

Utrygg?
Redd?
Deppa?
Ulykkelig?
Sliten?
Utbrent?
Trist?
Sint?
Ensom?
Problemer?

Selvhjelp – en mulighet for endring

Velkommen

til seminar om selvhjelp og
oppstart av selvorganiserte selvhjelpsgrupper

**tirsdag 24. august og onsdag 25. august kl 10-14.30 begge dager
i Eidsvollsgata 47 A, Sandes**

Gratis deltakelse. Lunsj blir servert.

Innhold

Målsettingen er å sette deltagerne i stand til å starte opp selvorganiserte selvhjelpsgrupper

Hva er selvhjelpens bærende elementer
Innhold i selvhjelpsarbeidet
Oppstart av selvorganiserte selvhjelpsgrupper
Igangsetterrollen- fra oppstart til overflødig

Påmelding innen fredag 20. august, send mail til:

Kari K. Kastmann/karik@selvhjelp.no

Tlf 981 02 067

Vi tar forbehold om gjeldende Coronaregler.
Hvis arrangementet ikke lar seg holde fysisk vil det avholdes digitalt.

Selvhjelp Norges distriktskontor for Rogaland og Agder

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.

