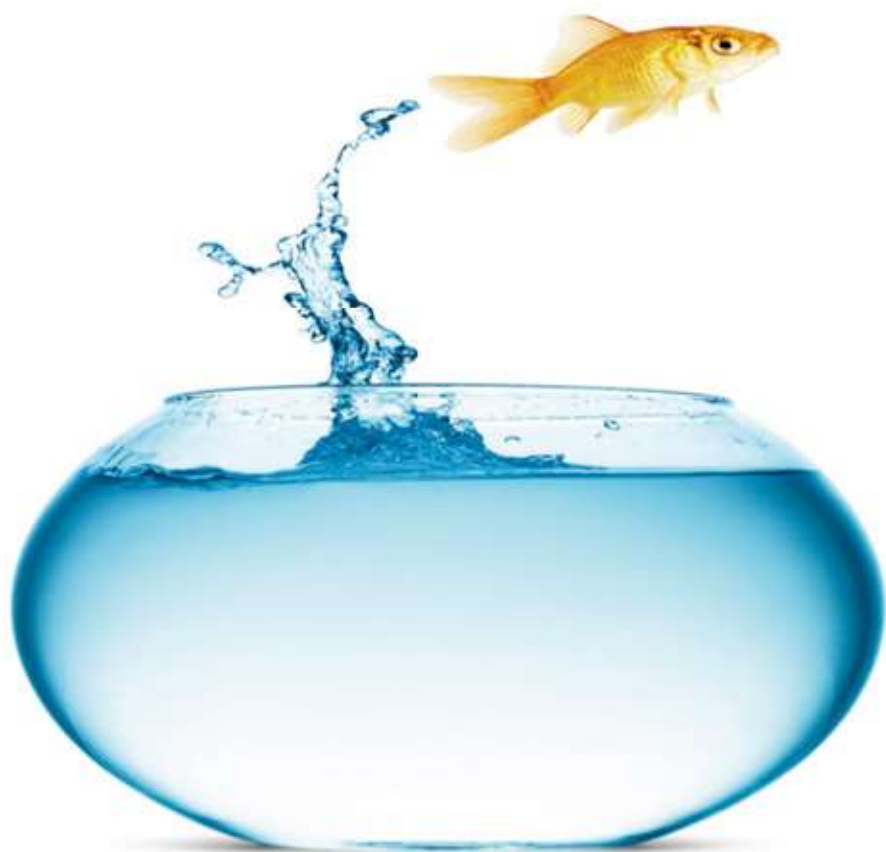


Kommer du på kurs?



- Hvilke kurs skal du på?
- Hvem betaler?
- Hvordan melde seg på?

NAPP UT

KURSPLAN 2025

NB! Kan komme endringer.
Oppdatert kursplan blir lagt
ut på hjemmesiden og sendt
til lokallagene.

1. Høstkonferansen
2. Likepersonskurs –
for de som har
hatt RIGMOR kurset
3. Kokkekurs for våre
medlemmer
4. Vervekurs og hvordan få
medlemmer til å ta verv
– 2 delt kurs

NHF Øst kursplan for 2025

NB! Kan komme endringer. Oppdatert kursplan blir lagt ut på hjemmesiden og sendt til lokallagene.

1. Høstkonferansen
2. Likepersonskurs – for de som har hatt RIGMOR kurset
3. Kokkekurs for våre medlemmer
4. Vervekurs og hvordan få medlemmer til å ta verv – 2 delt kurs

AUGUST

Høstkonferansen

Tid: 29. til 30. august
Sted: Scandic hotell i Asker

MÅLGRUPPE: Leder og nestleder i lokallagsstyret og regionstyret.

INNHold: Høstkonferansen er "dialogmøtet for regionstyret og lokallagsstyrene i NHF Øst. Sammen skal vi stake ut veien videre, i Akershus og Østfold fylke, i våre kommuner og i våre lokallag.

En fin anledning til å treffe andre lokallag i regionen, hente inspirasjon og få noen gode samtaler om vårt viktige arbeid. I år er målet full deltakelse fra alle våre lag, - deres stemme er viktig!

Konferansen er sammen med vårt årsmøte vår viktigste møteplass i NHF Øst. Viktig at vi sammen får våre saker på dagsorden.

Påmeldingsfrist 8. august 2025.
Påmeldingslenke er sendt til lokallagene

SEPTEMBER

Likepersonskurs – for de som har hatt RIGMOR kurset

Tid: 26. til 27. september
Sted: Quality hotell Sarpsborg

KURSLEDERE: Ragnhild, en likeperson og Ann-Karin Pettersen

DEL 2 – fordypningskurs – den vanskelige samtalen, pårørende og trygge likepersoner

MÅLGRUPPE: NHF medlemmer i lokallag og landsforeninger som enten fungerer som likepersoner, er sertifiserte likepersoner, eller de som har gjennomført kurs; men ikke er sertifisert.

