

**Hei til deg som er nysgjerrig på hva BURG er, eller allerede er medlem!**

**Vi arrangerer dagen «Høyt og lavt i vann og på land – med BURG» på Norges morsomste hotell, Quality Hotel, Grålum (Sarpsborg) og**



**LØRDAG 2. MARS 2019**

**Her vil du treffe andre som er medlemmer i BURG Østfold. Vi inviterer både barn, ungdommer, foreldre og søsken til informasjon og fysisk aktivitet. Vi håper det er starten på et fellesskap og gi en trygghet i familien hvor det er barn/ungdom som har en revmatisk sykdom. Brosjyre om BURG vedlegges.**

**Vi starter opp klokka 10.00 og avslutter før kl. 18.00 inkludert felles lunsj. Programmet for dagen ligger vedlagt, sammen med påmeldingskjema.**

**Deltakelsen er gratis!**

**Påmeldingsfrist er 14.februar**

**Påmelding sendes på e-mail til: [ostfold@revmatiker.no](mailto:ostfold@revmatiker.no) eller i posten til: NRF Østfold fylkeslag, Bredmyra 1, 1739 Borgenhaugen.**

Med vennlig hilsen  
NORSK REVMATIKERFORBUND  
ØSTFOLD FYLKESLAG

**Anne Sundt Markgren  
Leder**

**Karin Nicolaisen  
Fylkessekretær**



## PROGRAM

«Høyt og lavt i vann og på land – med BURG»

lørdag 2.mars 2019 på Quality Hotell, Grålum

NB! Vi møter opp ved hovedinngangen/ v/ resepsjonen på hotellet

Kl. 10.00: Velkommen  
Hei - vi hilser på hverandre



Kl. 10.30: Administrasjonsleder i BURG, Lina Bjelland Myrvoll,  
Informerer om BURGs aktiviteter

Kl. 11.30: Fysioterapeut Maria Seim  
blir kjent med oss og forteller om gode aktiviteter

Kl. 13.00: Felles lunsj i hotellrestauranten

Kl. 14.00: Så er det tid for aktivitet i:



hvor fysioterapeut ..... blir med i  
noen aktiviteter.

Kl. 16.30: Vi samles igjen i møterommet på hotellet  
- hvor vi vil vi høre litt om hvordan DU har opplevd å få  
være med på «Høyt og lavt i vann og på land - med  
BURG» dagen ...

Ønsker vi å treffes videre?

Overraskelse til barna, før vi ønsker «Vel hjem»!



Vi vil gjøre oppmerksom på at det er muligheter for spabehandling på hotellet- men dette må forhåndsbestilles og betales selv. Vi ønsker selvsagt at alle vil delta/være til stede under felles informasjon etc.



Husk å ta med badetøy/ håndkle og  
eventuelt eget aktivitetstøy og sko!

NB! Vi tar forbehold om noe endringer i programmet.