

🌸 VÅRENS MEDLEMSMØTER & SOSIALE AKTIVITETER

Våren byr på nye møter, inspirasjon og gode samtaler. Vi ønsker å skape trygge og hyggelige arenaer der du kan hente kunnskap, dele erfaringer og kjenne på fellesskap – enten du kommer alene eller sammen med andre.

Velkommen til en vår med både faglig påfyll og sosialt samvær ❤️

🌸 Torsdag 5. februar kl. 18:30 – Årsmøte

Vi inviterer til årsmøte i tradisjonelle og hyggelige rammer. Her får du innsikt i foreningens arbeid det siste året, planer fremover – og mulighet til å påvirke veien videre.

Det blir enkel servering, utlodning og rom for gode samtaler rundt bordene.

Se vedlagt innkalling for saksliste og praktisk informasjon.

Sted: Flycafeen, Ashaugveien 153, 3157 Tønsberg



🌸 Onsdag 11. mars kl. 18:00 – Påskedekorasjoner på Gjennestad

Inspirasjonskveld på Hageland Gjennestad

Vi inviterer til en stemningsfull kveld hos Gjennestad Hageland, hvor vi får demonstrasjon av vakre påskedekorasjoner. Her kan du la deg inspirere, hente ideer til eget hjem – og kanskje lære noen nye grep.



Produktene som demonstreres loddet ut i løpet av kvelden, og det blir servert kaffe og kringle.

Arrangementet er populært og har begrenset antall plasser.

Antall plasser: 100

Påmelding innen: 5. mars - <https://forms.office.com/e/TsdfRPqdtC>

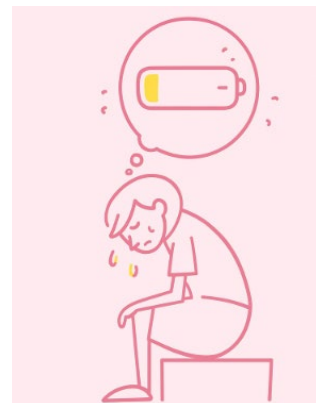
Onsdag 22. april kl. 19:00 – En pedagogisk tilnærming til fatigue

Foredrag med Vibeke Vike, fra Kysthospitalet i Stavern

Fatigue er en av de mest vanlige – og ofte minst forståtte – senskadene etter kreftbehandling. Denne kvelden får vi besøk av Vibeke Vike, som har lang erfaring fra arbeid med kreftpasienter.

Hun deler en praktisk og pedagogisk *verktøykasse* med konkrete råd for hvordan man kan håndtere utmattelse i hverdagen – både fysisk og mentalt.

Et foredrag som gir økt forståelse, gjenkjenning og nyttige strategier, uansett hvor du er i ditt forløp.



Sted: Tufte gård

Det blir servert påsmurte rundstykker og kaffe

Tirsdag 09. Juni – Sommertur til Engø Gård, Tjøme


Årets sommertur går til vakre Engø Gård på Tjøme – et sted som inviterer til ro, nytelse og gode samtaler. Vi samles til en hyggelig *Afternoon Tea* i nydelige omgivelser, med god tid til å bare være sammen.

Dette er en tur mange setter stor pris på – en liten pause fra hverdagen i trygt fellesskap.



Egenandel: 300 kr

Påmeldingsfrist: 1. juni - <https://forms.office.com/e/4i0x1Mhu16>

 **Torsdag 13. august kl. 18:00 – Piknik i parken på Gjennestad**

Uformell og hyggelig sommeravslutning

Vi inviterer til piknik i det grønne på Gjennestad. Ta med egen mat, drikke og kaffe – vi stiller med kake og godt humør.

Dette er en lavterskel og sosial møteplass hvor det er rom for latter, samtaler og nye bekjenskaper.

Sted: Gjennestad, Gjennestadtunet 10, 3160 Stokke

Vi møtes i parkens nord/østre del.

Værforbehold.

 **Et varmt fellesskap – hele året**

Vi håper du finner noe som passer for deg denne våren. Enten du kommer for kunnskap, inspirasjon eller bare for å være sammen med andre som forstår, er du hjertelig velkommen.

Vi gleder oss til å se både kjente og nye ansikter 