



FORUM FOR LIVSSTYRKETRENING

Kjære alle livsstyrketrenere!

Her kommer en sommerhilsen sammen med en kort oppsummering av styrets arbeid i vår.

Det er i år 5 år siden forum for livsstyrketrening ble etablert. Dette ønsker vi å markere med et **jubileumsseminar 29.-31. oktober**. Årets seminar har tittelen *STYRK DINE RESSURSER SOM LIVSSTYRKETRENER – et metodeseminar*». I evalueringen fra seminaret 2014 ga flere av dere innspill på at dere ønsket et seminar med fokus på kropp, bevegelse og det å lede fysiske øvelser. Dette har vi forsøkt å etterkomme i årets seminar. En programkomité har i løpet av våren jobbet fram et spennende program. Dere finner programmet og informasjon om påmelding på <http://www.livsstyrketrening.no/>. Vi har etter innspill også lagt seminaret tidligere på høsten enn i fjor. Vi håper mange av dere setter av de nevnte dagene med tanke på påfyll og fordypning i metoder og praksis. Vil også oppfordre dere til å delta på jubileumsfesten fredag kveld. Påmeldingsfristen er 30. september.

Gjennom fokus på å tilrettelegge for faglig utvikling av den enkelte livsstyrketrener og på å skape et nært og sammensveiset nettverk av livsstyrketrenere, ønsker vi at forumet skal være et viktig bidrag i arbeidet med kontinuerlig utvikling av kvaliteten på arbeidet vi gjør som livsstyrketrenere. Styret har i 2015 satt seg som mål å ha minst 200 medlemmer innen utgangen av året. Alle som fortsatt ønsker å stå som medlemmer, men som ennå ikke har fornyet medlemsskapet, oppfordres hermed til å gjøre det. Styret ser også at vi trenger et mindre arbeidskrevende system for medlemsregistrering og fakturering. Dette jobbes det med.

Det har de to foregående årene vært gjort et stort arbeid når det gjelder nettsiden. Vi håper dere finner sidene nyttige både for å hente informasjon og annonsere kurs etc.

Det er i vår lagt ut forslag til skjemaer til bruk ved vurdering av effekt av LST-kurs. Fint om dere prøver ut skjemaene, og gjerne gir tilbakemelding om erfaringer. I tillegg har Liv og Eldri har lagt ut lydspor fra CD-en «Øvelser i mindfulness» som kan lastes ned gratis.

Håper å se mange av dere på høstens jubileumsseminar. I mellomtiden ønskes dere en riktig god sommer med Inger Hagerups dikt «Tiden kommer»:

*I et landskap, nytt og uten minner.
Står et epletre og skinner.
Epletreet dufter nyskapt sommer.
Her har tiden aldri vært. Den kommer.*

01.07.2015
Inger Johanne Lurås
Forum for livsstyrketrening