



Selvhjelp – en mulighet for endring

Velkommen

til seminar om selvhjelp og
oppstart av selvorganiserte selvhjelpsgrupper

Onsdag 2. oktober kl. 18.30

i Storhaugen Helsehus, Tempoveien 23, Kristiansund

Enkel servering
ratis deltakelse

Tema/Agenda/Innhold

- Hva er selvhjelp? • Rammer og prinsipper for en selvhjelpsgruppe • Om å delta i en selvhjelpsgruppe

Påmelding innen fredag 27.09.19 til:

Evy Svanemslis

oyvind.svanemslis@nktv.no

tlf 996 22 117

Arrangør: Arrangementet er et samarbeid mellom:
Ryggforeningen i Norge, avd. Nordmøre og Romsdal
og

Selvhjelp Norges distriktskontor for
Møre og Romsdal og Trøndelag
v/Kari Fløttum

Selvhjelp er å ta tak i egne muligheter, finne fram til egne ressurser, ta ansvar for livet sitt og selv styre det i den retning en ønsker. Selvhjelp er å sette i gang en prosess - fra passiv mottaker til aktiv deltaker i eget liv.

Selvhjelp Norge arbeider på oppdrag fra Helsedirektoratet.

