



- Folldal helselag
- Samarbeidsutvalget for helselagene i Alvdal

INVITERER TIL FERIE FOR PENSJONISTER OG ELDRE

Mandag 5.september - torsdag 8.september 2016
Grimsbu Turistsenter i Folldal

"LIVSKVALITET I ELDRE ÅR"



Bilde fra Kroktjønna

FERIEN SOM DELTAKERNE SETTER SÅ STOR PRIS PÅ!

FERIE FOR PENSJONISTER OG ELDRE

<u>TID:</u>	Mandag 5.sept. - torsdag 8. september 2016
<u>STED:</u>	Grimsbu Turistsenter i Folldal
<u>DELTAKERAVGIFT:</u>	Kr. 2300,00 inkl. full pensjon og utflukter
<u>PÅMELDINGSFRIST:</u>	Mandag 15. august - gjerne så tidlig som mulig se vedlagte påmeldingsslipp.
<u>BETALING:</u>	Faktura blir tilsendt fra fylkeskontoret

Nasjonalforeningen for folkehelsen i Hedmark har også i år gleden av å invitere til ferie i Folldal. Denne ferien for pensjonister/eldre høster hvert år positive tilbakemeldinger fra deltakerne.

Vi har alle noen i vårt nærmiljø som trenger litt avlastning, komme bort noen dager og få fornyede krefter, eller rett og slett oppleve noen hyggelige dager i vakre omgivelser!! *Kanskje du kjenner noen?*

Dersom du har en sykdom som krever spesiell kost, eller du har behov for litt hjelp/assistanse i hverdagen, så må vi få beskjed om dette. Dette er avgjørende for oss som arrangør, og for at oppholdet skal bli mest mulig vellykket for den enkelte deltaker. Personer med stort hjelpebehov må ha med/koste egen medhjelper.

Deltakeravgiften dekker full pensjon, alle utflukter og øvrige aktiviteter. Deltakeravgiften kan dekkes av det lokale helselag, andre lag og foreninger, eller av den enkelte selv.

TRANSPORT TIL OG FRA GRIMSBU:

Ordnes av hver enkelt deltaker. Det er greit å ta toget til Alvdal stasjon. Derfra kan vi bistå med fellesskyss til Grimsbu. Ønsker du fellesskyss fra Alvdal stasjon til Grimsbu turistsenter, må dette avtales med oss på kontoret - tlf. 62 51 79 10.

PROGRAMMET

blir som tidligere år variert og interessant, med morgentrim, noen korte foredrag, utflukter, aktiviteter og ikke minst muntert og hyggelig sosialt samvær!

Oppholdet starter mandag 8. september med frammøte og tildeling av rom/hytter fra kl. 11.00 - 13.00 og avsluttes torsdag 8. september med lunsj kl. 12.00.

Tidligere års deltakere har vært svært godt fornøyd med oppholdet og har uttrykt stor begeistring over innholdet, stedet, naturen og den sosiale siden ved arrangementet! Vertskapet på Grimsbu er helt spesielt, og de får hvert år stor ros fra deltakerne.

Vi ber om at påmeldingen skjer skriftlig - via påmeldingsslipp. På denne måten blir deltaker, arrangør og påmelder ivaretatt på best mulig måte.

Påmeldingsslipp sendes snarest - senest mandag 15. august til:

Nasjonalforeningen for folkehelsen
Rektor Jørgensensgt. 3, 2318 HAMAR
Tlf.: 62 51 79 10
E-mail: hedop@nasjonalforeningen.no

VELKOMMEN!

Folldal helselag
Aud Eli Svendsen

Helselagene i Alvdal
Gudmund Holmen

Nasjonalforeningen for folkehelsen
Fylkeslaget i Hedmark
Olav Teppen

PÅMELDINGSSLIPP

GRIMSBU-FERIEN

1. DELTAKERS navn:

Fødselsdato/år: _____

Deltakers adresse:

Tlf.: _____

Hjelpebehov/spesialkost/hjelpemidler (legg evt. ved eget skriv):

2. DELTAKERS navn:

Fødselsdato/år: _____

Deltakers adresse:

Tlf.: _____

Hjelpebehov/spesialkost/hjelpemidler (legg evt. ved eget skriv):

BETALERS navn/adresse:

(da denne ikke er deltaker selv)

tlf.: _____

Evt. flere tilleggsopplysninger, som vi som arrangør måtte trenge, kan legges ved på eget ark.
Opplysningene er kun til bruk for kursansvarlig.

PÅMELDINGEN SENDES:
innen mandag 15.8.16 til

Nasjonalforeningen for folkehelsen
Rektor Jørgensensgt. 3
2318 HAMAR,
tlf.: 62 51 79 10
E-mail: hedop@nasjonalforeningen.no



PROGRAM

GRIMSBU FERIEEN 29. august- 1. september 2016

Mandag 5. september

Kl. 11.00 - 13.00	Frammøte og tildeling av rom.
Kl. 13.00	Velkommen. Om bakgrunnen og formålet med oppholdet.
Kl. 13.15	Lunsj.
Kl. 14.00	Natursti
Kl. 15.00	Kosthold for eldre v/Jorun Brandenes
Kl. 18.00	Middag og sosialt samvær med Folldal helselag.

Tirsdag 6. september

Kl. 08.00	Frokost
Kl. 09.00 - 09.15	Morgentrim.
Kl. 09.30	Avreise med buss til Snøheim ved foten av Snøhetta, der vil det bli servert lunsj.
Kl. 18.00	Middag og sosialt samvær med Folldal helselag.

Onsdag 7. september

Kl. 0800	Frokost
Kl. 09.00 - 09.15	Morgentrim.
Kl. 09.15 -10.30	Fremtidens helse og omsorg. De eldres rett til pleie og omsorg er kommunens ansvar v/Gunnvig Eide
Kl. 12.00	Lunsj
Kl. 13.00	Pasient og brukerrettigheter v/Tom Østhagen
Kl. 18.00	Middag og sosialt samvær med helselagene i Alvdal.

Torsdag 1. september.

Kl. 08.00	Frokost
Kl. 09.00 - 09.15	Morgentrim.
Kl. 10.00	Rundtur i Stormoegga friluftsområde ved Grimsbu, med servering av Folldal helselag
Kl. 12.00	Hjemreise.

Leder for Grimsbu - ferien: **Ingrid Sandhaugen, Folldal**

Medhjelpere: **Ohlaug Barstad og Anne Karin Aaseng**

Vi forbeholder oss retten til å gjøre endringer i programmet.