



Invitasjon

til aktivitetsweekend med Momentum Øst 31. aug.–2. sept. 2018

på Blindeforbundets senter for øving og mestring ved Hurdalsjøen

I år ønsker vi å prøve et nytt sted i stedet for Hurdalsjøen Hotel, som vi benyttet i fjor. Vi gjør dette byttet fordi dette senteret har alle mulige kvaliteter og muligheter som vi kan tenke oss, for riktig å kunne boltre oss med aktiviteter. Selve rosinen i pølsa er et stort, innendørs, oppvarmet svømmebasseng med rullestolrampe. Der er stor treningssal, apparater, restaurant, bar med alle rettigheter. Det er gjennomført universell utforming på hele senteret, og mange HC-rom. Utendørs er mulighetene mange; det vil dere se av programmet. Fysioterapeut Gitte Hilding + hennes mann, Johan, vil være henholdsvis aktivitetsleder og assistent.

Fredag 31. august

- 16.00–18.00 Innsjekkning
- 18.30–19.00 Mingling i baren med likepersonkoordinator Helge Viken
- 19.00 Middag

Lørdag 1. september

- 07.00–09.00 Frokost
- 09.00–12.00 Mindfulness-seminar ved Terapeut Jessica Rein-Halvorsen
- 12.00–13.30 Lunsj
- 13.30–15.30 Sammensatt program v/Gitte, kan være væravhengig
- 15.30–17.00 Fem-kamp v/Gitte
- 19.00 Middag

Søndag 2. september

- 08.00–09.00 Kanopadling v/Johan (frivillig)
- 08.00–10.00 Frokost
- 10.00–13.00 Vi deler oss, diverse aktiviteter:
Kanopadling, basseng, boccia, båt-tur, sansehage, fiske, etc.
- 13.00 Lunsj, avslutning

Prisen på vår Aktivitetsweekend er kr. 1400,- (ekskl. drikke) for medlemmer, og kr. 3000,- for ikke medlemmer.

Bindende påmelding snarest og senest 1. juli. Forhåndsbestilling bes bekreftet. til Steinar B. Hansen på **tlf. 913 82 221** eller pr. **e-post: steinar@regnskapsnett.no** eller til Vigdis Hansen på **tlf. 906 46 743** eller pr. **e-post: vigdis@regnskapsnett.no**. Begrenset antall plasser (førstemann til mølla)

Hjertelig velkommen fra Momentum Øst

