

Ung-voksen-samling 02.-04. juni

På Mokk Gård



Er du mellom 18-40 år og ønsker å treffe flere unge voksne med revmatisk sykdom, samt ha en aktiv og hyggelig helg?

BURG Nord-Trøndelag ønsker å invitere våre medlemmer til en artig ung-voksen-helg 02.06.23 til 04.06.23 på idylliske Mokka Gård oppe på fjellet.

Mokka Gård ligger ca. 40 minutter kjøring unna Steinkjer. Vi møtes på fredag kveld kl. 19.00 for felles middag. Vi har leid hele hovedhuset, der vi sover på enkelt/dobbelrom. Vi samles for sosialt samvær på kveldene og blir litt kjent, feks. spiller kubb og hesteskasting.

Denne helga gleder vi oss mye til! 😊



Helga vil ellers by på **yoga-øker med instruktør** (kveld + morgen), felles **gåtur til en gapahuk** ved Andorvannet hvor vi har **teambuildings-aktiviteter og konkurranser**. Vi lager lunsj der og kan også **padle i kano** og **fiske** for de som vil. Det er bilvei dit for de som ikke klarer å gå noen kilometer, vi tilrettelegger. Etter felles opplegg er det valgfritt å bli med på sponset **gokart på Ogdal**, slappe av eller å gå seg en tur på egenhånd. Vi får også hjelpe til å lage **steinovnsbakt pizza** som vi skal kose oss med.

Angående yoga får vi en økt med «HataYoga», som de fleste kjenner som vanlig yoga. Den andre timen blir vi kjent med YinYoga kombinert med YogaNidra. YinYoga er en form der vi jobber med bindevev, ledd og ligamenter for økt bevegelse. YogaNidra fungerer som dyp avspenning.

Vi avslutter samlinga med en felles lunsj søndag klokka 13.00, og ønsker dere god tur hjem etterpå med ryggsekken full av gode minner og erfaringer. 😊

Vi forutsetter at du er medlem i BURG/NRF, og ønsker gjerne at du hjelper oss å spre budskapet om denne samlingen.

Kanskje kjenner du noen som passer inn her, men som ikke er medlem enda?

Medlemskap koster 255 kr til 510 kr.

Medlemsavgift må være betalt for å bli med på samlinga.

Her får du mye innhold for pengene! 😊

Egenandel er satt til 600 kroner. Inkludert kost, losji og aktiviteter.

Innbetales til vår konto 4202.17.45779.

Transport:

Det er mulig å reise kollektivt til Steinkjer. Vi legger opp til samkjøring, ta kontakt dersom du ønsker det. Det er også gode parkeringsmuligheter.

Påmelding:

Bindende påmelding til Victoria Båfjord, victoria.bafjord@gmail.com eller på tlf. 41 42 26 76 innen **05.05.2023**. Førstemann-til-mølla-prinsippet.

Oppgi navn, alder, og evt. matallergier eller andre behov for tilpassing med tanke på funksjonsnivå (feks. rullestol/krykker, eller behov for transport til Andorvannet i stedet for gåtur noen kilometer). Opplys også om du ønsker å kjøre gokart så vi vet hvor mange vi blir med der, samt behov for samkjøring.

Aktiviteten er tilpasset stive revmatikere.

Bindende påmelding vil si at hvis du blir syk, må du fortsatt betale egenandelen. Dette grunnet at BURG Nord-Trøndelag må betale for både losji, mat og aktiviteter for personer som melder avbud.

Håper så mange som mulig har lyst og anledning til å bruke helgen sammen med oss. 😊

Ta med godt humør og bli med på en aktiv og hyggelig helg!

Med vennlig hilsen styret i BURG Nord-Trøndelag.