

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

Selvhjelp – en mulighet for endring

Seminar om selvhjelp og oppstart av selvhjelpsgrupper

Tid og sted

Tirsdag 30.november og torsdag 2. desember kl. 09.00 - 15.00
Sted: Bølgen kulturhus, Sanden 2, 3264 Larvik
Gratis deltakelse. Lunsj blir servert.

Program

- Hva er selvhjelp?
- Hva er selvhjelpsgrupper?
- Hvordan utvikle muligheten lokalt om oppstart av grupper og igangsetterrollen?

Påmelding: følg lenke [her](#)

Påmelding innen 26.november 2021

Maks antall plasser er 50. Førstemann til mølla!

Vær oppmerksom på at arrangementet går over to dager. Påmeldte må kunne delta begge dager.
Lurer du på noe om seminaret ta kontakt med Anne Grete Tandberg. annegrete@selvhjelp.no,
tlf. 483 56 038.

Arrangør: Selvhjelp Norge, Link Vestfold og Telemark
og Larvik kommune



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.

