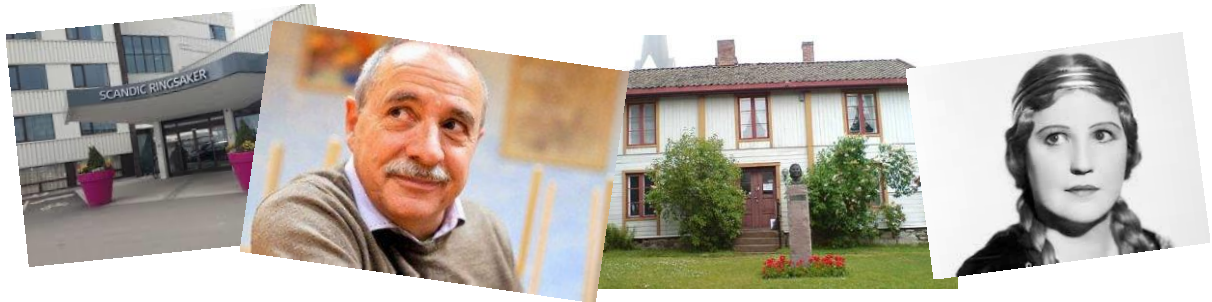




NORGE Akershus fylkeslag

Inviterer pårørende til sosial opplevelseshelg med litt faglig påfyll:

«Pustehullet»



Vi vet at mange pårørende har utfordringer i dagliglivet.

Det kan være praktiske ting i hverdagen, kommunikasjon eller andre utfordringer.

Ofta har man barn, som krever sitt av oppfølging. Dette igjen gjør at man ikke har tid til å ta vare på seg selv og sin partner eller rett og slett ikke har mulighet til å prioritere det.

Det er viktig å få et pusterom og fylle på egne batterier med noe positivt. Det er mye omsorg for andre i å ta vare på seg selv!

Fredag 31.08.18:

- 16.30** Avreise med Buss fra Lillestrøm stasjon.
- 18.00** Ankomst Ringsaker Scandic, innsjekk.
- 19.00** Felles middag og sosialt samvær og nettverksbygging.

Lørdag 01.09.18

- 09.00** Seminar ved Godi Keller, foredragsholder, skribent og kåsør, lærer og Pøbelpedagog. Jobbet i pøbelprosjektet og på Steinerskolen i Oslo med utdanning av lærere og pedagoger til skole og barnehage.
- 09.45** Pause
- 10.00** Godi Keller fortsetter.
- 10.45** Pause
- 11.00** Godi Keller fortsetter.
- 11.45** Pause
- 12.00** Godi Keller fortsetter
- 12.45** Pause med Lunch
- 14.30** Bussavgang til Kirsten Flagstads Museum. Der blir det omvisning, konsert, og kringel og kaffe.
- 17.00** Bussavgang fra Kirsten Flagstads museum til Domkirkeodden for omvisning Middelalderkonsert.
- 18.30** Bussavgang fra Domkirkeodden til Ringsaker hotell.
- 20.00** Felles middag med sosial samvær.

Søndag 02.09.18

- 10.30** Bussavgang for tur til Prøysenhuset.
13.30 Bussavgang til hotellet.
14.00 Lunch
15.15 Avreise med bussen hjem.

Når: Fredag 31. august Kl 16.30
Søndag 2. september Kl 17.00

Hvor: Scandic hotell Ringsaker <https://www.scandichotels.no/hotell/norge/hamar/scandic-ringsaker>

Påmelding snarest med navn, adresse, telefon, epost og fødselsdato til:

akershus@adhdnorge.no

Eller tlf: Ingjerd Rønning: 92648080

Gi beskjed om eventuelle allergier.

Medlemmer fra Akershus vil bli prioritert på denne turen.

Egenandel per person: kr 2000,- for 2 dager (Buss, opphold, kurs, konserter, opplevelser og måltider inkludert) Drikke må betales av hver enkelt.

Betales til konto: 1503.86.60591, merkes med «Pustehullet»

Eller **VIPPS** til: 87795

Vær rask, begrenset antall plasser!!



Frakter oss trygt gjennom hele helgen!

Velkommen!

