



Norsk forening for cystisk fibrose

NORWEGIAN CYSTIC FIBROSIS ASSOCIATION

VI INVITERER TIL FAGDAG OG TRIVSELSHELG I NAMSOS, 13.-15. SEPTEMBER 2013

Årets trivselshelg er lagt til Namsos. Gjør klar for nye erfaringer i nye omgivelser. Vi kaster oss ut i ukjent terreng.

Velkommen til en ny helg med faglig påfyll, erfaringsutveksling, aktiviteter og det sosiale samværet vi alle vet er en viktig vitamininnsprøytning.

Vi får et program som passer både for liten og stor, foreldre og voksne, barn og ungdom. Denne helgen er det verdt å få med seg.

Informasjon og opplæring ved Cystisk Fibrose

Fredag 13. september

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

Lørdag 14. september

0800 – 1000 Frokost og egenbehandling
1000 - 1130 **Ernæringsfysiolog Inger Elisabeth Moen fra NSCF kommer. Hun serverer nye forskningsresultater og oppdaterer oss på siste nytt innen CF og ernæring.**
Fysioterapeut Mona Lund Veie fra Levanger kommer og snakker om en aktiv hverdag og fysisk aktivitet.
1130 – 1145 pause
1145 - 1300 **Minimøter:** vi deler oss inn i grupper etter forhåndsbestemte kriterier.
Tema 1: hvordan kan vi bruke våre likemenn. Hva ønsker vi at de skal bidra med?
Tema 2: hvordan informerer vi om cf til barnehage, skole, venner, jobb etc? Ta utgangspunkt i ditt forhold til cf; er du Cf-er, er du forelder, er du kjæreste, er du søsken?
1300 - 1400 Lunsj
1400 - 1700 **Sosialt program**
1700 - 1900 Egenbehandling
1900 - Felles middag og sosialt samvær.

Søndag 15. september

0800 – 1000 Frokost og egenbehandling
1000 – 1045 Fortsettelse av gårdsdagens minimøter, **presentasjon og oppsummering.**
1100 - 1230 **Utflukt**
1230 Lunsj på hotellet før vi tar fatt på hjemveien



Norsk forening for cystisk fibrose

NORWEGIAN CYSTIC FIBROSIS ASSOCIATION

PRAKTISK INFORMASJON

Sted: Rica Rock City Hotell

Pris: For medlemmer (hovedmedlemmer og husstandsmedlemmer):
Inkl. hjelpesjon fra middag fredag kveld t.o.m. lunsj søndag:
Voksne (over 18 år) og barn i eget rom: kr. 1100,-
Barn: (3- 16 år) i foreldrenes rom: kr. 600,- (under 3 år gratis)

Husstandsmedlemmer må ha samme bostedsadresse som hovedmedlemmet.
Familie og venner 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:

Hilde Nyberg (Regionleder og likemann)
970 96 293 (mob) eller e-post: cfmidt@gmail.com

Påmeldingsfrist: 01.09.2013

Ved påmelding oppgis:

Antall personer (barn m/alder)
Romkategori (dobbelrom/enkelrom/ekstraseng)
Adresse
Telefonnummer (gjern også e-post hvis dere synes det er greit)
Eventuelt ønske om barnemeny ved middag
Eventuelle allergier

Egenandeler betales innen 01.09. til:

Kasserer Eivind Aakvik på kto: 4218 07 59667.
Husk å oppgi navn og at beløpet gjelder trivselshelg!

Smittevern og hygiene Foreningen oppfordrer alle til å følge [anbefalinger fra NFCF-fagråd](#) [vedr. smittevern og hygiene ved foreningens samlinger](#) – alle deltakere med CF bør på forhånd sende inn ekspektoratprøve slik at dyrkningssvar foreligger og evt. behandling iverksettes før regionssamlingen. I henhold til hygieniske retningslinjer kan personer med følgende bakterier ikke delta: Multiresistent pseudomonas, MRSA, Burkholderia Cepacia og Achromobacter Xyloxidans.

Vi ser frem til ei spennende helg i Namsos.

Med hilsen

Styret og likemenn i region Midt-Norge
v/Hilde Nyberg (Regionleder og likemann)
970 96 293 (mob) eller e-post: cfmidt@gmail.com

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