

# Selvhjelp – en mulighet for endring

## Velkommen til informasjonsmøte om selvhjelp og selvhjelpsgrupper!

### Agenda

Informasjonsmøtet er for deg som lurer på om ei selvhjelpsgruppe kan være akkurat det du trenger, eller for deg som ønsker å være en ressurs for selvhjelpsarbeidet i ditt lokalsamfunn.

Formålet med møtet er å gi et innblikk i hva selvhjelp og selvhjelpsgrupper er, og å se på muligheter for tilrettelegging av selvorganiserte selvhjelpsgrupper i ditt lokalsamfunn.

**Torsdag 16. januar kl. 13.30 – 15.00**  
**Nardoveien 4b, Trondheim** (i Røde Kors sine lokaler)

Gratis deltakelse med enkel servering.

### Påmelding

innen mandag 13.01.20

[karif@selvhjelp.no](mailto:karif@selvhjelp.no)

Tlf. 977 88 607

### Arrangementet er et samarbeid mellom:

Selvhjelp Norges distriktskontor for Trøndelag, Møre og Romsdal v/Kari Fløttum  
og LINK Trondheim v/Marie Borgen Hellerud.

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.

