



JUNITREFF

for Blå Kors kompassets brukere

Vi sees på Lillehammer
11.-14. juni 2026



LITT OM JUNITREFFET

For å bli med på Junitreffet må du være i gang med et forløp i Blå Kors kompasset. Aldersgrensen er 18–35 år.

Kompasset dekker reise og opphold. Du betaler kun en påmeldingsavgift på 400 kr når du melder deg på.

Du får enerom med oppredd seng og håndklær. Dusj og WC ligger på gangen, så det kan være lurt å ta med badekåpe eller lignende.

Alle måltider serveres på Nansenskolen – i påmeldingen kan du fortelle oss om allergier vi bør vite om.

Vi håper å være mye ute hvis været spiller på lag. På søndag planlegger vi en tur til Maihaugen. Ta gjerne med en varm genser til kjølige sommerkvelder, og eventuelt regntøy.

Behov for en ekstra prat før du kommer?

Hvis det er noe du kjenner på, gruer deg til, eller bare vil snakke litt om før Junitreffet, er det bare å ta kontakt. Send en e-post eller sms til Mia Bøe – [mia.boe@blakors.no/403 35 451](mailto:mia.boe@blakors.no/403%2035%20451), så vil en av terapeutene våre ta kontakt med deg.

Under Junitreffet vil det også være terapeuter fra Blå Kors kompasset tilgjengelig hvis du trenger en prat.

Reise og reisebestilling

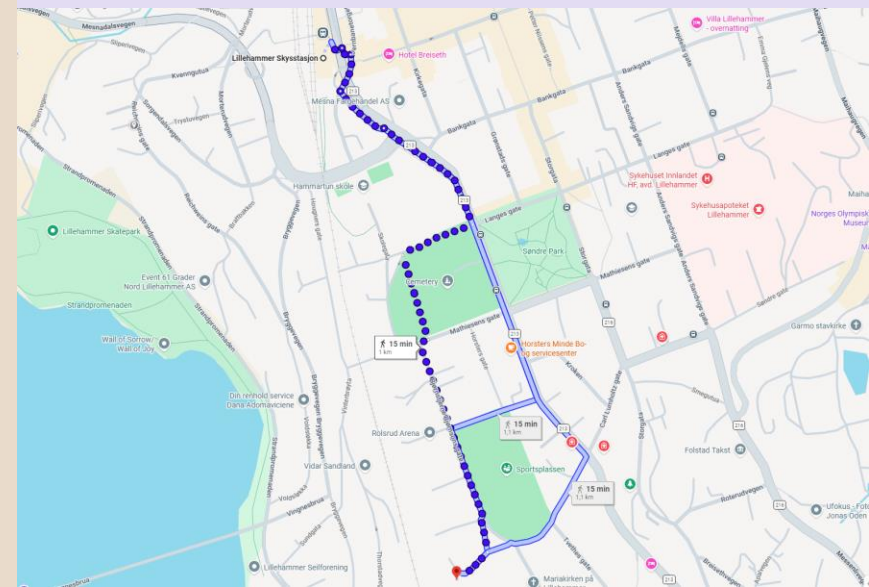
Kompasset dekker reiseutgiftene. Reisen din blir bestilt av avdelingen du er tilknyttet i Blå Kors kompasset. Ta kontakt med [mia.boe@blakors.no/403 35 451](mailto:mia.boe@blakors.no/403%2035%20451) så kontakter hun avdelingslederen hvor du hører til.

Om Nansenskolen

Nansenskolen ligger i et rolig og fint villaområde, bare en kort gåtur fra sentrum av Lillehammer. Det tar omtrent 15 minutter å gå fra tog- og busstasjonen, og det er lett å finne fram.

Har du spørsmål?

Hvis det dukker opp noe du lurer på om Junitreffet, kan du enten ta kontakt med avdelingen du hører til – eller med Mia Bøe, [mia.boe@blakors.no/403 35 451](mailto:mia.boe@blakors.no/403%2035%20451).



Program

Torsdag 11. juni

- 15:00-17:00 Ankomst Nansenskolen, innsjekk
- 17:30 Velkommen, åpning og informasjon
- 18:00 Middag
- 19:30 Bli kjent og sosialt samvær

Fredag 12. juni

- 08:00 Frokost
- 09:00-12:30 Workshop, inkl. pauser
- Finn din stemme gjennom ordene
 - Møte med deg selv og andre gjennom tegning, maling og skriving
 - Den gode kroppen – en workshop om kropp og følelser
- 12:30 Lunsj
- 13:30-15:30 Workshop fortsetter, inkl. pauser
- 19:00 Middag
- 20:00 Leirbål



Lørdag 13. juni

- 08:00-09:00 Frokost
- 09:00-12:30 Workshop inkl. pauser
- Finn din stemme gjennom ordene
 - Møte med deg selv og andre gjennom tegning, maling og skriving
 - Den gode kroppen – en workshop om kropp og følelser
- 12:30 Lunsj
- 13:30-15:30 Workshop fortsetter inkl. pauser
- 18:00 Middag
- 19:00 Sosialt samvær

Søndag 14. juni

- 08:00 Frokost
- 09:30 Vi går til Maihaugen
- 10:00 Besøk på Maihaugen, sosialt samvær
- 12:00 Vi går tilbake til Nansenskolen
- 12:30 Lunsj
- 13:30 Avslutning. Vel hjem!

Om workshopene

I løpet av helgen kan du være med på to av tre workshops. Når du melder deg på, velger du hvilke du helst vil delta på – så prøver vi å gi deg førstevalgene dine.

Finn din stemme gjennom ordene

I denne workshopen skal vi øve oss på å finne de ordene som best kan uttrykke hvordan vi har det. Vi skal lage tekster og sette ord på egne erfaringer og følelser. Det er ikke alltid så lett, men gjennom lekne og spennende oppgaver håper vi at alle vil erfare at språket er en venn du kan stole på, om vi gir det muligheten. Vi jobber både hver for oss og sammen. Workshopen blir ledet av forfatter Aksel Selmer, som har skrevet en rekke bøker i flere sjangre, og er en erfaren skrivekurslærer.

Møte med deg selv og andre gjennom tegning, maling og skriving

Her får du utforske tilstedeværelse gjennom kreative uttrykk som tegning, maling og skriving. Vi leker, eksperimenterer og prøver ut nye måter å bli bedre kjent med egne styrker og mestringsstrategier på. Du trenger ingen forkunnskaper – bare en nysgjerrighet og lyst til å uttrykke deg kreativt. Vi jobber både hver for oss og sammen. Workshopen ledes av kunstner og terapeut Karianne Brandsnes.

Den gode kroppen – en workshop om kropp og følelser

Kroppen har mange funksjoner. Den bærer oss i livet, den sier ifra hva vi trenger, den reagerer og signaliserer hva vi føler. I denne workshopen skal vi jobbe fysisk med bevegelse og øvelser og utforske ulike følelser og hvordan kroppen signaliserer disse. Vi skal snakke litt om hvorfor kroppen er som den er, men først og fremst forsøke bli kjent med kroppen på litt nye måter. Målet er å få nye erfaringer med kroppen, noen rare, noen morsomme og noen gode. Vi skal jakte på hvordan det å bevege seg kan gi frihet fra tanker og grublinger, og en følelse av mer kontroll over kroppen. Fokus er kontakt med kroppen og bevegelser, det vil ikke bli svette eller høy puls. Så det er ikke behov for treningsklær, men klær det er godt å bevege seg i. Workshopen blir ledet av Ragnhild Gryt, psykomotorisk fysioterapeut og terapeut ved Blå Kors Kompasset Lillehammer.

