



***Ví ónsker Parkinsonuka hjertelig  
velkommen til Savalen Fjellhotell og Spa!***

**Mandag 20. oktober:**

- Kl. 18.30 Ankomst til kaffe og kaker
- Kl. 19.00 Orientering om oppholdet i Kobbersalen.
- Kl. 19.00 Aftensbuffet.
- Kl. 21.00 - 24.00 Musikk i Sommerhaven, åpen lobbybar i resepsjonen. Gjelder hver dag.

**Tirsdag 21. oktober:**

- Kl. 06.30 - 07.30 Før-frokostkaffe i lobbyen. Gjelder hver dag.
- Kl. 08.00 - 08.30 Bassengtrening m/Øivind Haugberg. Påmelding i resepsjonen. Maks 30 pers.
- Kl. 07.30 - 10.00 Frokostbuffet. Gjelder hver dag.
- Kl. 11.00 Vandretur m/verten i nærområdet.
- Kl. 12.30 - 13.30 Lunsjbuffet.
- Kl. 14.30 Foredrag i Kobbersalen v/farmasøyt Mona Lyftingsmo "Forskjellige måter å ta medisiner på."
- Kl. 16.00 - 17.00 Ettermiddagskaffe m/kaker i lobbyen.
- Kl. 18.00 Bjørn Kleiven underholder i Kobbersalen.
- Kl. 19.00 Aftensbuffet.

**Onsdag 22. oktober:**

- Kl. 08.00 - 08.30 Bassengtrening m/Øivind Haugberg. Påmelding i resepsjonen. Maks 30 pers.
- Kl. 11.00 Robert Paulsbyen forteller om seg selv fra kretsleder i boksing til trippel verdensmester i kickboksing. «Boksing og gode parkinsonøvelser.» Kobbersalen.
- Kl. 13.00 - 14.00 Lunchbuffet.



### **Forts. Onsdag 22. oktober:**

- Kl. 14.30 Foredrag i Kobbersalen v/farmasøyt Mona Lyftingsmo «Hvordan medisiner virker på kroppen.»
- Kl. 16.00 - 17.00 Ettermiddagskaffe og kake i lobbyen.
- Kl. 18.00 Underholdning i Kobbersalen v/Gotmar Rustad « Aquauit og morsomme historier».
- Kl. 19.00 Aftensbuffet.

### **Torsdag 23. oktober:**

- Kl. 08.00 - 08.30 Bassengtrening m/Øivind Haugberg. Påmelding i resepsjonen. Maks 30 pers.
- Kl. 10.30 Foredrag i Kobbersalen v/nestleder i Parkinsonforbundet Heidi Elisabeth Aadde Bye «Aktuelt fra Parkinsonforbundet, og pårørende.»
- Kl. 13.00 - 14.00 Spasuppe med rundstykker og desserter.
- Kl. 15.00 - 16.00 Julenissens Hus er åpent.
- Kl. 16.00 - 17.00 Hyggestund i lavvoen med trubadur og servering av kaffe og kaker.
- Kl. 18.00 Underholdning i Kobbersalen v/Torstein Bekk og Arne Ellingsen.
- Kl. 18.30 Østerdalsbord.
- Kl. 20.00 – 20.40 « Temaukens overraskelse» i Kobbersalen.

### **Fredag 24. oktober:**

- Kl. 07.30 - 10.00 Frokostbuffet.
- Avreise.

### **Generell informasjon:**

- Velværebassenget er åpent kl. 07.00 - 23.00.
  - Badekåpe kan leies i resepsjonen til kr 125 og håndklær til kr 30.
  - Kr 20 mynt behøves for garderobeskap, resepsjonen kan veksle.
- Spabehandlinger bestilles i resepsjonen, 15% rabatt.
- Hesteopplevelser: ring Savalen Hestesenter tlf. 90 76 81 37.
- Wifi: savalen\_gjest
- Kjære gjest, ønsker du dagvask?
  - Si ifra til resepsjonen innen kl. 10.00 samme dag.
  - Ett av våre miljøtiltak er å kun utføre dagvask hos gjester som ønsker det.
  - Nye håndklær kan hentes i 1. etg. ved vaskeriet, der står det også traller hvor brukte håndklær kan kastes. Håndklær kan også hentes i resepsjonen.

