

Velkommen til likepersonsseminar 2025

Helgen 14.-16.februar arrangerer vi likepersonseminar for både nye og gamle likepersoner. Programmet for helgen finner du lenger ned. Merk at det kan forekomme endringer.



Tid: Fredag 14. februar. – søndag 16. februar.

Sted: [Thon Hotel Arena](#)

Påmelding

Ønsker du å delta må du få det godkjent av din lokalforeningsleder. Lokalforeningen betaler en egenandel på 3000,- per deltaker, -. Resten dekkes av MS-forbundet.

Når du har fått godkjent av din leder, kan du melde deg på her:

<https://blimed.ms.no/module/skjema/view/form/14043>

Da det i utgangspunktet kun er plass til 50 deltakere er det førstemann til mølla. **Påmeldingsfrist er 16. januar.**

Merk at det er bindende påmelding. Dersom du ikke møter opp denne helgen blir lokalforeningen fakturert uansett. Det er opp til lokalforeningene hvordan de evt. løser dette dersom noen ikke kan delta allikevel.

Praktisk informasjon

Hvordan komme seg dit?

Fra Gardermoen: Kommer du til Oslo Lufthavn med fly eller tog, er det lettest å ta toget til Lillestrøm stasjon. OBS: merk at vi dekker billigste reisealternativ, som vil si lokaltog og **ikke flytog**. Du kan blant annet ta linje RE11 Skien, R12 Kongsberg og RE10 Drammen.

Med bil: Adressen er Nesgata 1, 2004 Lillestrøm. De har parkering rundt huset og i hotellets garasje.

Bestille reise:

Vi ønsker at alle legger ut for og bestiller reisen til seminaret selv. MS-forbundet refunderer **billigst** mulige reisemåte. Alle utgifter blir refundert ved å fylle inn digital reiseregning som du finner her:

<https://form.jotform.com/223382952187362>

Husk å legge ved alle kvitteringer. Dersom du ikke har anledning til å legge ut for flyreise selv, så sender du en mail med ønskede flytider til kari@ms.no.

Frist for å sende inn reiseregning er 14 dager etter endt seminar.

Trenger du ekstra hjelp, anbefaler vi å ha med assistent denne helgen.

Program

Fredag

- 14.30 **Introduksjonskurs** (for nye likepersoner + de som ikke har deltatt på introkurs tidligere)
- 15.00 Registrering og servering av påsmurt
- 16.00 **Velkommen til likepersonsseminar** v/ organisasjonsrådgiver Linda Melling Øiehaug
Presentasjon av ny generalsekretær i MS-forbundet, Anne-Mette Øvrum
Hvem er likepersonsutvalget og hva er deres rolle? v/likepersonsutvalget
- 16.30 **Bli kjent**
- 17.30 **«Det er drit nok til alle - hvordan ta positiv kontroll når det virkelig butter».**
Foredrag av Troels Mathisen, Norges mest transplanterte mann og motivator
- 19.00 Middag



Lørdag

- 09.30 Likepersonslekene
- 09.50 **Workshop med «Bevist Likepersonsarbeid Norge» v/Ann-Mari Lofthus**
Denne workshopen vil gi dere en smak av en likepersonstilnærming som har fokus på relasjonen. Hvordan kan du bygge en god relasjon som likeperson, og hvordan kan du bli en god lytter for å lære noe av den andre? Kan man gå fra å hjelpe til å lære sammen?
- Workshop del 1**
- 11.00 Pause
- Workshop del 2**
- 12.30 Lunsj
- 14.00 **Workshop del 3**
- Ferdig kl.16
- 18.30 Sosial aktivitet
- 19.30 Middag

Søndag

- 09.30 Likepersonslekene
- 09.50 Likepersonstjeneste på sykehus, v/ Jeanette Rudrud
- 10.30 Workshop og erfaringsutveksling mellom likepersoner
- 12.00 Lunsj og vel hjem