



Referat fra utviklingsseminaret 14. -15. september 2012

Sted: Hurdalsjøen

Tilstede: AU/LS/lokallag. Til sammen 42 stykker

Tidspunkt: Lørdag kl. 09.30 – 16.30 og søndag kl. 09.30 – 12.30

Fredag: Sosialt kl. 19.00 og middag kl. 19.30

Lørdag: Velkommen/presentasjon og orientering om programmet ved leder Bjørn Gulbrandsen
LMF sentralt v/Arne Schatten

Hva har LMF jobbet med i løpet av året:

Sosiale medier

Ny hjemmeside

IBD seminar

Porselensguiden

Likemannsamlinger

Facebook – spør legen

Gjennomgang av handlingsplanen for 2012

Orienterte om kontorlokaler

Målet for LMF er å utvikle seg som organisasjon

Hovedmålet er å motivere alle tillitsvalgte til å fortsette sitt positive arbeid for LMF slik at den gode aktiviteten stimuleres til videre utvikling.

Tilbakemelding fra gruppene:

Foreldregruppa ved Linda Åndahl



Fokus er barna og foreldrene

Viktig å ha en familiesamling i året.

Arrangement i 2012: Foreldresamling – hva med oss kurs i samarbeid med Buf eteat

Endringer og forslag til forbedringer av hjemmesiden er sendt inn til web ansvarlig Jørund Heimholt.

Hvordan få tak i medlemmene? Administrasjonen/Hanne Kise sender alle nyinnmeldte til Linda Åndahl.

Det er ønske at u-representanter møter på familiesamlingen.

Ungdomsgruppen ved Eva Bjørnsdottir



Brosjyre

Oppdaterte medlemslister

Forslag til nye innmeldingsskjemaer (sendes Hanne Kise)

Forslag til hva en kan gjøre på lokalesamlinger for ungdom: spille, lage mat sammen, grilling i parken, juleverksted m.m.

Ungdomsgruppa ønsker tilbakemeldinger fra alle ungdomsledere/lag.

Hyttetur jan/februar 2013. Planlegge sted/tid/og sette opp aktiviteter for alle.

Ønsker en motivasjonstur for ungdomsledere, høst 2012.

IBD dagen 2013. Stand på sykehusene. Det er vanskelig å få med ungdommene pga at de er på skole/jobb. Bra tiltak med webinar.

Kan en gjøre noe med aldersinndelingen på samlingene? Det er også mange aktive LMFere som snart er 30 år. Hva kan en gjøre for de?

Prosjekt midt i livet (31 - ---)....

Oppsummering fra ledere/styremedlemmer ved Jan Olav Flottorp



1. Felles utfordringer: lokallagsmøter

- Få frammøtte
- Vanskelig å skaffe foredragsholdere

Forslag til hjelp

- besøk fra apotek
- samtalegrupper med og uten faglig innhold
- båtturer, revybesøk
- julebord m/ påmelding (pris 150- 200 kr)
- Eks. på tema fra Rogaland: Ionisert vann + pårørende historie
- Fra Østfold: besøk av sykehusprest: « trøste og bære»
- På hjemmesida legges det ut skjema der lokallagene kan fylle ut etter hvert møte (antall frammøtte, tema, foredragsholder, annet)
- IBS/ IBD - skoler. LMF Rogaland har utarbeidet et brev til de frammøtte om LMF. På slutten av brevet er det en slipp som kan fylles ut der og da for folk som ønsker medlemskap. Leder ordner innmeldingen på PC senere. (Brevet sendes lederne via Hanne).

Forskjellig størrelse på honoraret (blomsterbukett, 400 – 2000 kr)

Forslag til LMF sentralt

- «Lokallagene» som eget punkt på handlingsplanen
- Avtale med enkelte leger – legemiddelfirmaer om temaer LMF kan satse på.
- På hjemmesida:
- «bank» med forslag til temaer
- «bank» med foredragsholdere
- «bank» ang søknader (hvor - hvordan)

2. Hvilke tiltak og arrangementer skal vi fortsette med i 2013?

- voksensamling

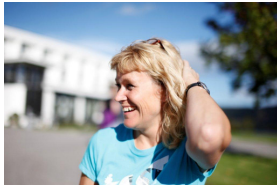
I tillegg til de arrangementene vi vet er vellykkede, foreslår vi en «voksensamling». Vi tenker her på en samling for pårørende og syke med de pårørende i sentrum. Pårørende kan være ektefelle, samboer, foreldre til voksne og halv voksne barn og andre.

