



# IOGT Region Øst-Norge

Oslo, Akershus, Østfold,  
Oppland og Hedmark



## Årsmøte i Region Øst-Norge: 31. mars (alle er velkommen!)

### Årsmøter i områdene:

Oslo og Akershus: 28. mars kl. 18 i Torggata 1, Oslo (5 etg)

Østfold: 14. mars kl. 19 i farmannsgt 13b, Fredrikstad (4.etg)

Oppland og Hedmark: 27. april i Fridtjof Nansens veg 13, Gjøvik

### 23.-24. mars

Valgkamp for en mer  
solidarisk ruspolitikk

### Vi skal ruste oss til valgkamp!

Velkommen på seminaret som kickstarter på valgkam-  
pen. Hensikten er å heve kompetansen på lokal ruspoli-  
tikk, rusforebygging og metoder for politisk påvirkning.

**Få plasser igjen.**

### 31. mars

Helse i  
alderdommen

### Forebygging er aldri for sent

I forbindelse med årsmøtet arrangerer vi i år et seminar  
med fokus på de viktigste tingene du kan gjøre for at  
kroppen og hodet skal fungere best mulig, lengst mulig.

**Påmeldingsfrist:** 25. mars

### 30. mai - 2. juni

Landsmøteseminar

### Landsmøteseminar

Det blir et spennende og inspirerende aktivitets- og  
seminarprogram for alle, i tilknytning til IOGTs lands-  
møte på Åsane. Du vil få faglig påfyll, bli kjent med  
IOGT-ere og IOGTs arbeid, og bli inspirert til innsats.

**Les mer på [iogt.no/kalender](http://iogt.no/kalender)**

23.-24.  
mars

SEMINAR 23.-24. MARS:

# VALGKAMP FOR EN MER SOLIDARISK RUSPOLITIKK



**IOGT vil sette rusforebygging og lokal ruspolitikk på agendaen i valgkampen i 2019. Da trenger vi deg med på laget!**

**Er du frivillig, medlem eller medspiller i IOGT og opptatt av ruspolitikk? Lurer du på hvordan du kan bidra i valgkampen og påvirke politikken i din kommune? Da er dette seminaret for deg!**

IOGT mener at folkehelse, trygghet og forebygging må prioriteres for å sikre alle like muligheter. Kommunene har stort handlingsrom til å utforme både skjenkepolitikken og det rusforebyggende arbeidet lokalt. Valgkampen og valgresultatet vil derfor gi betydelige utslag for norsk ruspolitikk den kommende perioden.

Lørdag 23. mars kl.11.00-18.00

Oslo Kongressenter

Fellesprogram med organisasjonene i Actis på Oslo kongressenter. Programmet består av skoloring i lokal ruspolitikk og strategier for politisk gjennomslag lokalt. Konferansedagen med Actis vil også gi gode muligheter til å treffe engasjerte medlemmer fra andre ruspolitiske organisasjoner.

søndag 24. mars kl. 09.00-15.30

Thon Hotel Storo.

For IOGT medlemmer/frivillige/ansatte og medspillere. Dagen vil by på mer faglig påfyll om rusforebygging, med særskilt vekt på rusforebygging rettet mot barn og ungdom. Det er også satt av tid til å planlegge konkrete valgkampaktiviteter.

**Påmelding**

**[iogt.no/paamelding](http://iogt.no/paamelding) - få plasser igjen**



# HJELP OSS Å TILBY **STERK&KLAR PÅ DIN SKOLE**

## **Foreldre er de beste forebyggerne!**

Sterk&Klar er et forebyggingsprogram for ungdomsskoler, som støtter og veileder foreldre i å tilrettelegge for en rusfri ungdomstid. Det legges vekt på nettverket mellom foreldre og kontakten mellom foreldre og barn.

## **Foreldretreff: Faglig påfyll, samtaler og felles grenser**

Sterk&Klar tilbyr fire foreldretreff i samarbeid med skolen og FAU. To treff på 8. trinn, ett på 9. trinn og ett på 10. trinn. Treffene tematiserer positiv forsterkning, grensesetting, ros og positivt fokus, psykisk helse, sosiale medier, alkohol og cannabis, overgangen mellom ungdomsskole til videregående. Og foredragene er alltid tilpasset lokalmiljøet på den enkelte skole og de utfordringene skolene sliter med.

På alle treffene legges det også til rette for samtaler i foreldregruppen og vi oppfordrer foreldrene til å samsnakke om grenser og regler, og vi legger til rette for felles regler for trinnet eller klassen.

