

Er du i en krevende pårørende-situasjon?

Har du behov for verktøy?
Ønsker du å møte andre i liknende livssituasjoner?

Informasjons- og refleksjonsmøte for pårørende (nettmøte på Zoom)

4. august 2020 kl. 17.00 – 19.30

Dette er for deg som ønsker å tilegne deg kunnskap om selvhjelp som verktøy og mulighet i DIN hverdag – alene eller sammen med andre i en selvhjelpsgruppe.

Innhold:

Hva kan vi bidra med? Hva er viktig for deg? Selvhjelpsarbeid i eget liv, og hvordan få til i trygge fellesskap i praksis?

Det legges opp til dialog og aktiv deltagelse innenfor den enkelte deltagers rammer.

Påmelding 3. august 2020:

Send: «påmelding 4. august 2020 – ditt navn, epostadresse, kommune»

ingerberit@selvhjelp.no

Har du spørsmål, ta kontakt med

Inger Berit Stene, daglig leder

467 78 204

NB! Lenke til Zoom-møterom kommer i epost etter påmelding.

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.

