

Inbjudan till medlemsutbildning

Hälsosamt liv för oss

ILCO Västerbotten genomför i samarbete med Medlefors folkhögskola och ABF Västerbotten en kurshelg för sina medlemmar.

Kurshelgen ska syfta till att inspirera och stärka medlemmarna både med kunskap, andras erfarenheter och samtidigt få delta i hälsoaktiviteter

- Tid** Lördag och söndag den 19-20 januari 2019.
Vi startar på lördagen kl 09.30 med fika och avslutar på söndagen ca 15.00.
- Plats** Medlefors folkhögskola, Skellefteå www.medlefors.se
- Innehåll**
- * Hur man lever med och kan vara aktiv trots stomi.
 - * Information om RCC Norr (Regionalt Cancercentrum Norr)
 - * Efter stomioperationen, hjälpmedel och råd och stöd för att förbättra livssituationen.
 - * Information om ILCO:s projekt "Stödverksamhet för personer med stomi, tarm- och urodiagnos samt närstående"
 - * Pröva på fysisk aktivitet - valbart mellan vattengymnastik, promenad eller stolsyoga.
 - * Hur påverkas kroppen av mediciner?
 - * Folkhälsa och fysisk aktivitet utifrån allas egna förmåga.
- Medverkande** Pedagog, Medlefors folkhögskola
Sonja Boman-Nilsson, ILCO kursledare
Ev läkare och stomiterapeut
Representant från Apoteket
- Ekonomi** Kursen är avgiftsfri för deltagarna. Ange vid anmälan om du vill bo i enkel- eller dubbelrum. Om du behöver komma kvällen före så tillkommer vanligt enkel- eller dubbelrumspris.
- Resor** Reseersättning utgår enl SPSMs normer vilket innebär 18:50/mil eller ersättning för bussbiljetten.
OBS! Kostnader under 200 kr ersätts ej.

Anpassning Meddela vid anmälan om du behöver specialkost, någon form av anpassning och annat som kan vara värdefullt för oss att ha kännedom om för en bra planering.

Anmälan Anmälan görs via mejl som sänds till Katharina Eriksson ABF Västerbotten via e-post: katharina.eriksson@abf.se
Anmälan ska innehålla namn, adress, tel nr samt gärna mejladress. Om du anmält din mejladress skickas bekräftelsen dit.
Har du frågor eller vill anmäla dig per telefon kan du ringa Katharina Eriksson, 090-711618 eller 070-269 90 45

Vi vill ha din anmälan senast den 9 januari -19.

En bekräftelse med ett mera detaljerat program kommer att skickas innan kursstart.

Varmt välkommen med er anmälan!

God Jul och Gott Nytt år

hälsningar

ILCO VÄSTERBOTTEN
Sonja Boman-Nilsson

ABF VÄSTERBOTTEN
Katharina Eriksson

Vänligen tänk tillgängligt
- avstå från parfym och andra starka dofter.