

Inbjudan till rekreationshelg och årsmöte på Hotell Scandic Winn i Karlstad 16–17 mars 2019.

Preliminärt program

Lördag:

11:30 Incheckning.

12:00-13:00 Lunch.

13:30 -14:30 Lena Elmqvist, yoga och mindfulnessinstruktör, föreläser om stress och vi får möjlighet att prova på olika avslappningsövningar.

Ca 14:30-15:00 Fika.

15:15-16:15 Malte Hallquist, skådespelare och förälder till barn med funktionsvariation underhåller.

Innan middagen finns tid för avkoppling eller aktivitet.

19:30 Middag.

Söndag

Frukost.

10:00 Årsmöte och medlemsmöte.

12:00 Enklare lunch; wrap och loka.

Anmälan görs till helg@fragilex.se senast 15/2. Skriv Rekhelg och ditt fullständiga namn som meddelande.

Ange eventuell specialkost. Önskemål angående maten görs i samband med anmälan, ej i efterhand. Betalning görs på PG 828384-8. Avgift 1000:-/ person i dubbelrum och 1200:-/ person i enkelrum.

Övrigt:

Eventuell extra natt bokas och betalas själv. 890:- för enkelrum eller 990 :- för dubbelrum.

Hotellet har ett garage, 175 :-/natt. Det finns även en kommunal parkering (utomhus) avgift mån-fre (08–18) samt (lör. 08–15).

Välkomna!

Kristin och Christer Fredriksson

Elin Rahm