

# Varmt välkommen på friskvårdsträff

16–17 november 2013

En träff där vi följer upp förra årets friskvårdssatsning.

Träffen är både för er som deltog på någon av de fyra träffar vi hade förra året, och för er som inte gjorde det men som ändå är intresserad av hur man kan hålla sig lite friskare.

Både marfanare och alla anhöriga är välkomna.

## Plats

Mercure hotel, Västertorpsvägen 131, Hägersten, strax söder om Stockholms innerstad, [www.mercure-hotel-stockholm.com/se/hem](http://www.mercure-hotel-stockholm.com/se/hem)

## Tid

Start lördag 16 november kl 10.00, slut söndag 17 november cirka 15.00.

## Målgrupp

Alla medlemmar över 15 år – både de som har marfan och anhöriga (alla måste vara medlemmar i Marfanföreningen). Antalet platser är begränsat.

## Avgift

Anmälningsavgift 100 kr per person. Allt övrigt står Marfanföreningen för; föredrag, alla måltider, logi och resa.

## Logi fredag–lördag

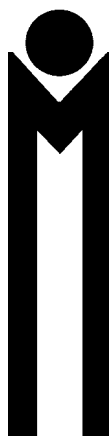
Den som vill anlända på fredagen betalar själv för logi natten mellan fredag och lördag. Prisexempel: från 725 kronor för ett enkelrum. Säg till i din anmälan om du önskar beställa till den natten.

## Resor

Marfanföreningen betalar ersättning för resor, motsvarande kostnad för billigast möjliga färdstätt. Utbetalas mot kvitton/biljetter i efterskott. Budgeten för reseersättning är begränsad så det kommer vara först till kvarn som gäller. Vi antecknar anmälningsdatum. Vi hoppas dock att ersättningspengarna ska räcka till alla som behöver.

## Färdbeskrivning:

Hotellet ligger vid E4/E20, 8 km söder om



Stockholm city. Ta av mot Mälarhöjden/  
Bredäng väg 152. Med tunnelbana från city tar  
det 15 minuter från T-centralen röd linje 24 mot  
Fruängen. Stig av vid station Västertorp och gå  
ut på Västertorpsvägen. Följ vägen åt höger,  
cirka 5 minuters promenad till hotellet.

### **Återbud**

Efter att anmälningstiden har gått ut, kan  
återbud bara lämnas på grund av sjukdom och  
då måste läkarintyg visas. I annat fall förbehål-  
ler vi oss rätten att ta ut hela deltagarkostnaden  
via faktura.

### **Innehåll**

- Presentation av vår splitter nya friskvårdsbok.  
Det kommer finnas böcker för alla att ta med  
och lämna till sina vård- och friskvårdskontak-  
ter man har hemma.

- Ställ frågor till och få råd av ”vår egen”  
sjukgymnast Britt-Marie Rydh Berner. Hon är  
full av kunskap när det gäller kroppen och  
marfan.

- Information om att hålla sig och sitt hjärta  
friskt med bra mat och goda vanor.

- Prova på qi gong.

- Erfarenheter och eventuella tips från de som  
gick förra året friskvårdsträff – och från andra  
som har tips att dela med sig av.

- Förstås också tillfälle att prata med varandra,  
ställa frågor och umgås och ha en trevlig helg  
tillsammans.

### **Anmälan och frågor**

Karin Olsson 070-538 55 19 eller e-posta till  
karinolsson@me.com.

### **Sista anmälningsdag**

15 oktober 2013