

INFO FRA NORGES ASTMA- OG ALLERGIFORBUND

Turgruppe

Bor du i Stavanger, Sandnes, Jæren eller omegn.
Mandager kl.11.00 fra mars/april
Bli med å gå tur sammen med fantastiske folk.
Det er alltid plass til nye, turene forsøkes tilrettelagt for alle.
Vi går forskjellige steder, dette varierer fra uke til uke.



Trening med fysioterapeut

Vi har hatt trening høst og vinter med fysioterapeut på Gausel Bydelshus i flere år.
Etter trening spiser vi lunsj sammen. Her har vi gode likepersonssamtaler, og koser oss.

Bli med på hjemme - trening!

Vi tilbyr trening via WEB. Treningene blir ledet av fysioterapeut, og sykepleier som også er yogainstruktør.
Prosjektet er støttet av stiftelsen DAM.



Digital møteplass med faglig påfyll

Vil du møte andre med kols?

- Samtalegrupper
- Likepersonssamtaler

På grunn av koronapandemien er det lite aktiviteter og mange føler seg mer isolert.

TILBUDET ER GRATIS OG ÅPENT FOR ALLE.

Onsdag 5 mai kl. 18.00-19.00, faglig undervisning (digitalt) ved lungesykepleier, tema kols og koronapandemien.

Onsdag 26 mai kl. 18.00-19.00 digital samtalegruppe.

Nettbutikk

Her kan du blant annet kjøpe:

- Buttons for deg som har astma, kols eller pollenallergi.
- Medisinarmbånd og medisinetui
- Jonas varmemaske
- Pollenmaske



Valle Marina - Fellestur

Valle Marina er et ferieparadis for alle som eies og drives av NAAF. Det ligger på sydspissen av Gran Canaria, hvor det er et spesielt gunstig klima. Hver høst arrangerer vi fellestur. Du kan også reise alene, eller ta med deg familien. Høsten 2021 blir det fellestur fra den 13. – 27. november med mulighet for et lengre opphold dersom ønskelig.

Du kan bestille å få fysioterapi og trening i oppvarmet basseng.



Rådgivningstjenesten

- Åpen for alle. Hverdager kl. 9-11 og 12-14. Telefon 23 35 35 35.
- **Helsefaglig rådgivning:** Mandag, tirsdag og torsdag
- **Ernæring :** Onsdag (forbeholdt medlemmer)
- **Inneklimarådgivning :** Fredag

Bli medlem – du er viktig for oss!

Familiemedlemsskap 500 kr i året
Enkeltmedlemsskap 400 kr i året.
Mer info på www.naaf.no

Ved å være medlem kan du delta på trening, og sosiale arrangementer til medlemspris.

Ved spørsmål ta kontakt: Hildur Østbø, regionssekretær NAAF REGION VEST
Mail: region.vest@naaf.no Mobil : 99122895