



# JUNITREFF

for Blå Kors kompassets brukere

Vi sees på Lillehammer  
12.-15. juni 2025



## LITT OM JUNITREFFET

For å delta må du være i gang med et forløp i Blå Kors kompasset eller stå på venteliste til et av våre tilbud. Aldersgrense er fra 18 til 35 år.

Opphold og reise er gratis. Det er en egenandel på 400 kr., som betales når du har fått bekreftet plass. Mer informasjon kommer på e-post, når frist for påmelding har utløpt. .

Du får enerom med oppreidd seng og håndklær. Dusj og WC er på gangen, så det kan være praktisk å ha med en badekåpe el.

Alle måltider serveres på Nansenskolen. I påmeldingen angir du eventuelle allergier eller behov for tilpasset diett.

Vi håper å være en del ute om været tillater det. Søndag planlegger vi en tur til Maihaugen. Ha med en varm genser for litt kalde sommerkvelder og eventuelt regntøy.

### Behov for en ekstra prat før du kommer?

Om du synes noe er vanskelig i forbindelse med å delta på Junitreffet og har behov for å prate med noen i forkant, kan du sende en e-post eller sms til Janike Harsheim [janike.harsheim@blakors.no](mailto:janike.harsheim@blakors.no), 480 05 132. Du vil da bli kontaktet av en av våre terapeuter.

På Junitreffet vil det være terapeuter fra Blå Kors kompasset som du kan gripe fatt i hvis du har behov for en prat.



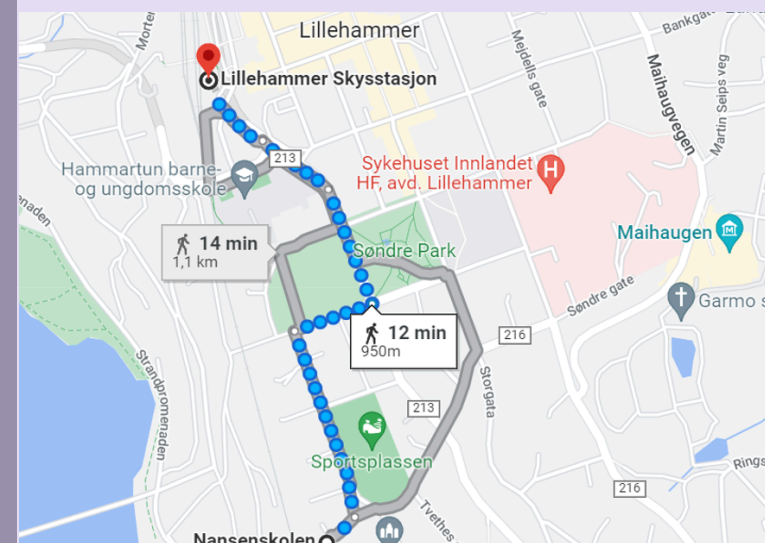
### Reise og reisebestilling

Reise bestilles via avdelingen som du er tilknyttet i Blå Kors kompasset. Ta kontakt med avdelingslederen. Se informasjon på nettsiden vår. De som har et digitalt tilbud, kontakter avdelingslederen i Oslo. Vi bestreber oss på å finne rimelige reisealternativ med fly, tog eller buss.

### Om Nansenskolen

Nansenskolen ligger i et vakkert villaområde nært sentrum av Lillehammer. Det er gangavstand fra tog/busstasjon til Nansenskolen (ca. 15 min) og lett å finne fram.

Har du andre spørsmål angående Junitreffet, ta kontakt med avdelingen du tilhører eller Janike Harsheim i Blå Kors kompasset, [janike.harsheim@blakors.no](mailto:janike.harsheim@blakors.no), 480 05 132





# Program

## Torsdag 12. juni

- 15.00-17.00 Ankomst Nansenskolen, innsjekk  
17.30 Velkommen, åpning og informasjon  
18.00 Middag  
19.30 Bli kjent og sosialt samvær

## Fredag 13. juni

- 08.00 Frokost  
09.00 Workshop inkl. pauser
- Finn din stemme gjennom ord og skriving
  - Møte med deg selv og andre gjennom tegning, maling og skriving
  - På jakt etter det gode i kroppen
- 12.30 Lunsj
- 13.30-15.30 Workshop fortsetter inkl. pauser
- 18.00 Middag



## Lørdag 14. juni

- 08.00- 09.00 Frokost  
09.00-12.30 Workshop inkl. pauser
- Finn din stemme gjennom ord og skriving
  - Møte med deg selv og andre gjennom tegning, maling og skriving
  - På jakt etter det gode i kroppen
- 12.30 Lunsj
- 13.30-15.30 Workshop fortsetter inkl. pauser
- 18.00 Middag  
19.00 Sosialt samvær

## Søndag 15. juni

- 08.00 Frokost  
09.30 Vi går til Maihaugen  
10.00 Besøk på Maihaugen, sosialt samvær  
12.00 Vi går tilbake til Nansenskolen
- 12.30 Lunsj  
13.30 Avslutning. Vel hjem!

## Om workshopene

Du får delta på to av tre workshops i løpet av helgen. I påmeldingen angir du ønsket prioritering:

### Finn din stemme gjennom ord og skriving

I denne workshopen jobber vi med tekster og det å sette ord på egne erfaringer. Vi øver vi oss på å finne ord som duger til å si det vi ønsker å uttrykke. Det er ikke alltid så lett. Vi jobber sammen og litt hver for oss.

### Møte med deg selv gjennom tegning, maling og skriving

Vi jobber med tilstedeværelse og eksperimenterer og leker med tegning, maling og skriving. Gjennom dette blir du bedre kjent med egne styrker og mestringsstrategier. Du trenger ingen forkunnskaper, bare nysgjerrighet og lysten til å prøve på å uttrykke deg kreativt. Vi kommer til å arbeide hver for oss og sammen.

### På jakt etter det gode i kroppen

I denne workshopen skal vi jobbe fysisk med bevegelser og øvelser, for å skape nye kroppslige erfaringer. Vi skal snakke litt om hvorfor kroppen er som den er, men først og fremst forsøke å lete etter det som føles godt. Målet er å få nye erfaringer med kroppen, noen rare, noen morsomme og noen gode. Vi skal jakte på hvordan det å bevege seg kan gi frihet fra tanker og grublinger, og en følelse av mer kontroll over kroppen. Fokus er kontakt med kroppen og bevegelser, det vil ikke bli svette eller høy puls. Så det er ikke behov for treningsklær, men klær det er godt å bevege seg i.

