

# Vil du være med?

OSLOS FLOTTESTE UTSIKT!

JULEBORD

GOD MAT

BASSENG

«FANGENE PÅ FORTET»

og møte andre ungdommer/unge voksne med hjertefeil?

Scandic Hotel Holmenkollen Park,  
1.-3. desember 2017

**Foreningen for hjertesyke barn (FFHB) og Voksne med medfødt hjertefeil (VMH)  
inviterer deg som er mellom 18-24 år!  
Du er enten aktivt eller passivt medlem i FFHB og/eller VMH.**

*Mange ungdommer som er medlem i FFHB og som fyller 18 år, melder seg ikke inn i VMH. De gir tilbakemelding på at det er manglende aktiviteter/prosjekter som er lite tilrettelagt i VMH for de yngre medlemmene.*

*FFHB og VMH ønsker å gå sammen for å få ungdommene til å melde seg inn, for uten yngre medlemmer er det vanskelig for VMH å ha egne arrangement tilpasset denne målgruppen.*

*FFHB og VMH ønsker at ungdommer skal få innblikk i VMH som forening. Vi vet at de fleste med medfødt hjertefeil trenger et fellesskap, noen de kan være sammen med og dele erfaringer med. Dette fellesskapet er viktig og VMH har mange medlemmer som sier de skulle ønske de hadde vært med i en slik forening da de var yngre.*

I løpet av denne helgen skal vi sammen finne ut hva som skal til for at ungdommer melder seg inn i VMH. Hvordan skal FFHB og VMH tilrettelegge for de yngste medlemmene i VMH?

**Vi håper du vil hjelpe oss med å være kreativ, nyskapende, overraskende og sprudlende! Sammen skal vi sette ungdomsarbeidet på kartet og engasjere flere til å delta i fellesskapet!**

## **Praktisk informasjon:**

### **Overnatting:**

Overnatting i enkeltrom for alle deltagere fra fredag 1. desember til søndag 3. desember.

Vi starter fredag kl.19.00 og avslutter søndag kl. 14:00

Det forventes at alle deltakere er med på hele samlingen.

Se linken for mer informasjon om hotellet og veibeskrivelse: [HER](#)

### **Reise:**

Vi dekker reiser for alle som deltar på samlingen.

For de av dere som trenger fly, tog eller buss for å komme til hotellet, ber vi dere om å bestille rimeligste alternativ (fly er helt i orden hvis man bestiller tidlig). Ta kontakt med Torunn, dersom du ønsker at foreningen skal bestille/betale flybilletten for deg.

Reiseutgifter og kjøregodtgjørelse dekkes mot kvittering/reiseregning (dere må altså legge ut for reisen selv). Kilometersats ved bruk av egen bil er kr 2,50,-.

For reise fra sentrum til hotellet er det t-bane. Informasjon om dette vil bli sendt ut i forkant av samlingen.

### **Måltider:**

Hotelloppholdet inkluderer middag fredag, frokost, lunsj og middag lørdag, samt frokost og lunsj søndag, kaffepauser og møtelokaler. Til middag lørdag er det julebord

All drikke til maten må hver enkelt betale selv, samt eventuelt minibar og andre ekstrautgifter.

Om noen har spesielle allergier eller spesielle preferanser i forhold til mat, må dere gi oss beskjed ved påmeldingen.

### **Betaling:**

Det er bindende påmelding. Det er kun plass til 20 deltakere på denne samlingen, så skynd deg å melde deg på!

Det er ingen egenandel for denne helgen, men det er en forutsetning at alle deltakerne er betalende medlemmer av FFHB eller VMH

Alle ekstrakostnader må som nevnt dekkes av hver enkelt.

**Påmelding sendes på e-post til [torunn@ffhb.no](mailto:torunn@ffhb.no) innen 1. november 2017**

Har dere spørsmål om reise og opphold, kan dere ta kontakt med Torunn, telefon

99 35 41 90, eller på e-post [torunn@ffhb.no](mailto:torunn@ffhb.no)

## Foreløpig program for helgen:

### Fredag 1. desember:

Kl. 19:00 Middag

### Lørdag 2. desember:

Kl. 09:00 Presentasjon av FFHB og VMH

Kl. 10:00 Pause

Kl. 10:15 Gruppearbeid

Kl. 10:45 Oppsummering fra gruppearbeidet

Kl. 11:15 Eksternt foredrag – hvordan motivere frivillige til å engasjere seg.

Kl. 12:00 Lunsj

Kl. 13:00 Aktivitet – [Fangene på fortet](#)

Kl. 16:00 Småmat og idemyldring – hvordan skal vi få ungdom i FFHB til å engasjere seg i VMH og hva kan VMH gjøre for å tilrettelegge. Hvordan samarbeide vi?

Kl. 17:00 Ferdig for dagen

Kl. 19:00 Middag - julebord

### Søndag 3. desember:

Kl. 09:30 Oppsummering fra gårsdagen

Kl. 09:45 Gruppearbeid. Veien videre – hva gjør vi konkret. Hvilke tiltak skal vi gjøre? Når skal vi gjøre det?

Kl. 10:30 Pause

Kl. 10:45 Oppsummering av gruppearbeid

Kl. 11:15 Veien videre

Kl. 11:30 Motivasjonsforedrag.

Hvordan ser vi på utfordringer samt muligheter vi står overfor.

Ta vare på de gode stundene – LEV! Ved [Simen Almås](#)

Kl. 12:30 Avslutning

Kl. 13:00 Lunsj

Kl. 14:00 Avreise fra hotellet



FORENINGEN FOR  
HJERTESYKE BARN



VOKSNE MED MEDFØDT  
HJERTEFEIL