

Til alle medlemmer

Råholt, 11. september 2018

## HØSTENS PROGRAM

Her kommer høstens program.. Vi håper dere har lyst og anledning til å være med på noen av våre tilbud. Som dere ser av programmet har vi ikke tilbud om bading for barn og barnefamilier på Gjestad, Jessheim lenger. Dette på grunn av at det har vært mangelfull oppslutning om tilbudet. Som erstatning for dette vil vi, som dere ser, arrangere en tur til Totenbadet på Raufoss i høst.

Etter årsmøtet, som var den 5. februar, består styret i 2018 av:

Leder	Solveig Pleym Øien	tlf. 416 91 490
Nestleder	Svein Erik Hansen	tlf. 924 32 745
Kasserer	Regionsekretæren	
Sekretær	Siv Hennum Mohseni	tlf. 909 69 601/63 96 45 49
Styremedlem	Hege Elisabeth Aulibråten	tlf. 916 65 643
Styremedlem	Roger Selnes	tlf. 959 13 815
Varamedlem	Torill Hageberg	tlf. 916 18 197

Med vennlig hilsen

Solveig Pleym Øien, leder

# Høstens program 2018

## Trening for personer med astma eller KOLS under ledelse av instruktør i Råholt Bad



Siden januar 2013 har vi hatt trening for voksne personer med astma eller KOLS i Råholt Bad. Det er trening på tirsdager kl. 11.00 – 12.00 og på torsdager kl. 09.00 – 10.00 under ledelse av instruktør. Kravet for å være med er at deltakerne er medlemmer av NAAF og er røykfrie. Råholt Bad har nå gått over til klorrensing av bassengene. Det må betales en liten egenandel. Er dette av interesse så ta kontakt med May på tlf. 402 32 905.



naaf.no



## Bli med oss til Totenbadet, Raufoss Lørdag 20. oktober

Denne høsten tar vi en tur til Totenbadet på Raufoss (tidligere Raufoss badeland). Dette er et badeparadis for hele familien – ung som gammel. Her er det kunstige elvestryk, havbølger, tropiske planter, 25 meters svømmebasseng med stupetårn, en rekke aktivitetsbasseng, barnebasseng og mye mer. Det er 32 grader i lufta og 35 grader i vannet. Badet åpner kl. 11.00, så vi satser på å være der cirka ved den tiden. Tilbudet er gratis for personlig betalende medlemmer. Ikke medlemmer må betale inngangsbilletten + kr. 100,- for bussen. Bussen blir satt opp fra Kløfta og plukker opp deltakerne nordover. Vi håper at de som ikke bor i nærheten av bussholdeplassene kan komme seg dit ved egen hjelp. Bussen returnerer fra Raufoss kl. 16.00. Vi setter opp bare en buss, så her gjelder «første mann til mølla». **Påmeldingsfrist: 25. september** til [naaf.ovre.romerike@gmail.com](mailto:naaf.ovre.romerike@gmail.com) eller på telefon 416 91 490.



**ASTMA- OG  
ALLERGIFORBUNDET**  
*- gjør Norge friskere*

## Parfymefri uke – uke 43

**Torsdag 25. oktober kl. 17.00 – 20.00 vil vi ha stand i Coop Extra i Amfi Eidsvoll, Råholt.** Dette er et samarbeidsprosjekt mellom Coop Extra og NAAF. Her vil vi vise fram parfymefrie produkter og svare på spørsmål. Vi vil også ha en quiss med premiepakke fra Änglamark. Møt opp og få mer informasjon om parfymefrie produkter og ellers om astma, Kols, eksem, allergier og overømfintlighet.

## Christine Koht

### Bør jeg være bekymret?

**Torsdag 25. oktober kl. 19.00 i Ullensaker Kulturhus.**

I høst blir det tur til Ullensaker kulturhus for å se den fargerike Christine Koht på scenen. Har du noen gang vært stresset og urolig for noe som helst – da er dette showet noe for deg! Og har du ingen bekymringer, så kan du få noen av henne. Bli med oss og få løst litt på lattermusklene. Betalende medlemmer kr. 200,-, ikke medlemmer kr. 425,-. **Påmeldingsfrist: 20. september** til [naaf.ovre.romerike@gmail.com](mailto:naaf.ovre.romerike@gmail.com) eller tlf. 416 91 490.





## Juleverksted

Årets juleverksted går av stabelen **lørdag 24. november** fra kl. 10.00 til kl. 13.00 i Frivillighetsentralens lokaler på Gjestad, Jessheim (Dølivegen 3). Bli med og lag mye fint til jul, som du enten kan ha glede av selv eller gi bort i julegave. May tar med seg trekkspillet og spiller gode og kjente julesanger, og kanskje kommer nissen med en overraskelse til barna også. Det blir servert kaffe, brus/Farris, boller og pepperkaker. Det er ingen påmelding, men ta med deg godt humør og arbeidslyst. Det er gratis for betalende medlemmer, ikke medlemmer kr. 75,-.



## Jul i Blåfjell Familieforestilling

Lørdag 1. desember kl. 16.00 i Ullensaker Kulturhus

Dette blir årets juleforestilling for både store og små. Jul i Blåfjell har begeistret publikum i mange år. Nå kan du glede deg til et herlig gjensyn med Turte, Tvilling, Rødnissejenta og alle de andre i Blåfjell. Kanskje Mamsen og Lillegutt dukker opp også 😊. Alle barn som er betalende medlemmer får gratis billetter, og voksne betalende medlemmer betaler kr. 245,-. Ikke medlemmer betaler kr. 345,- for voksne og kr. 295,- for barn.

**Påmeldingsfrist: 20. september** til [naaf.ovre.romerike@gmail.com](mailto:naaf.ovre.romerike@gmail.com) eller på tlf. 416 91 490. Oppgi hvor mange barn og voksne som skal være med.



GRASROTANDELEN

**Støtt oss gjennom Grasrotandelen!**

Norsk Tipping setter av 5% av alt du tipper for gjennom Lotto, Vikinglotto, Joker og Fotballtipping til en pott. Disse pengene deles ut til lag og foreninger som er med i Grasrotandelen. Neste gang du tipper så si fra at du vil støtte oss. Dette koster deg ikke noe ekstra. Det er Norsk Tipping som fordeler pengene. Da må du oppgi vårt org.nr. **993 621 412** når du registrerer deg hos kommisjonæren.