## **Dette kan du gjøre:**

Sterk&Klar har nå kapasitet til å ta inn nye skoler i programmet her på Østlandet. Vet du om en skole som burde bli Sterk&Klar-skole? Ta kontakt, så kan vi jobbe sammen med deg for å få skolen med i programmet. Vi kan feks komme på et FAU-møte eller tilby skolen et gratis foreldretreff for å presentere programmet.

## **Vil du lede foreldretreff?**

Alle foreldretreffene ledes av godkjente Sterk&Klar-formidlere. Vi gjennomfører hvert år en skolering av nye formidlere i Sterk&Klar og oppfølgingsseminarer for allerede godkjente formidlere. Vil du bli en del av Sterk&Klar sitt formidlerkorps?



31. mars

# ÅRSMØTE I REGION ØST-NORGE

søndag 31. mars kl. 12.00-17.30

På Nordre Skøyen hovedgård, Peter Aas' vei 17 i Oslo  
Årsmøtet er en fin anledning til å møte andre og bli kjent med IOGTs arbeid i vårt område. Alle medlemmer er velkomne på årsmøtet og har tale og forslagsrett dersom møtet ikke bestemmer noe annet. Valgte delegater fra områder og avdelinger har stemmerett på møtet. Alle som skal delta må melde seg på.

## Faglig påfyll

Vi arrangerer et åpent seminar om helse i alderdommen: Forebygging er aldri for sent som vi anbefaler alle å få med seg. Dette seminaret er åpent for alle, så nviter gjerne med deg en venn og hjelp oss å spre informasjonen på Facebook og andre steder: [iogt.no/alderdom](http://iogt.no/alderdom)

## Middag

Vi serverer varm mat kl. 14.30-15.30 og selve årsmøtet begynner 15.30.

## Påmelding

Medlemmer i IOGT melder seg på både seminaret og middagen når de fyller ut påmeldingsskjemaet for årsmøtet. Husk å gi beskjed dersom du ikke skal delta på alt, slik at vi ev. kan gi din plass til andre.

**Meld deg på årsmøte i Region Øst-Norge**  
innen 25. mars på [iogt.no/paamelding](http://iogt.no/paamelding)

HELSE I ALDERDOMMEN

31. mars

# FOREBYGGING ER ALDRI FOR SENT

Det er aldri for sent å begynne å forebygge. I forbindelse med årsmøtet arrangerer vi i år et seminar med fokus på de viktigste tingene du kan gjøre for at kroppen og hodet skal fungere best mulig, lengst mulig.

**Tid:** Søndag 31. mars kl. 12.00-15.30 (inkl. middag).

**Sted:** Nordre Skøyen hovedgård, Peter Aas' vei 17 i Oslo

Kanskje har du selv allerede kjent at kroppen ikke lenger er hva den var. Eller du ser en utvikling i helsa til noen rundt deg, som du ønsker å bremse så mye som mulig. Dette seminaret vil gi deg gode tips, om blant annet trening, kosthold og alkoholbruk. Vi avslutter med en hyggelig middag.

Seminaret er åpent for alle. Inviter gjerne med deg partner eller en venn!

## PROGRAM

12:00 Åpning

12:15 **Sterk hjerne med aktiv kropp**

v/ Ole Petter Hjelle

13.15 Pause

13.30 **Aldring og alkohol**

v/Fred Rune Rahm

14:30 Middag

15:30 Årsmøte

17:30 Slutt.



Ole Petter Hjelle er lege og hjerneforsker og har bl.a. skrevet boken "Sterk hjerne med aktiv kropp"



Fred Rune Rahm er seniorrådgiver ved KoRus-Sør, Borgestad-klinikken, og har bl.a. skrevet boken "Aldring og rusmidler"



# LANDSMØTESEMINAR

30. mai  
-  
2. juni

30. MAI - 2. JUNI PÅ ÅSANE FOLKEHØGSKOLE I BERGEN



Faglig påfyll. Bli kjent med IOGT-ere og IOGTs arbeid. Og bli inspirert til innsats.

**Seminaret er åpent for alle i organisasjonen, både medlemmer, medspillere og frivillige** Her vil du møte masse folk fra alle IOGTs aktiviteter.

Det vil bli foredrag og verksteder med temaer som: Hva er avhengighet? IOGTs nye rapport om alkoholreklame. Mekanismer bak alkohollnormen. Alkoholbrukens kostnader. Foreldrerollen. IOGTs historie. Nye frivillige. Ruspolitikk i valgkampen.

