15.00	Erfaringsutveksling, oppsummering og evaluering av helgen
15.00	Takk for nå og vel hjem!

Egenandel for medlemmer i Ryggforeningen:
Lørdag - søndag kr. 1.300 pr. person i helpensjon, som inkluder lunsj og middag lørdag, og inngang i spa-avdeling. Overnatting i enkeltrom med frokost og lunsj søndag, og konferanse-program begge dager.
For ikke-medlemmer:
Kr. 5.300 inkl. inng. spaavd.

Dagpakker, se praktisk info. Evt. massasjebehandling må bestilles og betales av den enkelte innenfor tidsrom i spa-avdeling.

Link til påmelding:
https://forms.gle/hDasKzt6bto2Vdxh9

Påmeldingsfrist innen:
4. oktober 2026

Først til mølla prinsippet gjelder. Begrenset med plasser

Har du spørsmål ta kontakt på e-post til:
skoliosegruppa@ryggforeningen.no

Med vennlig hilsen gruppeledelsen i Skoliosegruppa i Ryggforeningen

Praktisk informasjon for helgen

*Når det gjelder programmet mellom kl. 14-17 lørdag så er det to parallelle alternativer. Ønsker du å delta i spaavdeling og melder deg på der, er det bindende påmelding. Vi betaler inngangsbillett for hver deltager, og har reservert plass. Så du bør være sikker på at du vil delta der. Om du ønsker massasjebehandling må du bestille det selv innenfor vårt tidsrom i spaavdelingen, og betales av den enkelte. Kan gjøres her: Lily Spa - Slapp av og nyt tiden - Lily Country Club
Det er mulig å delta på begge alternativene, f.eks. halve tiden på hvert sted.
Ønsker du ikke delta i spaavdeling, velger du Erfaringsutveksling og Workshop med Nina Vestby. Informasjon vedr. Nina Vestbys workshop, se til slutt.

Adkomst til hotellet:
Tog til Kløfta stasjon fra Oslo eller fra Oslo Lufthavn Gardermoen: Vy: Tog mellom Oslo og Oslo lufthavn Gardermoen | vy.no
Fra Oslo: Kløfta Stasjon ligger kun en halvtimes togtur unna Oslo sentrum. Herfra kan man ta taxi, rutebuss nr. 460, eller gå 20 minutter til hotellet.
Taxi: Hotellet anbefaler Øvre Romerike Taxi. Telefon: +47 63 97 35 00 (kanskje flere kan ta taxi sammen). Adr. hotellet: Væringvegen 44, 2040 Kløfta.
Med bil: Hotellet ligger 15 km fra Oslo Lufthavn Gardermoen, ca. 10 minutter å kjøre med bil. Kjøreturen fra Oslo sentrum tar ca. 30 minutter.

Tilknytningsdøgn:
Eventuelt tilknytningsdøgn fra fredag må dekkes og bestilles selv av den enkelte.

Vedr. reisekostnader:
Har du lang og dyr reisevei, kan du kontakte Ryggforeningens kontor eller Skoliosegruppa for å spørre om det er mulig å få noe i reisestøtte.
Kvitteringer for flybilletter o.l. må dokumenteres med kopi av kvitteringer på reiseregning til Ryggforeningen på e-post: ryggforeningen@ryggforeningen.no
Reiseregning finner du her: Søkeresultater for «reiseregning» – Ryggforeningen i Norge

Dagpakker, dersom du ikke ønsker å overnatte, eller delta på hele programmet:

Lørdag:
Dagpakke medlemmer inkl. program og lunsj: kr.280,-
Dagpakke medlemmer inkl. lunsj, inngang. spaavd. kr. 400,- og inkl. middag: kr. 650,-

Dagpakke *ikke-medlemmer* inkl. program og lunsj: kr. 1095,-, inkl. spaavd. kr. 1590,- og inkl. middag på kvelden kr. 2585,-

Søndag:
Dagpakke medlemmer inkl. program og lunsj: kr. 280,-
Dagpakke *ikke-medlemmer* inkl. program og lunsj: kr. 1095,-

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

Fysisk aktivitet:
Du trenger kun ha med deg badedrakt til inngang i spaavd. Ved ankomst får du utlevert badekåpe, håndklær og spa-tøfler. Til yoga på søndag er det praktisk med litt løse klær dersom man ønsker det. Vi har treningsmatter til utlån.

Informasjon vedr. Nina Vestbys workshop:

«Sophies Minde - attersting mellom frelse og traume».
Med nål og tråd ønsker jeg å invitere dere som var små eller store barn på dette sykehuset fra 50 til 80-tallet. Vi skal brodere og samtale sammen om opplevelser vi hadde. Vi som var der i en æra hvor synet på barn var at de verken hadde smerte eller medbestemmelse over egen kropp. Den gang legen var en autoritet. Den gang barn var alene på sykehus, hvor gråt ikke hadde noe funksjon. Fremmedgjøring. Men også samhold og solidaritet mellom barna. Og utløp gjennom humor og fellesskap.

Dette er et kunstprosjekt hvor jeg holder workshops. Der vi i fellesskap bruker nål og tråd for å fortelle våre egne historier. Dette er veldig enkelt, ingen forkunnskaper i broderi er nødvendig. Jeg har med alt av materialer. I løpet av 2025 og 2026 skal jeg reise rundt i landet og holde workshops. Alle broderiene blir satt sammen til en utstilling som skal vises i Moss kunstforening i mai 2027.
Prosjektet er støttet av Kulturrådet.

Nina Vestby f. 1966 - utdannet kunstner og pedagog
Skoliose: Operert med Harrington stav.
Korsett: Boston og Milwaukee
Sophies Minde 1975 - 1983

Instagram: nina_vestby

Velkommen!

Vi i gruppeledelsen i Skoliosegruppa gleder oss til å møte dere på Lily Country Club! 🎉