

INSPIRASJONSHELG

Lørdag 30.november og/eller søndag 1.desember.

Sted: Søren R Thronæs veg 10. Namdalshagen.



Vi inviterer til inspirasjonshelg på Namsos 30.oktober og 1.desember 2024.

Man kan velge å melde seg på enkeltdager eller begge dager.

Hver dag vil inneholde en praktisk del og foredrag. Ta på klær som er gode å bevege seg i.

PROGRAM

Lørdag:

12.00-12.30 Lunsj

12.30-14.30 Stoldans ved Johanne Foss og Marit Vindal fra Oppdal revmatikerforening.

14.30-14.45 pause med frukt.

14.45-16.45 foredrag om å bevare muskelmasse og fokus på riktig kosthold ved Yosh Jarquin, daglig leder på CARE.

Søndag:

10.00-11.00 Inspirerende aktiviteter ved Astrid Indgaard Rotmo.

11.00-11.30 Framerunning ved Julie Saurset.

11.30-12.30 Yoga ved Grete Lian, Inspira

12.30-13.15 Varm lunsj

13.15-14.45 Trening- og mosjonskontakt Trine Akselberg snakker om funksjonell trening.

Vi holder våre arrangementer parfymefrie. OBS: kremer/aftershave med sterk lukt.

Allergier meldes inn ved påmelding.

Hvis hotellovernatting er ønskelig, må hver enkelt bestille og betale for dette selv. Scandic Rock City, tlf: 74224000 eller bestill via nett.

Påmeldingsavgift er satt til 150,- på lørdag og 200,- på søndag (varm lunsj) eller 300,- for begge dager. Vipps til 534887 og send mail til nt@revmatiker.no med navn, adresse og fødselsår innen **14.november** til fylkessekretær Toril L. Nyborg