

Referat styremøte Mindfulness Norge 23. september 2017

Sted: Sagveien 23c, Oslo

Til stede:

Tor Magne Handeland (TM), Wenche Mårvik Winnerkvist (WW), Oddbjørg Jonsdottir (OJ), Cathrine Helgø Sasson (CS), Ole Helliesen (OH), Inger Helene Nøkleholm (ref) (IH)

Forfall: Renate Scholz (RS), Torill Eide (TE)

Mindfulness Norge (MN)

Saker	Tema	Vedtak og info	An-svar
	God-kjenning referat fra styremøtet 17-06-17.	Godkjent	
Orienterings-saker	Økonomi v/Torill	Grunnet frafall orienterer Torill neste gang.	
	Evaluering av MN-retreater mai og august 2017	<p>WW orienterer: Mai-retreat, 4 dager, ledere Michael og Anne, Yoga v/Viviann 38 av 40 leverte evaluering: 75% veldig fornøyd. Begeistring for både kvinnelig og mannlig ledelse. Anne hadde undervisning 30 min 2 ggr pr. dag. Flertallet mente undervisningen var utbytterik. Noen ønsket lenger sittinger enn kun 30 min.</p> <p>IH orienterer: August-retreat, 7 dager: Det ble ikke foretatt skriftlig evaluering. I plenums deling av erfaringer siste dag: Meget positive tilbakemeldinger av teamet Michael og Viggo; bra med undervisning fra to ulike tilnærminger. Yogalærer Vivian fikk overveldende gode tilbakemeldinger.</p> <p>Taes opp med Michael: Mange slet med smerter etter lange sittinger. Er det nødvendig med 4 x 45 min. 7 dager etterhverandre? Viktig med informasjon innledningsvis om alternativer til hvordan man kan forholde seg når kroppen ikke klarer det.</p>	WW
	Hva skjer med medlemsmassen...	når det ikke er annet enn retreat og ingen konferanse i MNs regi i løpet av et år? Orientering går videre til neste styremøte.	
Tidligere saker	Tema		
02/17	"Stille dager"/retreater - hva er nytt? Bestemt dato? Sjekket priser/steder? Laget budsjett? Sjekk pris/steder - Se vedlegg 1	<p>Bergen 2017/2018/2019? - Går til neste styremøte</p> <p>Oslo Paramita 2. des. 2017: Vi har program fra tidligere retreat. TM tar ansvar. Resten av styret. Kan Michael komme og snakke ca. 30 min. Binder? Yogalærer Kate? Ole er i tenkeboksen om mindfull musikk.</p> <p>Annonsering: Er allerede gjort i medlemsbrevet. Web-siden: Annonser på hjemmesiden og inn i "Timeplanen" FB: "Mindfulness - hva skjer"</p>	<p>RS</p> <p>TM</p> <p>OH</p>

