

# INVITASJON TIL FRILUFTSHELG

3.- 5. AUGUST 2018



Foreningen for hjertesyrke barn (FFHB) og Voksne med medfødt hjertefeil (VMH) har den gleden av å invitere våre medlemmer i alderen 18-26 år på en sosial friluftshelg 3.-5. august 2018.

Det blir en tur med fokus på friluftsliv, som går til Finnskogen i Hedmark fylke. Med oss på turen har vi Trond Strømdahl, som er en kjent turkamerat til Lars Monsen (som de fleste har sett på tv). Han blir med oss hele helgen og gir oss ei god innføring i hvordan vi kan nyte av naturen. Han skal også fortelle oss spennende historier fra villmarka. Det vil bli mulighet for å overnatte ute i telt eller hengekøye for de som ønsker det, men basen vår vil være på Finnskogstua der vi overnatter på dobbeltrom. Det blir lagt opp aktiviteter som kano, luftpistolsskyting og det blir masse tid til boblebad, bading i vannet og sosialt samvær.

Dette blir ei sosial og kjekk helg med masse frisk luft som du ikke kan gå glipp av!

Foreløpig program;

Fredag:

- Ankomst
- Etablering i rommene samt lage leir for de som skal sove i telt
- Vi etablerer en leirplass på egen odde
- Aktiviteter (luftpistolsskyting, båttenningskonkurranse)
- Avhengig av været, etablerer vi enten grilling ved leirplassen, eller ved Finnskogstua (der kan vi spise inne ved regnvær).

Lørdag:

- frokostsamling ved langbordet
- Er været fint, er det etter frokost fantastiske muligheter for bading, padle kajakk, kano eller ro en trebåt
- Fisking og tur i nærområdet er et alternativ
- Lunsj enten ved Finnskogstua, eller ved odden i finvær (eller på tur)
- Trond forteller historier, viser bilder og film fra villmarka og turer han har vært på. Litt kunnskap om det å klare seg best mulig i naturen.
- Middag og bålkos

Søndag:

- felles frokost
- pakke og rydding sammen
- bading, padling, roing
- Lunsj
- Avreise til Gardermoen. Ankomst Gardermoen ca. kl. 15:00

Praktisk informasjon:

- Egenandelen er på kr. 500,-. Dette dekker reiser til/fra Gardermoen fra ditt hjemsted, samt transport til Finnskogen, overnatting/mat og aktiviteter. Det er lik egenandel uansett hvilken - reisemåte du velger.
- Faktura for egenandel vil bli sendt ut etter at påmeldingsfristen er gått ut.
- Felles buss fra Oslo Airport Gardermoen ca. kl. 16:00. Dette blir også oppmøtested for de som evt. tar buss/tog
- Det er kun plass til 15 deltakere, så her er det første mann til mølla!

Du må selv bestille fly/tog/buss fra ditt hjemsted til/fra Gardermoen. For de av dere som skal ta fly, er det viktig at flyet hjem på søndag ikke er tidligere enn 16:30.

Dere vil få dekket alle reiseutgifter ved å sende inn reiseregningsskjema.

Bindende påmelding med følgende informasjon sendes til [torunn@ffhb.no](mailto:torunn@ffhb.no) :

- Navn, adresse, telefonnummer og e-post
- Allergier, evt. andre hensyn

**FRIST FOR PÅMELDING ER 1. JULI OG HUSK – DET ER BEGRENSET ANTALL PASSER, SÅ SKYND DEG Å MELDE DEG PÅ!**

Har du spørsmål kan du kontakte Torunn på e-post [torunn@ffhb.no](mailto:torunn@ffhb.no) eller Olea: [olea.j.f@gmail.com](mailto:olea.j.f@gmail.com)

**Merk:** FFHB/VMH forutsetter at hver enkelt deltager er selvhjulpen og at det er medisinsk forsvarlig å delta på arrangementet. Vi har ikke medisinsk personell til stede, og den enkelte deltar på eget ansvar. Alle deltakere på et arrangement skal informere om spesielle behov ved påmelding. Dette gjelder allergier, medisinske behov, kognitive eller fysiske begrensninger eller andre ting. Deltakere som behøver ekstra assistanse enten i form av ledsager eller medhjelper, plikter å oppgi dette ved påmelding. Den enkelte er selv ansvarlig for å skaffe ledsager/assistent. Dersom ledsagerbevis eller annen dokumentasjon kan fremvises, dekker FFHB/VMH utgiftene for denne personen. FFHB/VMH vil i ytterste konsekvens kunne sende deltakere hjem på egen regning dersom vilkårene for påmelding ikke overholdes eller om en deltaker utgjør en sikkerhetsrisiko på arrangementet.

