

# Fra topp til tå!



Interessegrupp  
for Kvinner med  
Spiseforstyrrelser

*Kanskje har du tenkt tanken? At du har lyst til å være frivillig i IKS. Eller lurere du på om det å være frivillig er noe for deg? Selv om du bor langt unna Oslo...? Vi i IKS ønsker at flere kvinner som har eller har hatt en spiseforstyrrelse, kan få muligheten til å gjøre noe for seg selv og andre.*

IKS er en selvhjelpsorganisasjon. For å opprettholde og utvikle organisasjonen videre har vi til enhver tid behov for nye engasjerte kvinner som ønsker å bidra på sin måte. Hva hver enkelt kan bidra med, vil naturlig nok variere, men vi er ganske sikre på at alle som blir frivillige i IKS, vil få muligheter til å utvikle seg selv på områder som man kanskje ikke har muligheter til andre steder.

Du har antakelig hørt om det, Ekstra spillet, som trekkes hver tirsdag. Kanskje har du spilt det noen ganger også. Ekstra spillet drives av Helse og Rehabilitering, en stiftelse som består av 26 norske frivillige helseorganisasjoner og funksjonshemmede organisasjoner. Halvparten av inntektene fra Ekstra

spillet deles ut til frivillige og humanitære organisasjoner, som søker om midler til definerte prosjekter innen forebygging, rehabilitering og forskning.

På slutten av 2007 fikk IKS innvilget søknaden om et toårig prosjekt som heter "Fra topp til tå!". Dette prosjektet handler om det å være frivillig i IKS, og det overordnede målet med prosjektet er å tilrettelegge for at flere personer som har eller har hatt en spiseforstyrrelse får mulighet til selv å bidra til, samt delta på selvhjelpsaktiviteter, der de bor. Fokuset blir på det å bidra til at flere kvinner som sliter med spiseforstyrrelser kan starte og være med på selvhjelpsaktiviteter.

IKS ønsker gjennom prosjektet også å bidra til at det blir startet opp lokallag som har nok frivillige, samt at lokallagene vil være virksomme over flere år.



## Er du interessert? Sett kryss og fyll ut baksiden av slippet

- Jeg er interessert i å bli kontaktet i forbindelse med prosjektet "Fra topp til tå!"
- Jeg har vært frivillig i IKS tidligere.
- Jeg ønsker å starte lokallag.
- Jeg er interessert i selvhjelpsaktiviteter (ikke nødvendigvis tilknyttet et lokallag):
  - Spre informasjon om IKS
  - Stå på stand
  - Holde foredrag
  - Være menneskebibliotek
  - Snakke med media
  - Holde temakvelder
  - Jeg har gått i selvhjelpsgruppe og ønsker å bli veileder
  - Jeg har ikke gått i selvhjelpsgruppe, men ønsker å bli veileder
  - Annet, (noter gjerne her):

I 2010 vil IKS ha fokus på de frivillige som ønsker å være aktive i forhold til selvhjelpsaktiviteter i området der de bor og de som ønsker å starte lokallag i sitt nærområde. For å starte et lokallag er det viktig at man er flere om oppgaven. IKS vet noe om hvor viktig det er med oppfølging, veiledning og opplæring av de som gjør en innsats i lokallag og på stedet der de bor. Vi ønsker også å få enda mer kunnskap om dette.

Vi vil holde 2 frivillig- og lokallaghelger i 2010, den første helgen blir holdt 8. - 9. mai. Den andre helgen blir holdt til høsten. På begge helgene vil vi ha fokus på opplæring og veiledning av de frivillige. IKS dekker reise og overnatting for de som deltar. Ved stor pågang vil det bare være mulighet til å delta på en av helgene.

2010 vil IKS også arrangere et kompetansehevende kurs for de frivillige i organisasjonen. Deltakere til denne helgen vil også få dekket reise og overnatting. Det er begrensede plasser, derfor forbeholder IKS seg retten til å velge deltakere fra hele Norge.

Vi vet at dere er der ute, dere som ønsker å være frivillig, starte selvhjelpsaktiviteter og lokallag. Vi setter pris på å høre fra "gamle" og nye medlemmer som har lyst til å være med på dette prosjektet.

Synes du dette høres interessant ut? Ønsker du å melde din interesse? Fyss ut slippet under, så tar vi kontakt med deg. Du kan også sende en interessehenvendelse til oss via våre nettsider eller sende en e-post med alle opplysningene til Anne. For å delta på helgene må man være hovedmedlem og ha betalt medlemsavgiften for 2010.

Har du spørsmål om prosjektet kan du ta kontakt med prosjektleder Anne Saue på

e-post: [anne@iks.no](mailto:anne@iks.no)

eller telefon 22 94 00 15

## Vi gleder oss til å høre fra deg!

Til dere som har lest om dette prosjektet tidligere:

På grunn av lengre tids sykdom hos prosjektleder har vi hatt et opphold på litt over et år i prosjektet. IKS har nå fullt fokus på dette prosjektet og det vil bli gjennomført i løpet av 2010.

**Fyll ut slippet under og send den til: IKS, Boks 8877 Youngstorget, 0028 Oslo**

Navn:

Alder:

Adresse:

IKS-medlem:  Ja  Nei

Postnr/-sted:

Fylke:

Mobiltelefon:

Telefon privat:

Telefon arbeid:

E-post:

Det er greit å legge igjen beskjed på svareren eller hos den som svarer:  Ja  Nei

Jeg ønsker å delta på opplæringshelg:  8. - 9. mai  Høsten 2010