KURSINNHold:

- Motivere og inspirere eksisterende og fremtidig likepersonarbeid,
- Se muligheter og utfordringer som likeperson,
- Erfaringsutveksling,
- Skape lystbetont og kreativt likepersonarbeid.
- Den vanskelige samtalen

Påmeldingsfrist: 26. august 2025

OKTOBER

Kokkekurs for våre medlemmer

Tid: 24. – 25. oktober

Sted: Quality hotell Sarpsborg

Kokkekurset finner sted på et skolekjøkken i nærheten.

Kost og ernæring – fredag 24. oktober.

Så blir kokkekurset lørdag 25. oktober fra kl 11 – 17.

Vi starter fredag med ernæringsekspert, og så kommer Tom Atle Steffensen som har et magisk kokkeskrinn - (Det Rollerchef kalles han)

Påmeldingsfrist: 24. september 2025



NOVEMBER

Vervekurs og hvordan få medlemmer til å ta verv – 2 delt kurs

Tid: 14. – 15. november

Sted: Scandic hotell Osloairport Gardermoen

Kursleder: Jørgen Foss og Ann-Karin Pettersen

1. VERVING

- Hvordan øke antall medlemmer
- Beholde medlemmene

HVORDAN FÅ MEDLEMMER TIL Å TA VERV?

- Tips og råd.
- Hvem kan vi sparre med her?

MÅLGRUPPE: Lokallagene i NHF Øst

KURSINNHold: Hvorfor skal vi verve nye medlemmer og hvordan få medlemmer til å ta verv i lokallaget?

Fordi, vi blir flere og større og får en sterkere påvirkningskraft, og ikke minst vi får en bedre økonomi. Ikke minst - vi blir et større fellesskap.

Se viktigheten og ikke minst bidra med ressurs til styrearbeid – aktiviteter.

Påmeldingsfrist 14. oktober 2025

Følg med på <http://oest.nhf.no/> for å holde deg oppdatert på det siste om våre kurs. Vi tar forbehold om at sted og innhold kan endres noe i tiden frem mot det enkelte kurs. Oppdatert informasjon vil alltid ligge på våre hjemmesider. Vi vil også sende ut oppdatert informasjon i løpet av året.

Hvordan melde seg på kurs?

Ønsker du å melde deg på kurs som er presentert i kurskatalogen, tar du kontakt med styret i ditt lokallag/ landsforening, evt. NHF Øst – ann-karin.pettersen@nhf.no. Vi vil da være behjelpelige med opplysninger og påmeldingsskjema som lokallaget/landsforeningen sender til NHF Østs regionskontor.

Hva er et kurs:

Et kurs er en opplæringsaktivitet som er avgrenset til et konkret tema. Et kurs kan vare fra en time til dager eller måneder. Kurs i regi av AOF er gjerne bygget opp som moduler hvor man kan delta på et grunnkurs som man selv kan velge å bygge videre på med nye kurs.

Tema for kurs kan være oppøvelse av ferdigheter eller spesialisering i fagområder. Kurs til likepersoner ligger i grenseland mellom de to overstående da kurs både gir opplæring i samtaleteknikk, samtidig som likepersonarbeid går som et eget fagområde i NHF, der man må ha kursbevis for å utøve.

Kurs som går hele året:

Lokallagene i NHF Øst kan søke om kurs i eget lokallag på inntil kr. 10.000,-.

Kontakt for søknad om midler: Arild Karlsen, epost arild@karlsenpost.no eller tlf. 977 47 975 med kopi til ann-karin.pettersen@nhf.no – 412 54 980.

Datakurs: lokallag søker om kurs for eget lag og regionen skaffer lærer.

Deltakeravgiften – hvem betaler?

Husk å få godkjenning til påmelding fra styret i ditt lokallag!

Hvis den som har meldt seg på kurs uteblir fra kurset – sendes faktura til lokallaget.

NB!! For andre medlemmer i andre regioner, er egenandelen kr 3.000,-.

Husk og skriv opp hvor faktura skal sendes.



AOF Østlandet

Postadresse: Postboks 204, 1601 Fredrikstad

Telefon: 691 30 410

E-post: ostfold@aof.no

Besøksadresse:

Stortorvet 5-7, 1607 Fredrikstad

St. Mariegt. 47, 1706 Sarpsborg