



VOKSENTREFF 2024

Vi inviterer til årets voksentreff og ønsker velkommen til hjertet av Vestfold og den lille, store havnebyen Tønsberg. Hotellet ligger sentralt og strekker seg ut mot sjøen. Her skal vi tilbringe tre dager sammen. Helgen blir fylt med faglig påfyll og sosiale samvær.

Vi håper å se deg der!

Tid: 06-08. september 2024

Sted: Quality Hotel Tønsberg (Ollebukta 3, 3126 Tønsberg)

Hvem: Kortvokste

Aldersgrense: 30 år +

Navn: _____

Adresse: _____

E-post: _____

Telefon: _____

Spesielle behov/allergier: _____

Nærmeste pårørende (fullt navn + tlf): _____

Er det greit å bli fotografert? (bildene kan bli brukt i sosiale medier): Ja / Nei

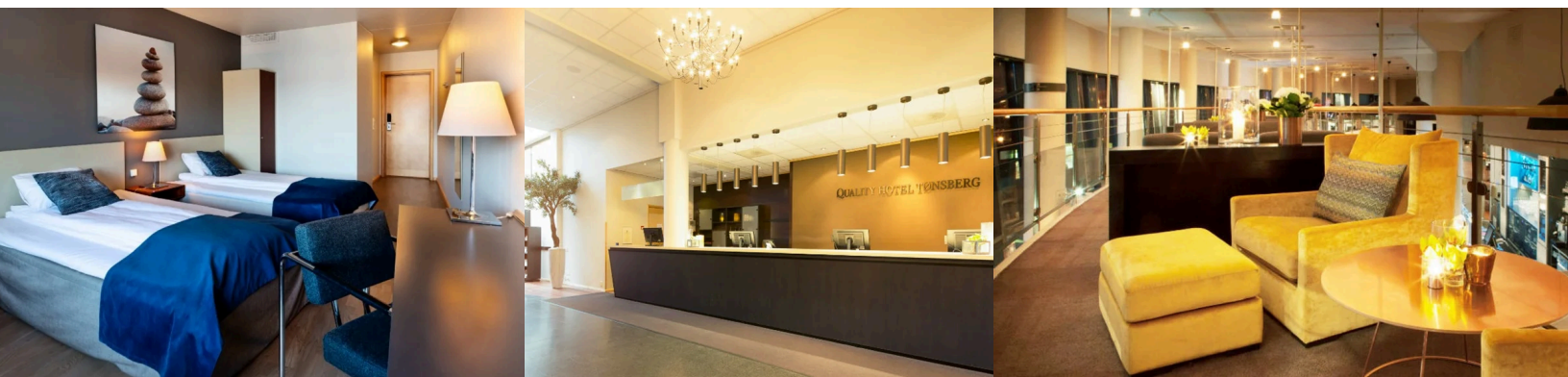
Egenandel på 600 kr. betales til konto: 1280.60.34221 og merkes: «Voksentreff 2024 + Navn»

Frist for påmelding og innbetaling av egenandel er 15. august 2024.

Påmeldingen sendes til nik@kortvokste.no.

Bestill fly-, tog- og/eller bussbilletter selv og få det refundert via reiseregningsskjema. Vi dekker billigste reisevei. Trenger du hjelp kan du kontakte Åsne Hanto på nik@kortvokste.no.

Vi gleder oss til å se deg der!





Program

Fredag 06. september

- Kl. 13.00 Lunsj
- Kl. 14.30 Velkommen og praktisk info (15 min)
- Kl. 15.00 TRS v/Ariane Kwiet og Trine Bathen:
- Hva bør jeg vite om smerter og smerte-relaterte problemer?
 - Mestring av smerter og smerte-relaterte problemer i hverdagen
 - Rehabilitering
- Kl. 19.30 Middag

Lørdag 07. september

- Frokost
- Kl. 10.00 TRS v/Lena Lande Wekre: Hva skjer med kroppen når vi blir eldre? Når utg.pkt er annerledes - hvilke konsekvenser kan det få?
- Kl. 13.00 Lunsj
- Kl. 14.30 Erfaringsdeling, aktivitet og fritid (valgfritt):
- Samtalegruppe: Å bli eldre, erfaringer - eller hvordan finner du balanse mellom aktivitet og hvile?
 - Gåtur i nærområdet
 - Hvile/fritid
- Kl. 19.30 Middag. Ut å spise i Tønsberg

Søndag 08. september

- Frokost
- Kl. 10.30 Oppsummering og takk for nå

Endringer i programmet kan forekomme.