- Webseminar

Vi foreslår et seminar der pasienter med IBS opplever at de er prioritert. Alle foredragene skal være relatert til IBS. (Jostein kan sikkert hjelpe oss.)

Det at vi ønsker "Lokallagene" inn på handlingsplanen var det nok varierte grunner til. Feks. at mange sliter med å få folk på møtene, og leger til å holde foredrag. En synes avstanden fra lokallaget til LMF sentralt var for stor. Uansett er jo lokallagene en viktig hjørnestein i LMFs arbeid, og det å sette litt ekstra fokus på dem et år var et forslag fra gruppa.

Redaksjonen/Anne Kristin Rødelt



Redaksjonsmedlem: Pål Martinsen

Fått tilbud om egen side/halv side

Legge ut et eksempel av fordøyelsen på hjemmesiden, legge ut snutter av artikler slik at det kan evt kan skape interesse i å bli medlem.

Eget referat fra LS møte

Hjemmeside

Ønsker fra ungdommene:

Innmeldingen på forsiden må være lett å finne.

Link til Imfunngdom som viste til innmelding er byttet så den virker. Den virket ikke før.

Flere skal få tilgang til å publisere kommentarer og bilder på Imfunngdom så det blir mere aktivitet på sidene.

Lage guide på iPhone og Android til porselensguiden. Eva har fikset til iPhone. Jørund fikser til android.

Porselensguiden må også være tydelig på forsiden. Byrå må ta seg av dette.

Foreldre gruppen er vanskelig å finne frem til. De må også vises tydeligere hva gruppen gjør i LMF.

Redaktør:

De ønsker en database med informasjon på siden med dokumenter. Guider på sosiale nettverk og annen nyttig info om LMF.

Fjerne eldre arrangementer.

Henviser alle som skal sende bilder til www.filemail.com

Logo så den kan bli tilpasset facebook og google+ og twitter.

Nytt fra web ansvarlig:

Jørund Heimholt innhenter statistikk fra alle sosiale medier så en kan vise hvor synlige LMF er på nettet.

Lager guider på porselensguide app og facebook. For de som skal publisere innlegg og bilder.

LS:

Kontakt oss skal stå øverst i høyre hjørnet. Omorganisering av "hovedknappene".

Bli medlem skal også være lett synelig

Rutiner for sletting: Alle invitasjoner til møter/seminarer som er avholdt skal slettes.

Viktig med korrekturlesning. Ingrid Moen leser korrektur.

Mindre tekst i karusellen. Bare det som er aktuelt skal stå der. Maks 4 arrangement/opplysninger pr gang.

Alle lokallag lager egen tekst som skal stå under lokallaget. Det skal stå det samme under Oslo og Akershus, Bergen og Hordaland. LMF Trondheim og omegn + nord trøndelag.

Annonsene bør rullere på hvor de står.

Lage en rubrikk hvor det står tidligere/avholdte arrangement.

Visning av poser

Iselin Skoglund og Eva Bjørnsdottir hadde moteshow med futteral/trekk til stomiposer. Iselin har sydd stomitrekk i mange forskjellige stoffvarianter.

Møter/seminarer

Invitasjon til fordøyelsesseminar i Sandefjord 27. oktober. Se hjemmesiden.

