



PERSONSKADEFORBUNDET LTN
OSLO FYLKESLAG

Kjære alle medlemmer i Oslo-laget: Vel møtt til årsmøtet og inspirasjonsforedrag 26.februar 2015!

Det nærmer seg tid for årsmøtet i Oslo-laget. Og det er på **dette møtet** du kan være med å påvirke hvilke aktiviteter laget skal ha i 2015. Og kanskje nettopp DU, enten du er skadet eller pårørende, har lyst til å engasjere deg litt?

Vi kombinerer årsmøtet med et inspirerende foredrag: **HVORDAN FÅ EN BEST MULIG HVERDAG?** Maj Back gir oss noen konkrete verktøy vi kan bruke. [Se vedlegg!](#)

Valgkomitèen er ferdig med sitt arbeid, så du behøver ikke å "frykte" at du blir valgt inn i styret.... men kanskje du for eksempel ønsker å bidra når vi er ute og viser oss fram på ulike arenaer, delta på medlemsmøter og dele dine erfaringer?

Dato/klokkeslett: **Torsdag 26. februar 2015, oppstart kl 18.00 (oppmøte senest kl 1745).**
Vi beregner at årsmøtet og inspirasjonsforedraget varer fram til ca. kl 20.
Deretter går vi på Peppes Pizza og koser oss! (ligger like ved Scandic Solli)

Sted: **Scandic Solli (tidligere KNA-hotellet) i krysset Parkveien 68 og Cort Adellersgate (nedenfor Solli Plass)**

Program:

1. Årsmøtet avholdes. Se vedlagte innkalling med dagsorden.
2. Foredrag om **HVORDAN FÅ EN BEST MULIG HVERDAG?** Foredragsholder er Maj Back, som er sykepleier, coach og kognitiv terapeut. Se vedlegg.
3. Vi spiser pizza på Peppes på Solli plass. Laget spanderer pizzaen, drikke betales individuelt.

De som ønsker å få tilsendt årsmøtedokumentene på forhånd: Ta kontakt med undertegnede.

Vi håper at mange medlemmer kommer på årsmøtet vårt!

Velkommen!

Med vennlig hilsen styret i
PERSONSKADEFORBUNDET LTN OSLO FYLKESLAG
v/leder André Berg, e-post: oslo@personskadeforbundet.no tlf. 920 15 574
Øvrige personer i styret er: Cato Ulvestad, Kai M. Nordheim, Calle Haugan, Bjørn Karlquist,
Ole Johnny Broholt Bakke og Tone Knudsen.

Vedlegg: Innkalling med dagsorden og temaet for inspirasjonsforedraget

Oslo 4.2.2015



PERSONSKADEFORBUNDET LTN
OSLO FYLKESLAG

INNKALLING OG DAGSORDEN TIL ÅRSMØTET I PERSONSKADEFORBUNDET LTN OSLO FYLKESLAGS ÅRSMØTE 2015

Dato/klokkeslett: 26. februar 2015 kl 18.00 (oppmøte senest kl 1745).

Sted: Scandic Solli (tidligere KNA-hotellet), Parkveien 68 (nedenfor Solli plass)

Årsmøtedokumentene blir utdelt på møtet. Ønsker du å få disse på forhånd, ta kontakt med: leder André Berg; oslo@personskadeforbundet.no Tlf. 920 15 574

Personskadeforbundet LTNs vedtekter sier følgende om hvem som har rett til å stemme på årsmøtet:

"Alle lagets medlemmer som har betalt kontingent på det tidspunkt årsmøtet holdes har adgang og stemmerett på årsmøtet".

Enkeltmedlemskap gir rett til å avgi en stemme.

Ett familiemedlemskap gir rett til å avgi to stemmer også om kun den ene møter og har fullmakt fra den andre.

Dagsorden:

1. Åpning
2. Godkjenning av innkalling og dagsorden
3. Valg av ordstyrer, sekretær, to til tellekorps og to medlemmer til å underskrive protokollen
4. Styrets beretning
5. Revidert regnskap og revisors beretning
6. Innkomne saker
7. Budsjettforslag
8. Handlingsplan
9. Valg
10. Avslutning

Velkommen til årsmøtet!

Med vennlig hilsen styret i

PERSONSKADEFORBUNDET LTN OSLO FYLKESLAG

v/leder André Berg, e-post: oslo@personskadeforbundet.no tlf. 920 15 574

Øvrige personer i styret er: Cato Ulvestad, Kai M. Nordheim, Calle Haugan, Bjørn Karlquist, Ole Johnny Broholt Bakke og Tone Knudsen.

Inspirasjonsforedrag på årsmøtet

Personskadeforbundet LTN Oslo fylkeslag 26.2.2015

v/Maj Back



HVORDAN FÅ EN BEST MULIG HVERDAG?

Våkner du om morgenen og tenker at "uff, for en dårlig dag dette kommer til å bli", og kjenner vemmelsen for dagen vokse i deg, så er det stor garanti for at dagen blir dårlig. Disse negative følelsene kan følge deg og ødelegge for det som kunne blitt en glad, opplevelsesrik og positiv dag - full av ny innsikt!

Enhver dag er en god dag, sier et gammelt filosofisk utsagn, men det er ikke lett å tenke fornuftig og positivt til en hver tid. Til tider så rives og slites vi mellom ting som påvirker oss utenfra; som krangel og uvennskap i nære relasjoner, miljøfrykt, influensafrykt, nabokonflikter, terrorangst, penger, sykdom, osv.

Det meste vi foretar oss er et resultat av tanken. Disse tankene som vi tenker, de former livet vårt. De gjør oss glade eller ulykkelige, sosiale eller asosiale, snille eller rampete. Heldigvis, så er positive tanker mye mer kraftfulle enn negative, men langvarig negativ tenking kan sakte men sikkert lede deg inn i et vanskelig spor. Da skal det mye positiv tenking og viljestyrke til for å komme tilbake til der du en gang var.

Ønsker du å lære mer om hvordan du kan få kontroll over tankene dine og styre de i den retning som du ønsker for å få det bedre?

Kom å bli inspirert og få noen konkrete verktøy du kan bruke i din hverdag!

Gleder meg til å treffe dere medlemmer i Oslo-laget!

Hilsen Maj