Nyhetsbrev og invitasjoner til Lupemedlemmer oktober 2026:

Invitasjon til formiddag på Ringve museum:

OBS: Ingen kostnader for deltakere og ledsagere. GRATIS -invitasjon.

Lørdagsopplevelse: 7.november, kl. 11-14.

- **Høst-tur i parken, (Ringve botaniske hage). Fine, lette veier å gå på, overkommelig for alle, med guide som forteller om Ringve.**
- **Servering i den koselige kafeteriaen.**
- **Besøk med opplevelser og guide i musikkavdelingen! Kanskje vi får se flotte, rare, instrumenter? Høre spennende lyder? Kanskje også kjenne eller ta på noe? 😊**

Påmelding til: solveig.kringstad@lupeorg.no eller
oddnylil@online.no om du bor på FOSEN.
Oddny bestiller også buss ved behov, meld fra til henne.

Opplysninger vi trenger i påmeldinga (viktig at dere er presise, så slipper vi etterspørre):

- **Navn, BoA adresse, og enhet,**
- **Antall som kommer, deltagere og ledsagere)**
- **Allergier, spesielle behov,**
- **Merk påmeldinga RINGVE.**

Frist for påmelding: 28.10.

➢ Minibilbane: Trondheim Bilbane Center (TBC)

Ingvald Ystgaards vei 13 A, 7047 Trondheim

- **Dato: Onsdag 21.10,**
  onsdag 11.11, og
  onsdag 02.12.
- **Påmelding: fiksdal1949@hotmail.com**
  (Eller tlf. Terje: 99 52 39 66)

Opplysninger vi trenger i påmeldinga (viktig at dere er presise, så slipper vi etterspørre):

- **Navn og adresse. Lupemedlemmer og/eller BoA beboer.**
- **Antall som kommer, deltagere og ledsagere)**
- **Allergier, spesielle behov,**
- **Frist for påmelding: Dagen før vi kjører bil!**

Merk påmeldinga MINIBIL.

➢ Bowling: Lucky Bowl,

Heggstadmoen

- **Torsdag 08.10 kl. 11.00. Frist for påmelding: 07.10.**
- **Mandag 26.10 kl. 17.30**
- **Torsdag 19.11 kl. 11.00.**
- **Påmelding: solveig.kringstad@lupeorg.no**
  (tlf. Solveig: tlf. 95230401)
  Frist påmelding; seinest dagen før vi bowler.

OBS: Opplysninger:

- **Fornavn på deltagere (for å sette dere på bane), og antall ledsagere,**
- **Gruppeønsker for bane,**
- **Lupemedlem og /eller BoA-beboer, (Adresse og enhet),**
- **Spesielle behov, Allergier.**

Merk påmeldinga «Bowling».

GRATIS MIDDAGER på Estenstadhytta:

onsdager og torsdager.

Se valgfri meny
Onsdager: «Husmannskost», se hjemmesida, https://estenstadhytta.no/
Torsdager: Taco.

Si fra i kassen at dere er fra BoA, og /eller Lupe-medlemmer
Skriv dere inn i skjemaet fra Lupe.
Er dere 6 personer eller mer i følge, ring på forhånd, reserver et bord, tlf. 47668110, Marianne.

😊 Gåturer med fokus på mosjon og frisk luft,
med gratis servering på
Sponhuset, Estenstad hytta og Rønningen:

(På alle tre steder: Oppgi i kassa at du er fra BoA eller Lupe eller begge deler. du noterer navn, hvilken bolig dere kommer fra, enhet, deltager eller ledsager).

- Én bakst eller ett rundstykke med pålegg
- Glutenfritt alternativ

En drikke (kaffe, te, kakao eller saft).

Åpningstider:

-**Estenstadhytta:** https://estenstadhytta.no/ tlf.47668110

OBS: Hytta er under oppussing, og innerste stue er stengt. Da er det færre sitteplasser, og spesielt på godværsdager kan det bli mye folk og ev. venting på bord, spesielt ved middagsservering. I denne perioden er det ikke mulig å bestille bord på forhånd, men om dere er mange, er det flott om dere sier fra før dere kommer, så er de litt forberedt.
ALLE ER VELKOMNE, SOM FØR, og de tror oppussinga går raskt!

Mandag: stengt.
Tirsdag kl. 11-15
Onsdag kl. 11-20
Torsdag kl. 11-20
Fredag stengt.
Lørdag og søndag kl. 10-16

-Rønningen: ronningen@dnt.no tlf. 45213281

Mandag stengt
Tirsdag kl.11-15
Onsdag og torsdag kl.11-20
Fredag stengt
Lørdag-søndag kl. 10-16.

- **Sponhuset:** https://sponhuset.no/ tlf. 92477567

Mandag-fredag kl.11-15
Lørdag- søndag kl. 11-16

Julebordhelg på RØROS:

Det er fortsatt ledige plasser. Les, løp og meld deg på!

Info og påmelding for julebordet på Røros.

FRIST FOR PÅMELDING: 30 oktober. Det er bindende påmelding.

Pris per person for hele oppholdet og julebuffé:
Enkeltrom: kr. 2700,00 en person
Dobbeltrom: kr. 2100,00 pr person, ved 2 personer på rommet
Superiorrom: kr. 2100,00 pr person, ved 2 personer på rommet – mulig med ekstra seng
Familierom: kr. 1700,00 pr person ved 3 eller flere på rommet – mulig med ekstra seng

Obs: Dette arrangementet sponser Lupe Trøndelag slik at dere får halv pris!
HUSK; FOR FÅ LUPE -MELDLEMSPRIS, MÅ DU HA BETALT MEDLEMSAVGIFT!!! 😊
OBS:
All avbestilling medfører kostnader for Lupe, og etter september krever hotellet 100 % betaling, uansett oppmøte eller ikke. Det medfører også dokumentasjon fra deg ift. refusjon av betaling, (legeerklæring /reiseforsikring). Avbestilling må varsles så raskt som mulig, pr. tlf. eller mail.
Er dette uklart eller er vanskelig å forstå, kan du ringe
Terje: 99523966.
Alle får beskjed, enten de får plass eller ikke.

INFO: Vi må vite:

- Navn og adresse til alle påmeldte
- Om den påmeldte er voksen eller barn (0-15 år)
- Oppgi ønsker for rom, og hvem du skal dele rom med. Eventuelt andre opplysninger/behov
- OBS: Røros kan ikke garantere at alle får rom-ønsket oppfylt, mange rom er booket av andre grupper også.
- VIKTIG: VI MÅ HA RIKTIG FAKTURAADRESSE, altså den som skal betale faktura
- Faktura sendes etter at påmeldingsfristen er utløpt
- Faktura må betales senest 20. november

HUSK: Vi må registrere din betaling før du kan bli med på julebordet.
Påmelding på e-post til Anne Karin Henning:
anne.karin.henning@lupeorg.no **telefon 95881805 utenfor ordinær arbeidstid,**
solveig.kringstad@lupeorg.no **telefon 95230401**

😊 Fotballkamper i høst: Ta kontakt med Magne,
e-post: magne.eilif.skjetne@lupeorg.no tlf.: 99244720

Velkommen til dere alle! Mvh. Styret i Lupe Trøndelag