**Mer informasjon om pris og påmelding finner du på nettsiden fra 15. mars**

[iogt.no/landsmote19](http://iogt.no/landsmote19)

## ENESTÅENDE FAMILIER

FOR DEG SOM ER OFTE ALENE MED BARNNA DINE



I IOGTs aktivitetstilbud "Enestående familier" møtes voksne som opplever seg litt alene i foreldrerollen til hyggelige helge- og ferieopplevelser. Skriv deg på e-postlisten for å motta informasjon om aktivitetstilbud der du bor.

**Vi har nå følgende grupper på Østlandet:**

Oslo og omegn, Asker og Røyken, Bærum, Follo, Romerike, Hamar, Ringsaker, Lillehammer og Nedre Glomma (Østfold).

[enestaendefamilier.no](http://enestaendefamilier.no)



Gruppa "Alles vel" underholder

## ÅPENT MØTE I LILLESTRØM

14. mars kl. 19.00 i Concordiabygget i Lillestrøm, Skedsmogata 7. Entré kr. 50,-

14. mars

IOGT Concordia og IOGT Lørenskog inviterer deg til en hyggelig kveld der du bl.a. vil få lære mer om vår ungdomsorganisasjon "Juvente".

Det blir underholdning og enkel servering.

OSLO OG AKERSHUS:

28. mars

## BLI KJENT MED IOGT

På en time vil vi a deg gjennom hele bredden i IOGTs arbeid, IOGTs politiske ståsted og vår forebyggingstenkning. Og du skal få vite hvordan du kan være med og bidra til at alle mennesker kan få leve frie, rike og meningsfylte liv i en verden hvor rusmidler ikke står i veien.

Etter møtet serveres middag, og du inviteres til å være med i diskusjonen om hva vi skal gjøre i IOGT i Oslo og Akershus i året som kommer.

**Arrangementet er gratis.**

**28. mars kl. 18:00 i Torggata 1 i Oslo**  
**Påmelding** innen 15. mars  
til [houda@iogt.no](mailto:houda@iogt.no).

## iogt.no/kalender

# ANTA-KURS

## FOR DEG MED AVHENGIGHET

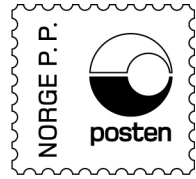
ANTA står for Alkohol, Narkotika, Tabletter og andre Avhengigheter, og kurset ledes av en likeperson. Kurset går over fem ganger og målsettingen er å gi deltagerne verktøy og motivasjon for å leve et liv som ikke er styrt av misbruk. Etter kurset tilbyr vi oppfølgingsprogrammet support'n i tillegg til at deltakerne inviteres med på IOGT-aktivitet.

IOGT tilbyr nå ANTA-kurs i Oslo og Sarpsborg.



Rita Nilsen er vår prosjektleder og har utviklet dette kurset gjennom 20 år

[iogt.no/ANTA](http://iogt.no/ANTA)



Returadresse: IOGT Region Øst-Norge,  
Torggata 1, 0181 Oslo

# BLI FRIVILLIG I IOGT

Her er noen eksempler på hva du kan gjøre som frivillig i IOGT. Ta kontakt om du vil bidra, så finner vi noe som passer for deg



## SKRIVEGRUPPA

I IOGTs skrivegruppe kan du være med å skrive leserinnlegg og pressemeldinger sammen med aktive over hele landet og sende dem til din lokalavis.



## STÅ PÅ STAND

Frem mot valget står vi på stand for å samle støtte for en god alkoholpolitikk i kommunene. Vårt fokus nå er tilrettelegging for en rusfri ungdomstid.



## LAGE AKTIVITET

Vi ønsker å ha et godt tilbud av rusfrie, sosiale aktiviteter og trenger mange som kan ta initiativ til aktiviteter og være med og organisere dem.

Sammen forandrer vi alkoholkulturen. Bli med du og!

[iogt.no/frivillig](http://iogt.no/frivillig)

## KONTAKT REGIONEN

### Regionkontoret:

IOGT Region Øst-Norge, Torggata 1, 0181 Oslo  
Regionkonsulent: Mari-Marthe Katt-Ugle,  
marimathe@iogt.no - 47973402

Regionleder: Espen Dahl Svendsen,  
espen.svendsen@dnb.no - 41511655

Områder i Region Øst-Norge

### Østfold:

Leder: Alfred Isaksen - 98127318  
alfred.isaksen@fredfiber.net

### Oslo og Akershus:

Leder: Houda Zammali - 41418440  
houda@iogt.no

### Oppland og Hedmark:

Leder: Ingolf Aurlund - 45853462  
flogni@online.no