Invitasjon til møte i LMF Østfold 2. oktober. Se hjemmesiden

Sosialemedier

Samarbeidsmøte torsdag 25. september kl. 17.00. Adm har møte med Eva Bjørnsdottir og Hanne Beate Jakobsen

Motivasjon ved Cecilie Andvig

Cecilie har drevet eget firma fra 1988 og holder kurs og foredrag for ulike bedrifter og bransjer. Cecilie har et usedvanlig godt språkøre, noe som gjør at hun behersker mange ulike dialekter. Hun har en personlig og direkte stil fri for avansert teknikk og fancy effekter. Hemmeligheten bak suksessen er rett og slett grundig forarbeid. Hun setter seg grundig inn i hver enkelt bedrift og organisasjon. Hun er et fyrverkeri på scenen, og med sin karakteristiske humor og glimt i øyet peker hun på hva som er vesentlig og uvesentlig i hverdagen til de fleste. Man får en rekke aha-opplevelser og blir mer bevisst både på sin egen og andres måte å være på. Opplevelsen av henne på scenen kan oppsummeres slik: «Stand-up med faglig innhold».



Morsom motivasjon

på

alvor !



Takket være Extrastiftelsen fikk vi denne gangen oppleve en profesjonell motivator på Utviklingsseminaret. Cecilie Andvig kom som en hvirvelvind inn på Hurdalsjøen Hotell. Vi hadde en hyggelig lunch med henne før hele gjengen var klar for motivasjon på alvor! Og dette ble moro. Cecilie er kåret til årets motivator 2 ganger og det er forståelig. Å forsøke å gjengi alt hun sa i løpet av den timen hun holdt på er umulig. Hun brukte seg selv, sine barn og kanskje først og fremst «svensken», hennes eksmann som modeller gjennom hele presentasjonen og de fikk gjennomgå! Med masse selvironi og mye kunnskap fikk vi høre om hvor viktig det er med godt humør, å møte verden med et smil og velge å se positivt på ting. Hennes forsøk på å vise kroppsspråket betydning i møtet med mennesker var helt ubetalelig. Hun vasset rundt på scenen, sammensunket og sur med mimikk i ansiktet av en annen verden, for deretter å rette seg opp, smile og åpne seg for omverden. Selvfølgelig har hun rett i dette. Godt humør og vennlighet smitter og er svært viktig i kommunikasjon med andre. Cecilies viktigste poeng var at man «måste bjuda på seg själv». Og det gjorde hun i aller høyeste grad.

Når du skal motivere andre er du avhengig av respons fra de du skal motivere. Å motivere en slik gjeng er vanskelig....



Men vi var slik!!!



Gullkorn fra Cicilie:
Godt humør smitter☺
Dårlig humør smitter også☹

Mennesker som er
tilfredse med seg selv..



..skaper gode resultater.

Grip noen i å gjøre noe riktig

- ikke vent til de
gjør noe galt!



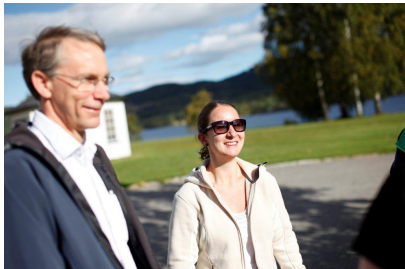
Så var det tid for natursti rundt hotellet

Etter Cecilie Andviks fornøyelige opptreden, var det en blid og fornøyd gjeng som trakk ut i det nydelige høstværret for å teste kunnskaper i en natursti. Naturstien gikk i en runde rundt hotellet med innlagte spørsmål av forskjellig vanskelighetsgrad.



Vi ble delt i 6 grupper og fikk streng beskjed om å holde smarttelefonene i ro. Hvorvidt dette ble overholdt av alle rundt hele runden er tvilsomt, men det man ikke vet har man ikke vondt av! Er det meldinger eller hva er dette.....

Det var forskjellige spørsmål. Noen av sportslig art, gjenkjenning av dyr, flagg, ølmerker m.m. Vinnerlaget ble kåret med sjokolade fra Nidar!



Dagens motivatør ble nesteleder Ingrid Moen

Jeg "slår" et slag for LMF!!!

Tusen takk til Ekstra stiftelsen som gjorde det mulig for LMF å arrangere et meget nyttig og motiverende utviklingsseminar!

Avsluttet 16. sept kl. 12.30

Referent Hanne Kise