



Velkommen

til seminar om selvhjelp og oppstart av selvorganiserte selvhjelpsgrupper.

På seminaret vil du få innsikt i hvorfor og hvordan selvhjelp kan være nyttig kunnskap for økt mestring av livet. Du vil også lære om selvhjelpsgrupper og hvordan slike fellesskap kan startes opp. Videre vil vi snakke om muligheter for samarbeid lokalt.

Program

- Hvorfor selvhjelp og selvorganiserte selvhjelpsgrupper?
- Hva er selvhjelpens bærende elementer?
 - Innholdet i selvhjelpsarbeidet.
- Hvordan utvikle muligheten lokalt?
 - Oppstart av selvhjelpsgrupper.
- Igangsetterrollen
 - Bidra til god oppstart.

Seminaret går over to dager - det er nødvendig å delta begge dagene! Det blir servert mat og drikke.

Spørsmål kan rettes til Selvhjelp Norge v/Inger Berit Stene på e-post: ingerberit@selvhjelp.no eller telefon 467 78 204.

Arrangementet er et samarbeid mellom:

Rælingen kommune og Selvhjelp Norges distriktskontor for Oslo og Viken, eksklusiv Buskerud

Når:

5. - 6. mai
kl. 10.00-15.00
begge dager

Hvor:

Lillestrøm
Kultursenter,
Kirkegata 11,
2000 Lillestrøm

Påmelding:

ved å bruke denne
[lenken.](#)

Det er gratis å delta.