

# Invitasjon til alle i Ryggforeningen i Norges medlemmer

## «RYGGHELGEN 2018»

Skoliosetreff, Modictreff og treffet for alle andre diagnoser i Ryggforeningen.

**20. og 21. oktober 2018 inviterer Ryggforeningen i Norge for første gang til en helg for inntil 150 medlemmer.**

På et sentralstyremøte 29. oktober 2017 bestemte et nyvalgt sentralstyre at det skulle inviteres til «Rygghelgen» 2018.

Tanken bak dette var at de etablerte diagnosegruppene i Ryggforeningen i Norge, Skoliose og Modic årlig arrangerte treff for de medlemmene som var tilknyttet disse diagnosegruppene.

Spørsmålet som ble reist var: Hva med alle de andre medlemmene i Ryggforeningen? De bør også få sjansen til å treffes, bli kjent med hverandre og utveksle erfaringer!

Derfor inviteres du til å delta i dette nye treffet kalt «Rygghelgen 2018» inntil et bedre forslag ser dagens lys.

Det lønner seg nok å bestemme seg ganske raskt da det av økonomiske og praktiske årsaker er satt en grense på 150 deltagere

Skoliosegruppa og Modicgruppa skal delta og jobber med gode program for disse lidelsene. Nå ber vi de øvrige medlemmene å melde seg på treffet i tillegg til disse mer erfarne «treffdeltagerne».

### Noter dette:

Sted: Quality Hotel Strand Gjøvik

Dato(er): Lørdag 20. og søndag 21. Oktober 2018

Tid: Ankomst til lunsj kl 12.00 på lørdag 20. Avslutning søndag 21. ca. kl. 15.00

Endelig program er ikke helt klart enda, men det har kommet mange forslag på interessante og gode aktiviteter og foredrag.

På dette hotellet er det muligheter for både SPA og trening i basseng. For Skoliosegruppa vil Minni Bains være på plass, og på sin dyktige måte, lede øvelser og trening. Det vil også bli mulighet for Yoga i år som i fjor.

Det har kommet inn forslag på mange dyktige foredragsholdere og spesialister innen ulike diagnoser og her vil de erfarne innen de ulike diagnosene og generell rygg være med å bestemme hva som vil være mest relevant og nyttig.

Den enkelte deltager vil få anledning til å delta på de aktivitetene og forelesningene som en selv bestemmer.

Noe av det mest nyttige med å delta i en slik samling er å bli kjent med hverandre. Finne andre som sliter med samme lidelse som er plaget av sjøl.

Hele Ryggforeningen i Norges sentralstyre vil være tilstede og være tilgjengelig for alle som har lyst til å prate med dem om noe eller komme med forslag til hvordan foreningen kan forbedre seg.

**GJØVIK** har flere muligheter til å «stikke litt av» om det blir for mye rygg og foredrag.

**Gjøvik glassverk** er en av dem. Her ble den første glass ovnen tent for mer enn 200 år siden.

**Vitensenteret innlandet**, beliggende i vakre omgivelser, byr på spennende opplevelser og teknologi.

**Skibladner** ligger mest sannsynlig i dokk på Gjøvik i oktober, slik at de som har lyst til å se Mjøsas stolte svane fra kjøl til skorstein kan rusle en tur dit.

Hotellet er behjelpelige med ideer og organisering av mange av de aktivitetene Gjøvik har å by på. – og for alt det du vet så kan du, som alle andre, ha et søskenbarn på Gjøvik!

#### **VIKTIG!**

**EGENANDELEN** er satt til **kr. 1500,00** for boende, ordinære medlemmer. Dette innbefatter hotell fra lørdag til søndag m/frokost. Lunsj og middag på lørdagen, lunsj på søndagen, pausesnacks og tilgang til alle de foredrag og aktiviteter du selv ønsker å være med på.

**DERSOM DET ER DELTAGERE SOM ØNSKER Å ANKOMME DAGEN FØR ER DET AVTALT EN PRIS PÅ KR. 1000,00 FOR DENNE OVENATTINGEN M/FROKOST PR. DELTAGER.**

**DELTAGEREN MÅ BETALE DENNE OVERNATTINGEN SELV!**

**Ungdomsmedlemmer kr. 1100,00, for de som bor på hotellet.**

**Dagspakker kr. 600,00 pr. dag, for alle som ikke ønsker å bo på hotellet.**

**PÅMELDINGSFRIST: 14 SEPTEMBER** til nedenstående link:

<https://goo.gl/forms/7a4zzyKb40PlmiWJ3>

**ENDELIG PROGRAM** blir sent alle påmeldte så snart det er klart!

**Ikke vent! Her kan det fort bli fulltegnet! Du er hjertelig velkommen!**

Vennlig hilsen for,  
Ryggforeningen i Norge  
Arr.komiteen «Rygghelgen 2018»

Stein Andresen(sign.)

Heidi Økland(sign.)

Julie Osen(sign)