		<p><u>Tekst forslag i annonsering:</u> Kr. 750,- pr. pers. Matpakke medtaes. Dagen foregår i stillhet. Noe guiding i meditasjoner. Øvelser: BodyScan, Yoga.</p> <p>Trondheim: Hyses Helsefort utgår. Kanskje Rotvoll? Det blir ikke før jul.</p> <p>Info om fremgangsmåte/godtgjøring ved arrangement: Se referat 17-09-23 sak 02/17 - siste del.</p> <p>På "Stille dag" har instruktører stilt gratis. Dette bør vi styrebehandle mer grundig neste møte.</p>	<p>WW</p> <p>Styret</p>
03/17	Planlegge: Årsmøtet 10. mars 2018, Paramita, Oslo	<p>Sak til neste møte. Lag ferdig budsjett, som behandles på budsjettet i møte 27. januar 2018.</p>	Styret
04/17	MindfulnessNytt v/mediakoordinator OH	<p>Jobber videre. Ser på info i referat 17-09-23 sak 04/17. Tidsfrist ut oktober.</p> <p>Medlemmene må få noe faglig. Forskning? Stadig nytt - vanskelig å følge opp det.</p> <p>Bloggpost: Oppretter en type måneds-blog hvor en gruppe mennesker skriver innlegg. Vi kontakter innenlands og utenlands personer som kan skrive innlegg. Vennlig gest - non profit. Dekke MNs felt.</p> <p>Første Mindfulnessnytt 1. januar. Innleveringsfrist på stoff ? Publiseres på FB, mail og nettside ved å skrive en ingress som linker til bloggen på web-siden.</p> <p>Tips til tekst ved forespørsel: <i>Kan du være en del av en ressursgruppe, evt. en "onetimer" som kan skrive et lite innlegg i Mindfulness Norges blogg? - Dette som en vennlig gest - non profit. Skrive om noe du brenner for innen mindfulness? Bruke noe du allerede har skrevet eller noe nytt? Kan vi spørre deg flere ganger? Tekstmengde: Ca 1 A4-ark-side, mer eller mindre.</i></p> <p>Vi sender forespørsel til bl.a.: Binder (CS), Linda (TM), Frits (Ole), Rebecca Crane (OH), Jon (CS), Michael (TM), Anne S. (WW), Jeremy (TM), Ronald og Daniel Siegel (OH), Bertelsen (OH) Livsmestring prøveprosjekt skole i Hamar (WW), Hilde Brovold (TM), Viggo (OH), Robin Wright (?), Lone og Pete Jacob (CH), Helle Laursen (OJ), Paul Gilberg (OH)</p>	<p>OH</p> <p>OH</p> <p>OH</p> <p>Styret</p>
05/17	Retreaten 7.-13. mai 2018 v/ Frits og Erik	<p>Retreaten blir for dyr slik regnestykket ser ut nå. Maxpris pr. 15 deltaker kr. 7.000,-. Tilbakemelder Frits:</p>	OJ
08/17	MNs web-side: Endring av bakgrunn og størrelse logo.	Er under arbeid. Informerer om neste møte.	IH

10/17	Konferanse 2018	<p>Hotell: Wenche og Ingrid har funnet at Hotel Royal Garden er beste alternativ i Trondheim.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Det er bestilt plass til prekonf. 25.10.2018 og hovedkonf. 26.-27.10.2018. • Blir det fler enn 300 deltakere må det lages "kinosal" - uten bord mellom. Har rom til workshops. • Ingrid holder tak i det økonomiske. Hun vet hva vi trenger og hvordan vi får mest mulig ut av det. • Tidligere budsjett har ingen betydning i forhold til denne konferansen. • Pris pr. deltaker full konferansepakke blir ca. samme som i fjor - ikke mye økning. <p>Annonsering: Komitéen må være tidlig ute med annonsering om konferansen på MNs FB-gruppe, web-side og mail.</p> <p>"Mindfulness og helsefremmende arbeid" blir konferansens tittel.</p> <p>Mandat: Styret gir konferansekomitéen mandat til å jobbe videre selvstendig.</p> <p>Konferansekomitéen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Oddbjørg blir med i konferansekomitéen. • Inger Helene melder at hun i hovedsak skal jobbe med det grafiske arbeidet med programmet som hun vet krever mye tid. • Wenche har ikke klart å få kontakt med Renate. Hun prøver igjen - samt får vite om hun er klar for videre arbeid i komitéen. • Komitéen arbeider videre med innhold og foredragsholdere. • Komitéen orienterer styret om deres arbeid og får innspill fra styret når de ber om det. • Komitéen jobber med å spisse innholdet mot temaer som involverer f.eks.: <ul style="list-style-type: none"> ○ Skole/Lærere og elever/Livsmestringsfag ○ Barn og unge ○ Ansatte og pasienter i helsevesenet • Boksalg? Spør Torill og Ingrid. <p>Foreløpige foredragsholdere: Anne Sælebakke</p>	
Nye saker	Tema		
11/17	FaceBook-sidene: "Mindfulness Barn og Unge" og "Mindfulness Norge"	Ole har opprettet ny FB-gruppe "Mindfulness - hva skjer". Flere av de som ønsker å annonsere her oppdager at de ikke har betalt medlemsavgift når de ikke får lagt inn sin annonse. Dermed betaler de medlemsavgiften. Dermed har denne ordningen også positiv effekt på MNs økonomi. FB-gruppen "Mindfulness Norge" holdes ren for annonser.	OH
12/17	Oppdatere forenings-navn i Vedtektene.	Inger Helene har korrigert til MNs nye navn. Det leses korrektur.	CS
13/17	Årshjul 2017-2018 oppdateres.	Ferdiggjøring av årshjul - arkiveres i Dropbox	IH

