

Frivillighelg



**IKS ønsker deg herved velkommen til
opplæringshelg for nye frivillige**

Interessegruppa
for Kvinner med
Spiseforstyrrelser

Dato: 8.- 9. mai 2010

Sted: IKS' lokaler i Oslo, Dronningens gate 25.

Klokkeslett: Lørdag 11.00 - 18.00 og søndag 10.00 - 16.00

Vi serverer enkel lunsj, te og kaffe begge dager!

Det å være frivillig i IKS betyr blant annet at man får muligheter til å treffe og snakke med andre som er i en lignende situasjon som en selv. Denne helgen vil du få mulighet nettopp dette, samt det å opparbeide deg kunnskap om IKS, IKS sin ideologi, begrepet selvhjelp, selvhjelpsaktiviteter og hva det vil si å være frivillig i IKS og hva en får tilbake ved å være frivillig.

Et av målene med helgen er å legge til rette for at flere kan være frivillige i IKS, og at de kan være det i sitt nærområde. I løpet av helgen vil du få en større forståelse for de ideene som IKS bygger på og som bidrar til inspirasjon og felles ståsted.

Du trenger ingen forkunnskaper for å delta på helgen, men vi setter pris på nysgjerrighet, interesse og at du har lyst til å lære mer og møte andre frivillige.

Det vil også være muligheter til å ta opp spørsmål eller tema du er opptatt av.

Helgen arrangeres i samarbeid med Helse og Rehabilitering og Populus - Studieforbundet for Folkeopplysning.

Ansvarlig for helgen: Anne Saue

Har du spørsmål, tanker eller ønsker å snakke med meg om helgen, kan du kontakte meg på e-post: anne@iks.no, eller sende sms til meg på: 905 18 029, så kan jeg ringe deg opp igjen.

Velkommen til IKS!



Interessegruppa
for Kvinner med
Spiseforstyrrelser

Praktisk informasjon

For å delta på helgen må medlemsavgiften for 2010 være betalt.

Det forventes at du deltar på hele helgen, og tar hensyn til dette når du gjør andre avtaler denne helgen. Kom gjerne litt før vi starter på morgenen.

For deltakere som kommer med på helgen vil reise og opphold bli dekket etter IKS' regler om reise og overnatting.

Retningslinjer for reisedekning i IKS:

Det grunnleggende prinsippet er å gjennomføre reise og opphold på **billigst mulig måte**.

- **Flybillett:** bruk Internett til å finne rimeligste billett. Kontakt Oslo-kontoret hvis dette viser seg å være vanskelig.
- **Transport til/fra Gardermoen:** IKS dekker kun det som til en hver tid er billigst av flybuss/flytog/lokaltog (sjekk om er det er rabatterte billetter eller kampanjepriser). Det er billigere å kjøpe tur/retur billett.
- **Bilgodtgjørelse:** IKS dekker utgifter ved kjøring med egen bil med kr 1,80 pr. kilometer (be om eget skjema til dette og husk å levere inn skattekort samtidig).
Overnatting: Dersom du ikke kan bo privat, dekker IKS overnatting på Hotell Astoria, ta kontakt med kontoret. Det dekkes i utgangspunktet kun overnatting for natten lørdag til søndag. Dersom du trenger overnatting også natten mellom fredag og lørdag for å rekke frem til kursstart i tide, ta kontakt med kontoret.
- **Avbestillingsforsikring:** IKS dekker utgifter til avbestillingsforsikring som blir kjøpt i forbindelse med reise til kurs eller andre arrangementer i IKS' regi. Sjekk først om din generelle reiseforsikring inneholder avbestillingsforsikring.
- **Diett:** IKS dekker ikke diett under kurs/helgesamlinger.
- Du betaler selv for opphold og reise, og får refundert dette fra IKS *forutsatt at du har deltatt på hele helgen*. Du må sende inn **reiseregning vedlagt ALLE KVITTERINGER samt SETELAPPER (for fly)**. Ved elektronisk bestilling og betaling, send i tillegg med bekreftelse av din bestilling der prisen for reisen fremgår.