



Invitasjon til kurs- og årsmøtehelg 2023

Vi har gleden av å invitere deg/dere til kurs- og årsmøtehelg
lørdag 4. og søndag 5. mars 2023 på Ørland Kysthotell, Brekstad.

I tillegg til å avholde selve årsmøtet, har vi invitert en inspirerende foredragsholder for å gi dere medlemmer faglig påfyll. Nærmere informasjon om helga og hvordan dere melder dere på, finner dere på neste side.

Denne gangen har vi vært så heldige å få med oss Dr. med. **Audun Myskja**, som vil ta oss igjennom store deler av lørdagens program med sitt foredrag «**Kunsten å finne ro**».

Hva er forskjellen på godt og dårlig stress? Hvordan kan vi redusere tankestøyen i hverdagen? Hva er nøkkelen til indre stillhet og varig ro? I dette inspirerende foredraget vil Dr. Audun Myskja gi deg viten og verktøy om hvordan du kan finne veien til deg selv. Han inviterer til refleksjon rundt hva ro betyr for oss, og hvilke teknikker vi kan bruke når vi er rammet av ulike former for stress, følelsesmessige utfordringer og vanskelige livshendelser. Du vil lære hvorfor pust er et av de mest undervurderte verktøyene for å håndtere uro og vonde følelser, og hvordan lyd og bevegelse kan hjelpe deg med å regulere kropp og sinn.

Audun Myskja er overlege og forfatter av mer enn tjue bøker, blant annet bestselgerne *Kunsten å finne ro* og *Jeg skulle ha sagt jeg elsker deg*. Han er fagveileder for Nasjonalt kompetansesenter for kultur, helse og omsorg ved Nord Universitet i Levanger og driver sammen med sin kone Reidun Senter for livshjelp i Totenvika, et tverrfaglig prosjekt som legger vekt på hjelp til selvhjelp. I sin doktorgrad om musikk i eldreomsorgen utviklet han musikkbasert miljøbehandling, som har vist lovende resultater i pilotprosjekter i livsmestring ved flere norske skoler. Gjennom mange år har han også holdt en rekke retreatar, foredrag og kurs i meditasjon, stressregulering og verktøy til vekst og mestring.



Kort info om helgen:

- Kurset starter lørdag formiddag kl.11.00, med registrering fra kl. 10.00.
- I løpet av helga møter vi mange andre fosterforeldre som vi kan utveksle erfaringer med.
- Foredrag med **Audun Myskja**
- På søndag kommer **Yngve Cappelen**, prosjektleder i Norsk Fosterhjemsforening, for å gi oss siste nytt på barnevernsfronten. Det vil også bli mulighet for spørretime. Mer detaljert info kommer med programmet!
- **Årsmøte**
- Middag lørdag kveld
- Kurset avsluttes med lunsj søndag.



Endelig program for helga blir sendt ut på e-post og lagt ut på Facebook og våre nettsider så snart det er klart. Årsmøtepapirene vil også bli sendt ut på e-post og vil være tilgjengelig på våre nettsider i god tid før årsmøtet.

Info vedrørende påmelding:

- **Bindende påmelding innen: 11. februar 2023** på e-post nffstr@gmail.com. NB! Husk å oppgi omsorgskommune ved påmelding. Vi ber dere også samtidig om å melde ifra om eventuelle **allergier**.
- Ved avbestilling etter fristen, må den enkelte dekke kostnadene selv. (Pga. våre avtaler om avbestillingsfrister med hotell etc.)
- Avklar med saksbehandler i forkant av påmelding om du/dere får dekket kurset. De fleste kommunene dekker kurs og hotellopphold inkl. måltider fra lørdag formiddag til og med lunsj søndag. Dersom dere ikke har fått svar fra bvtj. innen fristen, ta kontakt med oss, så finner vi ei løsning.
- Dere som ønsker å komme fredag, bestiller rom selv ved Ørland Kysthotell. Husk å bemerke at dere tilhører Norsk Fosterhjemsforening. Dette betaler dere ved ankomst.
- Vi tar forbehold om plass på hotellet ved stor pågang.
- **NB! Frist for å melde saker til årsmøtet er 4. februar: nffstr@gmail.com**

Velkommen! Vennlig hilsen Styret i Norsk Fosterhjemsforening Trøndelag Sør

Kursavgift, pris og søknadsskjema for dekning av utgifter følger vedlagt.

Søknad om dekning av utgifter ved deltagelse på Norsk Fosterhjemsforening Trøndelag Sørs kurs- og årsmøtehelg 2023

Skjemaet fylles ut og oversendes omsorgskommunen.

Jeg/vi har meldt oss på som deltaker på Norsk Fosterhjemsforening Trøndelag Sørs kurs- og årsmøtehelg på Ørland Kysthotell 4. og 5. mars 2023.

Foredragsholdere denne helgen er **Audun Myskja** og **Yngve Cappelen**.

Personlige opplysninger:

Omsorgskommune:

Navn på fosterbarn:

Fosterforeldre/søkere:

Adresse:

Telefon:

Epost:

Jeg/ vi ønsker dette dekket:

Kurs og hotellopphold inkl. måltider fra lørdag formiddag til og med lunsj søndag.

(Pr. deltager) Kr. 4000,- x Antall deltagere = Kr _____

+ tillegg for enkeltrom á kr. 200,- (lørdag - søndag) = Kr _____

Totalt: = Kr _____

**Dette beløpet overføres fra omsorgskommunen direkte til Norsk Fosterhjemsforening
Trøndelag Sør.**

(se nederst på arket).

OBS: MERK TYDELIG HVILKEN DELTAGER/DELTAGERE INNBETALINGEN GJELDER FOR.

Innbetaling til:

Norsk Fosterhjemsforening Trøndelag Sør

Bankkonto: **4202 43 94837** Sparebank1

v/kasserer Kjell Tønnes Knutsen

Skytterv. 23, 7088 Trondheim.

Tlf: 452 69 193