

## Velkommen til likepersonsseminar 2026

Seminaret er for både nye likepersoner og de som har vært med som likepersoner en stund. Programmet finner du lenger ned. Merk at likepersoner som ikke har tatt introduksjonskurs starter noe tidligere enn resten på fredagen. De som trenger introduksjonskurs, får en egen mail om dette.

Vi gleder oss til å se dere!



### Praktisk informasjon

**Tid:** Fredag 13.februar- søndag 15.februar

**Sted:** [Radisson Red Oslo Airport](#)

### Påmelding

Ønsker du å delta må du få det godkjent av din lokalforeningsleder. Lokalforeningen betaler en egenandel på 4000,- per deltaker. Resten dekkes av MS-forbundet sentralt.

Når du har fått godkjent deltakelse av din leder, kan du melde deg på [her](#)

Da det i utgangspunktet kun er plass til 50 deltakere er det førstemann til mølla. **Påmeldingsfrist er 18.januar.**

Merk at det er bindende påmelding. Dersom du ikke møter opp denne helgen blir lokalforeningen uansett fakturert. Det er opp til lokalforeningene hvordan de evt. løser dette dersom noen ikke kan delta likevel.

## Hvordan komme seg dit?

**Til fots fra Oslo Lufthavn:** Ta utgangen for internasjonale ankomster i første etasje, følg skiltene og gå ca. 500 meter gjennom den direkte gangveien fra Oslo lufthavn til hotellet. Reisetid: 6 minutter

For noen kan 500 meter være langt å gå. Send en mail til Linda på [linda@ms.no](mailto:linda@ms.no) dersom du ønsker hjelp til å frakte bagasje eller en støttende arm.

**Med tog fra Oslo Sentrum:** Ta tog L12, R10 eller R11 til Oslo lufthavn, og gå deretter til hotellet. Reisetid: 20–30 minutter

**Med bil:** Adressen er Henrik Ibsens veg b, 2060 Gardermoen. Parker bilen på det store parkeringsområdet rett over gaten fra hotellet.



## Bestille reise

Alle legger ut for og bestiller reisen til seminaret selv. MS-forbundet refunderer **billigst** mulige reisemåte. Alle utgifter blir refundert ved å fylle inn digital reiseregning som du finner her:

<https://form.jotform.com/223382952187362>

Husk å legge ved alle kvitteringer. Dersom du ikke har anledning til å legge ut for flyreise selv, så sender du en mail med ønskede flytider til [kari@ms.no](mailto:kari@ms.no).

Frist for å sende inn reiseregning er 14 dager etter endt seminar.

Trenger du ekstra hjelp, anbefaler vi å ha med assistent denne helgen.

## Program

### Fredag 13.februar

- 15.00      **Introduksjonskurs** (for nye likepersoner)
- 15.30      Registrering og servering av påsmurt
- 16.30      **Velkommen til likepersonsseminar** v/Linda M. Øiehaug, organisasjonsrådgiver
- Frivillighetens rolle i MS-forbundet** v/ Anne-Mette Øvrum, generalsekretær
- Hvem er likepersonsutvalget og deres rolle** v/likepersonsutvalget
- 17.15      Pause
- 17.30      Likepersonslekene del. 1- bli kjent
- 19.00      Middag

### Lørdag 14.februar

- 09.30      Likepersonslekene del. 2
- 10.00      **Den vanskelige samtalen, og samtaleverktøy i praksis.** Workshop med Synne Braarud, seniorrådgiver i Kors på Halsen
- Pause legges inn
- 12.00      Lunsj
- 13.30      **Forts. workshop med Synne Braarud**
- Pause legges inn
- 15.30      **Født til omstilling.** Foredrag v/Anders Tangen
- 16.30      Egentid frem til middag
- 19.30      Middag



### Søndag 15.februar

- 09.30      Likepersonslekene del.3
- 10.00      **Fremtidens MS-pasient** v/nevrolog Marton?
- 12.15      Avslutning
- 12.30      Lunsj og vel hjem