

Arrangør: FFO, SAFO  
Lærings – og mestringssenteret

## BATNFJORD

Kommune-  
styresalen i  
Kommunehuset

29. januar  
og 5. februar  
2020

## ÅLESUND

Åsebøen 11,  
8. etg. , Ålesund  
sjukehus

6. OG 13.  
februar 2020

# DIN HISTORIE TELLER!

*Målgruppe: For deg som ønsker å være  
brukerrepresentant på kurs og gruppetilbud*



*Med fokus på brukerhistorier og hvordan du kan  
fortelle din historie på din måte.*

Målet med kurset er å øke kompetanse på å formidle sine  
erfaringer som skal føre til økt mestring for andre.



 **FFO Møre og Romsdal**  **SAFO**  
FFO Funksjonshemmedes Fellesorganisasjon

 **HELSE MØRE OG ROMSDAL**

# Program

## **Kursdag 1, 29. januar Batnfjord eller 6. februar Ålesund**

17.30	Velkommen og presentasjon v/FFO, SAFO og Lærings- og mestringssenteret (LMS)
17.45	Teori om mestring og innhold i ei brukerhistorie v/ LMS og brukerorganisasjon
18.15	Pause
18.30	Presentasjon av eksempel på brukerhistorie
18.50	Pause med enkel servering
19.20	Presentasjonsteknikk – teori og eksempel på ulike metoder v/LMS
20.00	Oppstart arbeid med egen historie. Individuelt og i gruppe
20.30	Oppsummering og arbeid til neste gang
20.45	Vel hjem!

## **Kursdag 2, 5. februar i Batnfjord eller 13. februar i Ålesund**

17.30	Velkommen, kort oppsummering fra sist v/FFO, SAFO og LMS
17.50	Presentasjon av eksempel på brukerhistorie
18.10	Pause med enkel servering
18.25	Film «Jan Ole og Stein» om fortellerteknikk
18.30	Presentasjon av egne brukerhistorier m/tilbakemelding
20.30	Oppsummering
20.45	Vel hjem!

\*Med forbehold om endringer i programmet

## Våg å være

Våg å være ærlig, våg å være fri

Våg å følge det du gjør, si det du vil si

Kanskje de som holder munn er reddere enn deg?

Der hvor alt er gått i stå må noen åpne vei.

Våg å være sårbar, ingen er av stein

Våg å vise hvor du står, stå på egne bein

Sterk er den som ser seg om og velger veien selv

Kanskje de som gjør deg vondt er svakest likevel

Våg å være nykter, våg å leve nå

Syng om det er det du vil – gråt litt om du må

Tiden er for kort til flukt, bruk den mens du kan

Noen trenger alt du er og at du er sann

Av Hans Olav Mørk



## Praktiske opplysninger

**Påmelding:** Du melder deg på ved å sende mail til [lms@helse-mr.no](mailto:lms@helse-mr.no), merk påmelding med Batnfjord eller Ålesund.

Påmeldingsfrist BATNFJORD: 15. januar

Påmeldingsfrist ÅLESUND: 21. januar

**OBS!** Begrenset antall plasser, maks 10 deltagere på hver kurs.

**Ved spørsmål:** Ta kontakt med Lærings- og mestringssenteret på telefon;

Batnfjorden: Astrid Ljøkjell Solem 930 91 816/Toril Kvisvik 957 81 432

Ålesund: Espen Ervik 410 07 299/Toril Kvisvik 957 81 432

Kurset er gratis, reise må man ordne med selv.

Mat og drikke serveres på kurset.

### **Forarbeid:**

Du kan tenke igjennom din historie på forhånd og om det er noe spesielt du ønsker veiledning på.

**Gi gjerne beskjed i forkant om det er noe vi bør ta hensyn til som syn/hørsel el.**

**Hjertelig velkommen!**