

*Velkommen til*

# Stoffskifteuka 2024

Sammen med Stoffskifteforbundet Hedemarken Lokallag, Trondheim og Omegn Lokallag og Nordmøre og Romsdal Lokallag, inviterer vi ved Savalen til den  
**3. Stoffskifteuka på Savalen, 26.-30. august 2024**

En uke med informasjon, samtaler og aktiviteter for bedre mestring av å leve med egen stoffskifte-sykdom. Vi legger også vekt på trivsel, glede, sosialt samvær og god mat!

## Matopplevelse

Frokostbuffe, lunsj og 3-retters middag eller aftensbuffet på kvelden. Den ene kvelden serverer vi Østerdalsbord.

## Trim, trening og velvære

Uken gir muligheter for å delta på mange varierte aktiviteter hver dag. Bassentrening, fjellturer og stoldans er noen eksempler.

Og ellers innbyr Savalen til mange flotte trimturer i det flotte turterrenget!

Kanskje frister det med en spabehandling i vår flotte Fjellspa også?

## Interessante foredrag

Bjørn Olav Åsvold, professor og spesialist i indre-medisin og endokrinologi, kommer for å holde et interessant foredrag for oss med henblikk på stoffskiftesykdom.

Fra Innlandet Sykehus Tynset kommer ernæringsfysiolog Ingrid Falkum Gardseth.

Det blir også samtalegrupper hvor det blir anledning til å dele erfaringer og nyttig informasjon.

## Sosial aktivitet

Musikk, trivsel og sosialt samvær i lavvoen, besøk i Julenissens Hus og dans og åpen bar på kveldene.

## Velkommen til Stoffskifteuke på Savalen 2024

Stoffskifteforbundet Hedemarken Lokallag, Trondheim og Omegn Lokallag, Nordmøre og Romsdal Lokallag, Savalen Fjellhotell & Spa

## Informasjon/bestilling

### Savalen Booking

☎ 62 47 17 17

✉ [post@savalen.no](mailto:post@savalen.no)

🌐 [www.savalen.no](http://www.savalen.no)



## Savalen pakkepris

Pris for oppholdet, pr.pers i dbl.rom:  
Kr 4.290,-

- Inkl. hjelpesjon
- Foredrag og aktiviteter
- Fri adgang til bassenget
- 15 % rabatt på alle Spabehandlinger

Tillegg for enkeltrom: Kr 1400,-

## Transport

Vi tilbyr skyss mellom Tynset Stasjon og Savalen til de som ankommer med tog.

**Ankomstdag:** Felles avgang fra Tynset Stasjon til Savalen kl.15.00

**Avreisedag:** Felles retur fra Savalen, med ankomst til Tynset Stasjon kl.12.45  
Tidene tilpasses rutetider for tog om de endres.

Pris t/r Tynset-Savalen kr 225,-/pers.