



***Vi ønsker Parkinsonuka hjertelig  
velkommen til Savalen Fjellhotell og Spa!***

**Mandag 21. oktober:**

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

**Tirsdag 22. oktober:**

- Kl. 06.30 - 07.30 Før-frokostkaffe i lobbyen. Gjelder hver dag.
- Kl. 08.00 - 08.30 Bassentrening m/Øivind Haugberg. Påmelding i resepsjonen. Maks 30 pers.
- Kl. 07.30 - 10.00 Frokostbuffet. Gjelder hver dag.
- Kl. 10.15 - 11.15 Stolyoga i Sommerhaven.
- Kl. 11.30 Vandretur m/guide.
- Kl. 13.00 - 14.00 Lunsjbuffet.
- 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. 19.00 Aftensbuffet.



### **Onsdag 23. oktober:**

- Kl. 08.00 - 08.30 Bassengtrening m/Øivind Haugberg. Påmelding i resepsjonen. Maks 30 pers.
- Kl. 10.15 – 11.15 Stolyoga i Sommerhaven.
- Kl. 11.30 Vandretur m/guide.
- Kl. 13.00 - 14.00 Lunchbuffet.
- Kl. 14.30 - 16.00 Foredrag v/Kristin Ruud, generalsekretær i Norges Parkinsonforbund
- Kl. 16.00 - 17.00 Ettermiddagskaffe og kake i lobbyen.
- Kl. 19.00 Aftensbuffet.

### **Torsdag 24. oktober:**

- Kl. 08.00 - 08.30 Bassengtrening m/Øivind Haugberg. Påmelding i resepsjonen. Maks 30 pers.
- Kl. 10.15 – 11.15 Stolyoga i Sommerhaven.
- Kl. 11.30 Vandretur m/guide.
- Kl. 13.00 - 14.00 Spasuppe med rundstykker og desserter.
- Kl. 15.30 – 16.00 Ettermiddagskaffe og kake i lobbyen.
- Kl. 16.00 Foredrag v/Charalampos Tzoulis, professor i nevrologi, «Oppdatering om forskningsfronten». Åpent for spørsmålsrunde etter foredraget.
- Kl. 19.00 Østerdalsbord.

### **Fredag 25. oktober:**

- Kl. 07.30 - 10.00 Frokostbuffet.
- Avreise.

### **Generell informasjon:**

- Velværebassenget er åpent kl. 08.00 - 23.00.
  - Badekåpe kan leies i resepsjonen til kr 120 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 – logg inn med din e-post eller Google.
- 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.

