



Region Öst och GUCH föreningen hälsar er
välkomna till en familjehelg med årsmöte
20-21 mars på
Hotell Ekoxen i Linköping

Ekoxen ligger på Klostergatan 68. För vägbeskrivning går in på www.hitta.se.

Vi startar på lördag kl 10.00 med information om helgen, därefter kommer Helene Lindberg, arbetsterapeut, Växjö tala om "Hitta balansen i vardagen".

Söndag morgon startar vi kl 9.00 med årsmöte, helgen avslutas med en föreläsning av GUCH läkaren, Nils-Erik Nielsen, Linköping.

Under lördags eftermiddagen kan vi erbjuda en 25 min ansiktsbehandling inklusive en minikurs om hur man ska vårda sin hud, till ett självkostnadspris på 375 kr p.p. Max antalet är 12 personer, så det är först till kvarn som gäller. Kl 13.30-16.00 (hudvårdsmingel samt behandling) Ligger i nedre plan i Hotellbyggnaden, P.A.U.S
För vuxna kommer det även att finnas möjlighet till bad och bastu på P.A.U.S. där vi även bjuder på lite tilltugg. pausekoxen.se

Inkvartering: Rummens tillgänglighet meddelas i samband med anmälan. Utcheckning på söndag senast kl. 12:00, då också ev. telefonsamtal, garage samt extra beställda drycker betalas.

Egenavgift för hela helgen med övernattning inklusive frukost, lunch och middag lördag, fika söndag:

0-2 år gratis 3-9 år 100 kr/barn

10-15 år 150 kr/barn, 16 år & vuxna 400 kr/person

maxpris för familj 950 kr

Anmälan: se bifogad anmälningsstalong. OBS! Glöm inte meddela allergier, behov av spjällsäng eller annan viktig information som vi arrangörer behöver veta.

Betalning av egenavgiften görs till bg 5166-3128 senast 28/2-2010. Skriv Ert namn+GUCH som avsändare.

Avbokningar: Eventuella avbokningar måste göras senast kl. 11.00 fredag 19 mars, annars blir Ni debiterade hela kostnaden, inte bara egenavgiften. Har Ni avbokat innan utsatt tid kan egenavgiften fås tillbaka vid uppvisande av läkarintyg.

Avbokningar eller frågor, ring till Pia Johnson, tel 0706-759 639.

Årsmötesförhandlingar söndag 21 mars 2010 med start kl 9.00.

Till årsmötet är alla medlemmar välkomna att delta även om man inte deltar på helgens aktiviteter. Vid årsmötet tar medlemmarna ställning till ev. motioner och behandlar verksamhetsberättelsen, val av styrelse m.m. För att ha rösträtt måste medlemsavgiften för år 2010 vara betald.

Årsmöteshandlingar kommer att finnas på hemsidan två veckor innan. Motioner ska vara inne senast 26/2 2010 till ordforande@guch.se

Anmäl senast den 22/2 2010 till asa.borgeback@hjardebarn.org eller via brev till Åsa Lind, Björkvägen 27, 386 31 FÄRJESTADEN.

Vid frågor kan Ni nå mig på 0485-349 42 eller 0480-45 83 34.

Mail adress att skicka bekräftelse och ytterligare information till:

_____@_____

Namn på medlemmar	Födelsedata	Ja tack, spa
-------------------	-------------	--------------

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Frågor till GUCH-läkaren: _____

Helgens program:

Lördag

Kl 10,00

Samling med information på Ekoxen, kaffe under tiden

Kl 10,30

Föreläsning av Helen Lindberg, Växjö

Kl 11,30

Information från RiKS av ???

Kl 12,15

Lunch

Kl 13,30-16,00

Möjlighet till bad och spa på nedre plan i hotellet endast för vuxna.

Kl 18,00

Kvällsbuffé med underhållning (pizza, kycklingspett, sallad och bröd).

Söndag

Kl 9,00

Årsmöte Region Öst och GUCH föreningen

Kl 10,00

Föreläsning med frågestund av GUCH läkaren Nils-Erik Nielsen

Aktivitet barn 7-12 år

Lördag

Kl 10,00

Samling

Kl 10,30

Aktivitet, bowling

Kl 12,15

Lunch

Kl 13,30-16,00

Aktivitet, prova på dans, innebandy/handboll

Aktivitet ungdom 13-18 år

Lördag

Kl 10,00

Samling

Kl 10,30

Aktivitet

Kl 12,15

Lunch

Kl 13,30-16,00

Aktivitet

Kl 20,00

Bio

Aktiviteter under söndagen

Från kl 9.00 finns det aktiviteter och helgen avslutas med en show för alla barn/ungdomar.

För barn mellan 3-7 år erbjuder vi aktiviteter på hotellet med erfarna barnvakter. Där finns det möjlighet att pyssla och se på film.