

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

Selvorganisert selvhjelp Erfaringsamling i Telemark 2019

Velkommen til å dele- og hente inspirasjon om praktisk selvhjelpsarbeid

Målgrupper:

- Kontaktpunkt for selvhjelp i Telemark
 - Tilretteleggere/igangsettere
- Selvhjelpsdeltagere og potensielle deltagere
- Folk med interesse for selvhjelpsarbeidet

Dato: Torsdag 23. mai 2019 - kl. 11.00- 15.00

Sted: Hjartdal Frivilligsentral
Hjartdalsvegen 760, 3690 Hjartdal

Gratis deltakelse. Servering av lunsj.



Påmelding: innen 14. mai 2019 [i denne lenken](#), via QR-koden eller på mail frivilligsentralen@hjartdalsbygda.no
Torunn Gjerjordet, tlf.: 482 37 791/35 00 43 44

Arrangementet er et samarbeid mellom:
Lærings- og mestringssentrene i Telemark og
Selvhjelp Norges distriktskontor for Buskerud, Vestfold og Telemark

 **SYKEHUSET TELEMARK**
Lærings og mestringssenteret

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.

