

Program dagseminar og

festmiddag 16.3.

Frisk nok for livet!

Sted: Scandic Valdres, Fagernes



Kl. 10.30-11.00

Oppmøte og innsjekking med «biteti»

Kl. 11.00

Velkommen, ved fylkesleder Nina Borgen
Bryhn

Kl. 11.15

Trening-aktivitet og kosthold med kronisk
sykdom, ved Ingeborg Stensby

Kl. 12.00

Lunsj på hotellet

Kl. 13.00

Lokallag forteller fra sin hverdag.

Kl. 13.45

Beinstrekk

Kl. 14.00

«Frisk nok for livet», ved Jørgen Skavlan

Kl. 15.15

Pause med «biteti»

Kl. 16.00

NRF og friskliv, ved generalsekretær i NRF Bo Gle-
ditsch

Kl. 17.00

Ferdig for dagen



Vi feirer med festmiddag!

Pent antrekk

Kl. 18.30 møtes vi til en aperitiff.

Kl. 19.00: 3-retters middag.

Har noen en god historie eller noe de vil dele fra sin tid i NRF Oppland? Da
må du gjerne dele den med oss under middagen.

Minner om påmeldingsfrist 17.februar.

[Påmelding 16.3 og 17.3.](#)

Lokallagene kan møte med inntil 7 personer hver.

Egen innkalling til fylkesårsmøte 17. mars, er
sendt til lokallaget ved lokallagsstyret.