

## Styret i 2024

Leder: Birte H. Moen  
Telefon: 957 47 392 | birte.helene@gmail.com

Nestleder: Tove Tobiassen Faane  
Telefon: 456 13816 | tovetf@hotmail.com

Sekretær: Ingun Vogsted  
Telefon: 414 78 109 | ingun.vogsted@gmail.com

Kasserer: Anne Sofie Reinsborg Kaasa  
Telefon: 952 04 640 | anne.sofie@nenett.no

Styremedlem: Grethe Mostue  
Telefon: 915 67 552 | grethehmstue@hotmail.com

Varamedlem: Aslaug Stuverud  
Telefon: 901 39 553 | aslaugstuverud@yahoo.com

Varamedlem: Lisbeth Rokne  
Telefon: 977 30 476 | llbolkesjo@gmail.com

## Veileder / Likeperson

Likeperson/ Instruktør i basseng: Inger Marie Vatne  
Telefon: 909 40 778 | inger.marie.vatne@gmail.com

Likeperson / Instruktør i sal: Grethe Mostue  
Telefon: 915 67 552 | grethehmstue@hotmail.co

Likeperson: Birte helene Moen  
Telefon: 957 47 392 | birte.helene@gmail.com

Likeperson/ Instruktør i basseng: Tove Faane Tobiassen  
Telefon: 456 13 816 | tovetf@hotmail.com

Likeperson / Leder for kvatron: Solbjørg Heggdal  
Telefon: 481 91 330 | solbjorg.heggdal@gmail.com

Likeperson/ Instruktør i basseng: Gunn Bjørg Stykket  
Telefon: 909 16 392 | gunn\_stykket@hotmail.no

Likeperson: Ingun Vogsted  
Telefon: 414 78 109 | ingun.vogsted@gmail.com

GRASROT  
ANDELEN

NORSK TIPPING

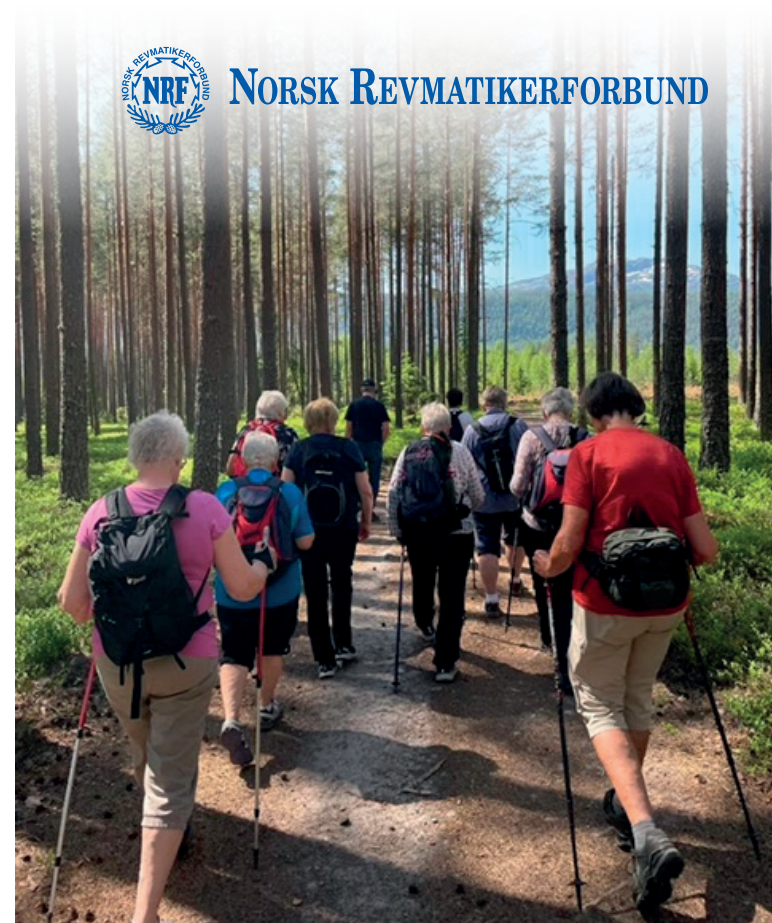
VIL DU GI DIN STØTTE TIL NOTODDEN OG OMEGN  
REVMATIKERFORENING? Din tippekommisjonær hjelper deg.

