



Norsk forening for cystisk fibrose

NORWEGIAN CYSTIC FIBROSIS ASSOCIATION

SØR-ØST inviterer til trivselshelg 30. august – 01. september 2013



Rica Havna Hotel, Havnaveien 50, 3145 Tjøme

Vi ønsker alle medlemmer velkommen til vår årlige trivselshelg, denne gang lagt til Rica Havna Hotel, Tjøme. <http://www.rica.no/hoteller/tjome/rica-havna-hotel/>

Som vanlig legger vi opp til en kombinasjon av fagprogram og aktiviteter for store og små, samt mye sosialt samvær, noe som av mange kanskje oppfattes som det viktigste. ☺

Det blir overnatting i nyrenoverte skjærgårdshytter på hotellets område (3-6 personer per hytte, inneh. 2 soverom, kjøkken, stue og bad). Reisefølger bestående av 1-2 personer får rom på hotellet. Hotellet og hyttene ligger i naturskjønne omgivelser, og det er bl.a. lekeplass, shuffleboard og minigolf på området.

Vi håper å se både gamle kjente og mange nye fjes, og legger opp til at alle – nye som gamle, store og små, skal ha det hyggelig fra første stund. I tillegg til representanter fra styret, vil noen av regionens likemenn være tilgjengelige hele helgen.

Program fredag 30.8:

Oppmøte på Rica Havna Hotel, Tjøme fredag ettermiddag/kveld

19:00 Middag

20:00 Faglig innslag: Likemennenes time

21:00 Uformelt sosialt samvær

Mulighet for egen ungdomsaktivitet på kvelden.

Program lørdag 31.8:

08:00 Frokost og egentrening

10:00 Faglig foredrag for ungdom og voksne (tema ikke helt avklart).

Barna kan være på hotellets lekerom, og vi forsøker å skaffe barnevakter.

12:30 Lunsj på hotellet

13:30 Aktiviteter høyt og lavt på Base Camp hos Aktiv Fritid (900 meter fra hotellet), som zip lines, hengebru med mer. Varer ca 2,5-3 t.

18:00 Middag

20:00 Quiz, deretter uformelt sosialt samvær



Norsk forening for cystisk fibrose

NORWEGIAN CYSTIC FIBROSIS ASSOCIATION

Program søndag 1.9:

- 08:00 Frokost og egentrening
10:00 Faglig foredrag: Nytt fra internasjonalt CF-møte i Lisboa, ved NFCF's leder Ann Iren Kjønnøy
11:00 Evaluering av helgen
11:30 Hygge utendørs på hotellets område f.eks. en runde minigolf. Ungdommene kan om ønskelig spille shuffleboard.
12:30 Lunsj på hotellet og vel hjem

Priser for hele helgen:

- Barn under 3 år: gratis
Barn 3-16 år: kr 350,-
Over 16 år/voksne: kr 500,-

Det er mulighet for å ta med kjæledyr på hyttene. Pga ekstra rengjøring etterpå, koster dette kr 100,- Denne kostnaden må en selv dekke.

Bindende påmelding innen 30. juni på e-post til Renathe Jenssen: renathe@gmail.com

Ved påmelding ønsker vi informasjon om:

- Navn og alder på alle deltakerne
- Hvem som har CF
- Behov for barneseng
- Evt. allergier (mat)
- E-postadresse

Betaling for oppholdet gjøres til konto 2280 31 16001, NCF Sør-Øst v/Renathe Jenssen, Njårds vei 6D, 1412 Sofiemyr.

Smittevern og hygiene

Foreningen oppfordrer alle til å følge anbefalinger fra NCF-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 regionsamlingen.

Spørsmål kan rettes til Renathe Jenssen: renathe@gmail.com eller tlf. 91 30 35 58.

Velkommen til trivselshelgen – vi håper å se deg! ☺

Vennlig hilsen Grethe, Håvard, Øyvind, Renathe, Elin, Kim og Tora Marie
Styret i NCF Sør-Øst



Norsk forening for cystisk fibrose

NORWEGIAN CYSTIC FIBROSIS ASSOCIATION