

Loma Luostolla 21.-22.9.2011

Nyt meillä on mahdollisuus lähteä virkistysmatkalle Luostolle. Matka on Lapin epilepsia yhdistyksen järjestämä ulkoilu- ja kylpylämatka!

Yhteinen lähtö tapahtuu Rovaniemeltä keskiviikkona 21.9. Lähtöaika on kello 7.30, paikka linja-autoaseman parkkipaikka (rautatieaseman puolelta.)

Paluupäivä on torstai 22.9. Perillä Rovaniemellä noin kello 18.

Yövyimme Luostohotellin kahden ja kolmen hengen hotellihuoneissa. Käytössämme on Luostohotellin kuntosali ja kylpylä. Luostohotellin ympärillä on hienot ulkoilumahdollisuudet. Lähellä on myös tutustumisen arvoisia pieniä kauppoja, joissa on esimerkiksi ametistista tehtyjä tuotteita kuten koruja. Tutustu paikkaan osoitteessa www.luostohotelli.fi tai soita Kaisalle.

PAIKKOJA ON 15 KPL. PAIKAT JAETAAN ILMOITTAUTUMISJÄRJESTYKSESSÄ, JOTEN TOIMI HETI! Matka on ensisijaisesti tarkoitettu epilepsiaa sairastaville yhdistyksen jäsenille.

Jäsenen omavastuu matkasta on **40 euroa**. Osallistumismaksu sisältää edestakaisen bussimatkan Rovaniemeltä Luostolle, yöpaikan, aamiaisen (torstaina), 2 lounasta, yhden päivällisbuffetin (keskiviikkona) sekä useammat kahvitarjoilut, sekä kuntosalin ja kylpylän käytön.

Hinta on todella edullinen ajatellen paikkaa ja seuraa! Nyt kannattaa lähteä ihailemaan tunturin ruskaa ja tapaamaan vertaisia.

SITOVAT ILMOITTAUTUMISET PUHELIMITSE KAISALLE 31.8.2011 MENNESSÄ. TAKARAJA ON EHDOTON!

PUHELINNUMERO: 0400 - 930 867

Osallistumismaksu maksetaan pankkisiirtona ennen matkalle lähtöä sitoutumisen merkinä. Tilinumeron ja tarkemmat tiedot matkasta saat ilmoittautumisen yhteydessä.

- ***Jos en vastaa puheluun jätä viestisi, ainakin nimesi ja puhelinnumerosi puhelinvastajaan. Soitan sinulle takaisin.***

Lisätietoja voit kysyä osoitteesta nurminen.kaisa@gmail.com

TERVEYS JA HYVÄ OLO -nuorten terveys- ja liikuntatapahtuma

Varalan urheiluopisto, Tampere (www.varala.fi)

Aika: 9.-11.9.2011

Paikka: Varalan Urheiluopisto, Varalankatu 36, 33240 TAMPERE

Tule liikkumaan, kuuntelemaan ja keskustelemaan terveyteen liittyvistä asioista sekä tapaamaan muita nuoria.

Ohjelmassa on mm. sisä- ja ulkoliikuntaa urheiluopiston ohjaajien opastuksella, terveystietoa liittyen liikuntaan, ravitsemukseen ja terveellisiin elämäntapoihin sekä mukavaa yhdessäoloa.

Kohderyhmä: Epilepsiaa sairastavat 15 – 29-vuotiaat nuoret, jotka kaipaavat vertaisten tapaamista, tietoa terveydestä sekä liikunnallista ja mukavaa toimintaa kivassa porukassa.

Osallistumismaksu: 30 € / henkilö.Hinta sisältää majoituksen kahden hengen huoneissa, täysihoidon ja ohjelman.

Hakeminen: Hae **29.8.** mennessä sähköpostilla jarjestosihteeri@epilepsia.fi, tai puhelimitse 09 350 8230. Ilmoita hakemuksessasi erityisruokavaliosi sekä muut erityistoiveet. Valituille lähetetään kutsukirje, osallistumismaksu, tarkempi ohjelma ja tulo-ohjeet viimeisen hakupäivän jälkeen.

Lisätietoja: Aluesihteeri Marika Halinen 040 511 0135 tai marika.halinen@epilepsia.fi

Tartukaa nyt ainutkertaisiin houkutuksiin ja lähtekää mukaan!

Värikkäin syysterveisin Kaisa
ja muu Lapin epilepsiayhdistyksen hallituksen väki