14/17	"Forslag retningslinjer arrangement"	Ferdigbehandlingen utsettes til neste møte når Torill er på plass. Se sakslistens vedlegg 3	Styret
15/17	MNs arrangementer	Den som har ansvar for arrangementet tar selv kontakt med Torbjørn og gir tekst om arr. og dato som han setter inn i kalenderen. Tittel/dato/sted for konferansen 2018 sendes Torbjørn.	WW
16/17	Hva skjer med "Nettverks-treff/Workshops?"	Foreløpig ingen igangsettelse med slik aktivitet av styrets medlemmer. Vi ønsker at det skapes aktivitet rundt om i Norge. At lokale ildsjeler rundt omkring setter i gang med gratis og uforpliktende nettverkstreff/workshops. For å få dette i gang kan det lages innlegg om dette på FB "Mindfulness - hva skjer". Be folk ta kontakt med styret ved å maile til MNs mailadresse som Torbjørn administrerer - som han videresender til styret.	OH
17/17	Beskytte navnet "Mindfulness Norge"?	Det finnes en web-side som heter "Basic Mindfulness Norge" www.basicmindfulness.no - helsekonsulent i Oslo. Tord Å beskytte navnet "vårt" blir vanskelig og kostbart. Vi avslutter saken.	
Eventuelt	FB-gruppen "NFON - Mindfulness Barn og Unge"	Administrator er Anne Sælebakke, hun sier det er mange som ønsker å beholde en egen gruppe om feltet innenfor mindfulness barn og unge. I dag heter en gruppe "NFON barn&unge" og en annen for de som er opptatt av utdanning. <ul style="list-style-type: none"> • Det er nok at MN administrerer de to FB-gruppene "Mindfulness Norge" og "Mindfulness - Hva skjer?" Disse to gruppene dekker både informasjon og annonsering av arrangement. • Det heter ikke NFON lenger, navnet må endres av administrator, men ikke til MN. • Vi har stor tillit til Anne Sælebakke's mindfulness-arbeid. At hun administrerer slik gruppe er helt OK Tor Magne snakker med henne om dette. 	TM
	EAMBA	Renate måtte avlyse sin tur til EAMBA i august, i Madrid	
Saker neste styremøter	Desember-møtet: Orientering: Hva skjer med medlemsmassen når det ikke er annet enn retreat og ingen konferanse i MNs regi i løpet av et år? Orientering går videre til neste styremøte. Saker: <ol style="list-style-type: none"> 1. Sak 02/17 2. Sak 03/17 Lage budsjett for alle arrangement 2018. Hent inn frå alle arrangører. 3. Sak 14/17 		Styret TE Styret
	Januar-møtet: <ol style="list-style-type: none"> 1. Vedta samla budsjett MN, 2018. Utarbeide forslag i forkant. 		TE TM

Neste styremøte: Dato 9. des. Sted: Wenche sjekker Red Rabbit/der vi pleier å være.

Styremøtet i januar: Dato 27. januar. Sted avgjøres senere.