**PROGRAM FOR REUMATREFF 2019**

# LØRDAG 15 JUNI 2019

Kl. 1000 – 1100 Innsjekking – servering av kaffe/te

Kl. 1100 – 1200 Velkommen ved Fylkesleder

Presentasjon av deltakerne og informasjon program/aktivitet for helgen

KL. 1200 – 1300 Lunsj

Kl. 1300 – 1500  Omstart -forsoning – frigjøring

 Kan livskriser føre til noe meningsfylt og nytt?

Ved Marit Figenschou

KL. 1500 – utover 1. Gå tur i fint turterreng til Gapahuk (15 min gange)

 Kaffe/vaffel servering, små prat (kan også gå en lang tur)

 2. Gruppetilbud/egenandel Utendørs boblebad/Spa

Kl. 1930 Middag/ Sosialt

Underholdning av Sanger Sigrid Sørgård og Kjell Tore Nordli musiker

Quiz

## **SØNDAG 16 JUNI 2019**

Kl. 0900 – 0915 Felles Informasjon om Reuma kurs LMS /UNN Tromsø og Harstad

KL. 0915 - 1000 Felles Teori om Medisinsk Yoga (MediYoga)

 Ved Harriet Rendahl, HjerteroYoga, Harstad

Kl. 1000 – 1100 3 valgmuligheter;1. En gruppe Medisinsk Yoga --påmelding

 Ved Harriet Rendahl, HjerteroYoga, Harstad

Kl. 1000 – 1300 2. Gruppe/egenandel «Krambuvika Bygdemuseum med guide (8 min å gå/ felles kjøring)--- påmelding

3. Besøk til atelieret «Alvin Jensvold» (1/2 t å kjøre)/gratis inngang. Samkjøring.

KL. 1300 Lunsj og hjemreise