

HBF Østfold har den glede og invitere deg/dere til en foreldrehelg på Laholmen Hotell Fredag 17. -søndag 19. oktober.

Fredag møtes vi til middag og hygger oss utover kvelden.

*Etter frokost lørdag, blir det foredrag med Tema:
Omstilling, kommunikasjon foreldre, barn.
Hanne O. Fjerdingby, leder for hbf kommer også.*

I løpet av formiddagen blir vi servert lunsj.

Lørdagskveld har vi felles middag og sosialt samvær.

Du/dere har muligheter til å benytte dere av Strømstad badeanstalt etter program lørdag og søndag formiddag før lunsj. Det er valgfritt om du/dere ønsker å være til lunsj søndag. <http://www.stromstad-bad.se>



Det er fine muligheter til en Spa behandling eller bruke tiden i Relax og trenings avdeling.



Du har tilgang til bad, trening, badstue og Jacuzzi, eller om du bare velger å sitte ned og kjenne stillheten i vårt relaxrom. Under besøket hos oss får du låna badekåper, handduk og tøfler. Vi byr på kaffe, te og frukt.

Ønsker du en spa behandling sponser vi det med 250 kr. Ønsker du kun å oppholde deg i Relax og treningsavdelingen betaler vi entreavgiften som er 250 kr.

Meld dere på! Egenandel 500 kr per person for hele helgen.

Påmeldingsfrist: 19. September.

Det blir litt kort frist, men dette er på grunn av høstferien.

Send vedlagt skjema for bindende påmelding på til

Hbf.ostfold@live.no Eller SMS til 45140736.

**Egenandel betales etter bekreftelse av påmelding til konto:
1160.30.12943. Merkes med navn.**

Med vennlig hilsen styre HBF Østfold.

Endelig program kommer etter påmelding frist.