 **feelgood**  
Trening & helse

Som medlem i  
Revmatikerforeningen  
får du rabatt på Feelgood



NORSK REVMATIKERFORBUND



Notodden og Omegn  
Revmatikerforening

2024

## Stavgang vinter / vår

Dato	Sted	Oppmøte	Ansvarlig
14.02.2024	Tinnemyra	O-lagshytta	
21.02.2024	Tinnemyra	----- « -----	
28.02.2024	Tinnemyra	----- « -----	
06.03.2024	Grønkjær	Bystranda	
13.03.2024	Folkestien, Heddal	----- « -----	
20.03.2024	Velen	«	
27.03.2023	Påske	Ingen tur	
03.04.2023	Øksne	Bystranda	
10.04.2024	Frå skytterbanen, Sauland	«	
17.04.2024	Reskjemvatnet	«	
24.04.2024	Svingen	v. flyplassen	
01.05.2024	Første mai	Ingen tur	
08.05.2024	Storeskar v/slalåmbakken	Bystranda	
15.05.2024	Eikeskar	«	
22.05.2024	Gamle Tuddalsveg	«	
29.05.2024	Frøland, sti, Sauland	«	
05.06.2024	Skrubbedalsnatten	«	
12.06.2024	Dusanfossen	«	
19.06.2024	Follsjø, avslutning	«	

### Alle turer starter kl 1100.

Opplysninger og spørsmål om turer:  
Solbjørg Heggdal - 481 91 330  
Anne Lise Aabø - 959 73 248  
Tordis Borgen - 482 52 806

## Medlemstur

Overnattingstur Vår  
Sverigetur 22. april pluss en tur på høsten.

## Stavgang høst

Dato	Sted	Oppmøte	Ansvarlig
14.08.2024	Gavlesjåstulen	Bystranda	
21.08.2024	Monsvann	«	
28.08.2024	Tovestul	«	
04.09.2024	Bondo	«	
11.09.2024	Kjerringsteinløypa	«	
18.09.2024	Tyttebærtur	«	
25.09.2024	Øvre Ramsås	«	
02.10.2024	Bystranda/Linstå	«	
09.10.2024	Langs Bjårvatnet	«	
16.10.2024	Tinnemyra, avslutning	O-lagshytta	

## Fotterapi / fysioterapi

Medlemmer som bruker fotterapi eller fysioterapi ytes refusjon på kr 50,- pr. besøk - opp til kr 300,-. Det må vises kvittering og refusjon utbetales i slutten av året.  
Refusjon ytes kun for et tilbud.

## Kontonr. / Vipps

Kontonr.: 2699 11 33681  
Vipps: 748278

## Møtedager 2024 på Menighetshuset

Dato	Klokken	Program
07.03.2024	Kl. 18.00	Program ikke fastsatt
02.05.2024	Kl. 18.00	Sommermøte
03.09.2024	Kl. 18.00	Program ikke fastsatt
07.11.2024	Kl. 18.00	Program ikke fastsatt
05.12.2024	Kl. 18.00	Julemøte

## Trening i varmt vann

Mandag	Tove Tobiassen Faane	19.00 - 19.45
Onsdag	Inger Marie Vatne	07.55 - 08.40
Onsdag	Gunn Bjørg Stykket	08.40 - 09.25

Pris etter antall påmeldte.  
Bindende påmelding. Forhåndsbetaling.

## Trening i sal

Tirsdag Skoland aktivitetshus	Grethe Mostue	11.00
Tirsdag Heddal ungdomsskole	Grethe Mostue	19.00

Egenandel kr 250,- pr. halvår.

## Veiledertjenesten

For fyldig omtale, se  
<https://www.revmatiker.no/ditt lokallag>