

En ny utgave av Virvelnytt betyr at styret igjen har hatt et møte. I dette nummeret kommer det noe informasjon utenifra, og vi håper dere kan dra nytte av dette.

Siden forrige nummer fra disse aktivitetene stått på programmet:

- **Dameturen** gikk til Gøteborg. 9 damer deltok, så ikke overraskende ble shopping hovedaktiviteten. De ønsket lenger tid på neste tur slik at vi får tid til annet også. Og det betyr jo bare at turen var veldig vellykket i seg selv. Arrangøren for denne turen var Heidi Kjøde
- **Herreturen** med paintball og annen morro ble desverre AVLYST!!!!!! Kun en person meldte seg på. Vi ønsker å få tilbakemeldinger på dette, og forslag til turer for ”gutta”. Har veldig lyst til å få til dette i framtida. Arrangør for denne turen var Ragnar Grøsfjeld.

Det neste som står på programmet da er:

- **Ungdomsturen** som blir 29.-31.oktober. Invitasjonen følger dette nummeret av Virvelnytt. Håper å se både nye og gamle deltagere. Arrangør for denne turen er Tove B. Mathiassen (meg)

Så litt informasjon fra andre:

- **FFOs Rettighetscenter** selger en bok som heter ”Jungelhåndboka”. Den gir leseren en enkel oversikt over velferdsretten, slik at brukerne selv kan orientere seg i ”paragrafjungelen”. Og også kanskje svar på noen av sine rettighets spørsmål. Boka er beregnet både til bruk som selvstudium og som kursmateriell. Pris: kr 100,-
Bestilles ved å sende e-mail til: info@ffo.no
 - **Seile og aktivitetsdag i Son (Catosenteret)**
Arrangører: **Akershus Funksjonshemmedes Idrettskrets og Catosenteret**
Tidspunkt: 2.oktober kl 12.00 – 17.00
I tillegg til seiling blir det klatring, boccia og teppecurling under veiledning av instruktører.
Dagen er **gratis** og avsluttes med felles grilling
- Påmelding: innen 30 september,**
til AFIK v/Odd Tranum tlf: 63816770 mobil: 95700018 e-mail: O-wil.tr@online.no

- På hovedforeningens web-side www.Ryggmargsbrokk.org anbefaler vi de som har tilgang på Internett til å melde seg på Nyhetstjenesten! Du bare registrerer din e-mail adresse, og så mottar du alle informasjon fra hovedforeningen som er ment for medlemmene.
- Vi etterlyser forslag til bra steder med overnatting og vinteraktiviteter for årsmøtet 29.-30.januar. Nå kan DU være med på å bestemme hvor vi skal reise og hva slags aktiviteter vi skal ha. Ta kontakt med: Morten Mellingen, Mobil: 95 72 72 03 eller e-mail: morten.mellingen@skagerakenergi.no

Håper alle får en fin høst!!
Hilsen oss i styret.



Redaktør: Tove B. Mathiassen, Korvaldvn. 54.3050 MJØNDALEN, E-post, tovebm@online.no Tlf: 32872238