

## HELSECAMP 2024

**26.-29. september, Steinkjer**

Invitasjon til å delta på NRF Trøndelag fylke nord sin Helsecamp i september.

Alle medlemmer over 18 år kan søke om å få delta.

### Programskisse:

Starter torsdag 26.09. klokken 12.00 med lunsj og avslutter med lunsj søndag 29.09.

Det blir to økter fysisk aktivitet hver dag.

Det vil også bli noen foredrag for kunnskap og inspirasjon.

Overnatting vil bli på Quality Hotel Grand, Steinkjer.

Aktivitetene finner sted på Care Treningssenter, Dampsaga bad og terrenget i og rundt Steinkjer by.

Deltakerne må ta med badetøy og håndkle, gode uteklær, treningstøy og ute- og innesko.

Egenandel settes til kr 2.500,-. Dette dekker enkeltrom og tre måltider pr døgn samt kostnader i forbindelse med trening og foredrag.

### Fysiske krav til deltakelse:

Dette er et treningsopphold og ikke et rehabiliteringsopphold. Deltakerne må tåle 2-3 timer fysisk aktivitet daglig, med varierende intensitet.

### Påmelding:

Påmelding på påmeldingsskjema innen 10. august til Toril Lauritsen Nyborg:

[nt@revmatiker.no](mailto:nt@revmatiker.no)

Ved påmelding, fyll ut påmeldingsskjemaet som ligger ved. For å komme med i vurderingen av hvem som får delta, MÅ påmeldingsskjema fylles ut!

Vi gir tilbakemelding om du har fått plass eller ikke. Tips: Dersom du får plass, kan du spørre din fastlege om mulighet for sykemelding.

Har du spørsmål ta kontakt med Toril L. Nyborg på 97006530 eller Astrid Indgaard Rotmo 91807832.

Toppen av Oftenåsen i solnedgang.

