

Til alle medlemmer



Råholt, 25. mars 2018

VÅRENS PROGRAM

Endelig går det mot lysere tider, og vi kan glede oss til sol og varmere dager. Her kommer vårens program. Vi håper du/dere har lyst og anledning til å være med på noen av våre tilbud, selv om det ikke er så mange tilbud på denne årstida. Turen til Tusenfryd er bestandig populær, og vi håper så mange som mulig kan bli med dit.

Etter årsmøtet, som var den 5. februar, består styret i 2019 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

Vårens program 2019

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. For øyeblikket er dette tilbudet fulltignet. For mer informasjon ta kontakt med May på tlf. 402 32 905.

Stand



Aksjonsuka 2019 med tema «friskt liv med pollenallergi» vil være i uke 14, 1. – 7. april. Dette er en nasjonal aktivitet.

Vi vil stå på stand i Jessheim storsenter, ved Meny, lørdag 6. april kl. 10.30 - 14.30.

Målet med aksjonen er å informere om pollenallergi, og gi tips til hvordan man kan få et friskt liv med sykdommen. Kom å få gode råd fra informantene på standen. Gi gjerne andre tips om at vi vil være tilstede i Jessheim storsenter denne dagen.

Bli med oss til Tusenfryd

Lørdag 15. juni 2019

Det har blitt en tradisjon for oss å ta en tur til Tusenfryd i juni før skolen slutter og ferien starter for fullt. Bli med oss. Her er det masse gøy både for små og store. **Parken er røykfri!** Vi setter opp buss som starter der de første skal gå på, det vil si lengst nord i området. Den vil stoppe på Råholt (eller lengre nord), Dal, Jessheim, Kløfta og eventuelt på Olavsgaard. Vi håper at de som ikke bor i nærheten av stoppestedene kan kjøre dit bussen stopper sjøl. Deretter går bussen direkte inn til Tusenfryd. Vi er avhengig av at det melder seg på 25 eller flere. Nøyaktig kjøreplan blir satt opp etter påmeldingsfristen, men vi regner med at bussen starter kl. 09.30 med retur fra parken kl. 17.00. Betalende medlemmer gratis, ikke medlemmer billett/gruppepris kr. 320,- + buss kr. 100,-. Vi setter opp bare en buss, så førstemann til mølla, og blir det for mange, har medlemmene førsteprioritet.



Bindende påmelding innen **15. mai** til naaf.ovre.romerike@gmail.com eller på telefon til Solveig, tlf. 416 91 490 eller til Siv, tlf. 63 96 45 49 (kveld). Oppgi navn, telefonnummer, hvor mange dere er, medlem eller ikke, og hvor dere skal gå på bussen.



GRASROTANDELEN[®] Støtt oss gjennom Grasrotandelen!

Norsk Tipping setter av 7% 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.