



Norsk forening for cystisk fibrose

**VI INVITERER TIL FAGDAG OG TRIVSELSHELG I REGION MIDT,
SURNADAL, 11. - 13. SEPTEMBER 2014**



Vi inviterer til trivselshelg på Thon Hotel Vårsøgg i Surnadal. Surnadal er et lite tettsted i Møre og Romsdal, bare to timer fra Trondheim. Det går direktebusser fra både Trondheim og Ålesund som stopper ved hotellet.

I år blir Sandra Gursli fra Norsk Senter for Cystisk Fibrose med oss på fagdagen. Her vil fokuset være fysisk aktivitet og energibalanse.

Vi legger opp til en aktiv og sosial helg for store og små. Vi håper du/dere kan komme! Har du ikke mulighet til å møte, vil det bli mulighet for å høre fagdelen over Skype. Ta kontakt på e-post eller telefon hvis dette er ønskelig.

Se program neste side.



Norsk forening for cystisk fibrose

PROGRAM

Fredag 11. september

1800 – 2000 Likepersonene og styret tar imot dere på hotellet.
2000 Felles middag og sosialt samvær

Lørdag 12. september

0800 – 1000 Frokost og egenbehandling
1000 – 1145 Faglig program. *
Fysioterapeut Sandra Gursli
1145 – 1200 Pause
1200 – 1300 Minimøter *
Tema: Arbeid og CF, å være foreldre med CF, motivasjon til trening og behandling.
1300 – 1400 Lunsj
1400 – 1700 Kjekke lag-aktiviteter!
1900 Felles middag og sosialt samvær

*Det blir eget lekerom for barna under møtene.

Søndag 13. september

0800 – 1000 Frokost og egenbehandling
1000 – 1100 Oppsummering minimøter
1100 - 1230 Valgfri aktivitet:
Klatring eller Pilates på Surnadal trening & velværesenter
1230- 1400 Lunsj på hotellet før vi tar fatt på hjemveien



Norsk forening for cystisk fibrose

PRAKTISK INFORMASJON

Sted: Thon Hotel Vårsøgg i Surnadal

Pris: Inkl. hjelpesjon fra middag fredag kveld t.o.m. lunsj søndag:
Voksne (over 18 år): kr 1100
Barn: (6- 18 år): kr. 600 (under 6 år gratis).

Familiemedlemmer som ikke er medlem i foreningen men som ønsker å være med, er hjertelig velkommen til å delta, men må betale det hotellet koster.

Påmelding til: Marianne Meland Ødegård, regionleder
Tlf. 97518142 eller e-post: cfmidt@gmail.com
Påmeldingsfrist: 23.08.2015

Ved påmelding oppgis:
Antall personer (barn m/alder)
Romkategori
Adresse
Telefonnummer

Egenandeler betales innen 01.09.15 til:
Kasserer Eivind Aakvik på konto: 4218 07 59667.
Husk å oppgi navn og at beløpet gjelder trivselshelg!

Vi ser frem til en fin helg sammen i Surnadal

Med hilsen
Styret og likemenn i region Midt-Norge
v/Marianne Meland Ødegård

Helsepersonell må gjerne melde seg på til fagdagen!
Inviter noen du kjenner.

Smittevern og hygiene – nye retningslinjer

Foreningen ber alle om å følge de nye anbefalingene fra NCFE-fagråd vedr. smittevern og hygiene ved foreningens samlinger – **alle deltakere med CF må på forhånd sende inn ekspektoratprøve slik at dyrkningssvar foreligger og evt. behandling iverksettes før trivselshelga.** Se vedlegg.

Prøvesvar sendes til: regionleder Marianne Meland Ødegård. Adresse: Havnevikvegen 13, 6013 Ålesund. Mail: cfmidt@gmail.com

VIKTIG! Vi må ha prøvesvaret innen 1. september