



Selvhjelp og selvhjelpsgrupper som supplement og helsefremmende mulighet i Hallingdal og omegn

Invitasjon til seminar om selvhjelp og igangsetting av selvhjelpsgrupper

Seminaret er for deg som ønsker å være en ressursperson for selvhjelpsarbeidet i ditt lokalsamfunn. Du vil tilegne deg kunnskap om hvorfor og hvordan selvhjelp kan være nyttig som forståelse og verktøy - en mulighet til mestring i ditt møte med mennesker, og i DIN egen hverdag. Samt lære om selvhjelpsgrupper, og hvordan grupper kan startes. Det vil bli fokus på lokale muligheter og veien videre.

Seminaret går over to dager - det er nødvendig å delta begge dagene!

Tirsdag 20. og torsdag 22. oktober 2020

Kl. 08.30 – 15.30 - begge dager.

Sted: Torpomoen, Ål Kommune

Innhold: Hvorfor selvhjelp og selvhjelpsgrupper? Selvhjelp som grunnforståelse og verktøy, uansett rolle? Selvhjelpsarbeid, og hvordan få til i trygge fellesskap i praksis? Oppstarter-rollen, og om å gjøre seg selv overflødig. Lokalt arbeid. Det legges opp til dialog og aktiv deltagelse begge dager.

Seminaret er gratis. Lunsj blir servert. Deltakere dekker selv evt. reise- og overnatting.

Påmeldingsfrist: 12.10.2020. Begrenset antall plasser – førstemann til mølla!

Påmelding via lenke: <https://hallingdal.pameldingssystem.no/selvhjelp-og-selvhjelpsgrupper-som-supplement-og-helsefremmende-mulighet>

Arrangør for dagene er Hallinghelse i samarbeid med Hol kommune og Selvhjelp Norge. Dagene ledes av Hilde A. Brennhovd og Erna Majormoen fra Selvhjelp Norge. Ved spørsmål ta kontakt:

hildeab@selvhjelp.no / 977 78 897 eller erna@selvhjelp.no

Velkommen!



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.

www.selvhjelp.no

