

Sommerbrev 2013

Kjære alle Livsstyrketrenere. Sommeren står for døren og vi vil gjerne informere dere om styrets aktiviteter hittil i år og våre planer for høsten.

Vi, og spesielt Åse Henriksen, har lagt ned mye innsats i å fornye nettsiden vår. Etter ca 1. juli vil vi ha en ny flott nettside. Vi har fått egen logo (som svigerdatteren til Eldri har laget) og hele nettsiden er blitt oppdatert slik at den forhåpentligvis skal fungere enda bedre for dere.

Vi vil fortsatt gjerne at flest mulig av dere skal avvertere kursene dere arrangerer på vår nettside – slik at helsepersonell, Nav og kursinteresserte lett finner ut hvor det er nye kurs. Vi får hele tiden forespørsler om hvor og når det arrangeres kurs i Livsstyrketrening. Styret sender forespørslene videre til facebook –gruppa, men det er helt klart at markedsføringsmessig vil det være bedre for dere om dere avverterte på våre nettsider. Dette gjelder selvfølgelig om dere arrangerer kurs som privatperson eller gjennom jobben. Vi vil gjerne at bedriftshelsetjenester, attføringsbedrifter, rehabiliteringsinstitusjoner og andre også avverterer på vår nettside. Ta kontakt med Åse Henriksen (e-post: webansvarlig@livsstyrketrening.no) hvis/når dere skal avvertere.

På medlemssiden ligger det oppdaterte kompendiet som dere bare kan laste ned. Gratis! Der ligger det også dikt og andre tips til bruk i en Livsstyrketreningsgruppe. Kompendiet er blitt oppdatert årlig de siste 13 år – den versjonen som ligger ute nå er i hvert fall foreløpig den siste!

Vi har nå ledet vårt siste Livsstyrketrener-kull. Det var kull nr 13 og vi syns det er et flott tall og at det er på tide å overlate roret til nye krefter. Heidi Zangi som disputerte i 2012 på et studie av Livsstyrketrenergrupper innen revmatologi og May Britt Lyngroth som er en tidligere Livsstyrketrener-student vil fra høsten av overta ledelsen av studiet. Det har vært noen flotte og lærerike år for oss å lede dette studiet. Det har vært et utrolig stort privilegium å ha hatt anledning til å være med og lære å kjenne så mange entusiastiske, kloke og flotte personer, og kunne bidra til at de får metoder til å gjøre en enda bedre jobb innen sitt fagfelt. Men som Eldri sier, det er en tid for alt. Nå skal vi ha mer fokus på barnebarn og praktisere Livsstyrketrening sammen med dem. Vi ønsker Heidi og May Britt lykke til med studiet og håper jo på å være til hjelp og inspirasjon for dem i det videre arbeidet.

Styret i forumet vil også i år arrangere et seminar. Det blir den 28 og 29 november på Ris Menighetshus i Oslo.

I år fokuserer vi på veiledning og metodebruk. Målet med seminaret er :

- Friske opp ulike kommunikasjons- og veiledningsmetoder.
- Øke egen bevissthet på ulike livstema gjennom å være deltaker i en gruppe
- Stimulere til regelmessig bruk av oppmerksomt nærvær i egen hverdag
- Styrke identiteten som livsstyrketrener og nettverket mellom livsstyrketrenere

- Erfare og reflektere over hvordan erfarne veiledere bruker metoder og temaer fra livsstyrketrening i individuell praksis og i gruppesammenheng

Prisen for deltakelse de to dagene er kr 1000,- for medlemmer og kr 1500,- for ikke medlemmer. Sett av dagene. Du vil få nærmere informasjon om seminaret til høsten.

Skynd deg og meld deg inn i forumet slik at du kan nyte godt av alle fordelene ved medlemskap. Som nytt medlem må du i tillegg til å betale årsavgiften på kr 250,-, registrere ditt medlemskap på vår nettsiden www.livsstyrketrening.no. Siden nettsiden blir ny fra ca 1. juli er det viktig at du som allerede er registrert medlem, betaler medlemsavgiften innen 1. juli ellers vil du miste tilgang til medlemssiden. Medlemsavgiften er kr 250,- og kontonummeret er 1503 2139717

Vi ønsker dere alle et en god Livsstyrketrener sommer – og gleder oss til å treffe dere til høsten.

Juni 2013,

Gode hilsener fra Eldri og Liv