

---

# PROGRAM FOR UNGDOMSSAMLING 2017

---

## FREDAG 24. MARS

- Fra 12.00 Registrering og innsjekk på Mokka Gård
- Fra 15.00 Faddere sitter på Starbucks Café på Værnes flyplass og tar i mot deg! Vi spanderer kaffe mens vi venter på fellesbussen
- 18.00 Fellesbuss fra Værnes flyplass til Mokka Gård
- 21.00 *Middag* og velkommen til ungdomssamling v/ Leder Kristina Johnstad. Per Sverre Rannem orienterer om området vi er i
- 22.00-22.45 Møte med faddergrupper
- 23.00 Fritid/God natt

## LØRDAG 25. MARS

- 09.00 *Frokost*
- 10.00 Åpning av samling ved fylkesråd May Britt Lagesen i storsalen
- 10.45-11.15 Faddergrupper
- 11:30-13.30 Aktiviteter
- 13.30-14.30 *Lunsj*
- 14:30-16.30 Aktiviteter
- 16.45-18.00 Årsmøte i Unge LEVE
- 18.00 Middag
- 20.00 Oppmøte i peisestuen  
Faddergrupper m/ felles quiz  
Lystening, spill og kos

## SØNDAG 25. MARS

- 09.00 Frokost
- 09.45-10.15 Faddergrupper
- 10.45 Oppmøte i Aulaen for felles samling  
Oppsummering og veien videre  
Videre muligheter i Unge LEVE, organisasjonsbygging, lokale treff osv.
- 12.15 Takk for nå!
- 13.00 Fellesbuss til Værnes Flyplass
- 15.00 Ca ankomsttid på Værnes Flyplass

# AKTIVITETER PÅ SAMLINGEN

## 1. TRUGETUR



Vi går på truger i de vakre omgivelsene rundt Mokka Gård. Turen går utenom preparerte løyper og her kommer vi virkelig nær naturen! Stemningsfull og sosial tur. Passer for alle som vil prøve noe annerledes!

## 2. AKING



Aking er en lett og morsom aktivitet som passer de fleste. Vi stiller med akebrett og det vil være bakker like i nærheten. Snøen er selvfølgelig på plass også

## 3. SKRIVEVERKSTED M/ EVA STEINKJER



Et skriveverksted der du kan få tips til ulike måter å komme i gang med eller fokusere og strukturere personlig skriving på. Skriving er en mulig vei for å komme nærmere og uttrykke (sterke) følelser eller fornemmelser. Du kan bli tydeligere over hvordan du har det i din sorgprosess, og kanskje se situasjonen din fra flere sider. Å gjøre dette i et fellesskap (en liten gruppe) kan bidra som sorgstøtte og hjelp til selvhjelp. Å skrive brev eller hilsen til den som er død kan også være forløsende, når tida og situasjonen kjennes tett. Skriving er et nyttig tilskudd til praten og for noen den beste veien

*NB! Du melder deg på aktivitetene ved ankomst Fredag*

## 4. TIDEN ETTER ET SELVMORD



"Tiden etter et selvmord" er et tankevekkende foredrag av Valborg Bertelsen hvor hun deler sine egne erfaringer og snakker om hvilke prosesser hun var igjennom. Hun kommer også til å belyse hva slags hjelp som fins der ute.

## 5. SAMTALEGRUPPER



Sorg er en prosess som kan kreve tid og krefter. Å sette ord på tanker, følelser og opplevelser omkring sorgen kan være til hjelp for å komme videre. Det kan være en støtte og hjelp å snakke med andre i samme situasjon og oppleve at "jeg er ikke så spesiell likevel", og at "mine reaksjoner er normale". Samtalegruppene blir ledet av fagperson som tar for seg ulike tema i grupper.