

## Velkommen til nytt møte

Nettverket fungerer som et uformelt nettverk for erfaringsdeling, læring og mobilisering for selvhjelpsarbeid. Alle som er engasjerte og interessert i selvhjelpsarbeid i Hordaland, er velkomne til møtet. Nettverket er koordinert av Selvhjelp Norge sitt distriktskontor for Hordaland, Sogn og Fjordane.

### Tid og sted:

**Torsdag den 13. juni kl 0900 – 1200.**

**Sted: Bergen frisklivssentral, Damsgårdsveien 40, Bergen.**

Gratis deltakelse. Enkel lunsj.

### Innhold

**Når kurset er kort og (endrings-)prosessen er lang, hva da?**

**Leder ved frisklivssentralen Kristin Vikane innleder**

Menneskelige endringsprosesser er ofte tidkrevende, på tross av egne og andres ønsker og forventninger. I tillegg er kurs og andre tilbud ofte tidsavgrensede. Hva skal til for at flere bruker selvhjelpsgrupper i slike prosesser?

**Erfaringsdeling og diskusjon om dette og det du/dere bringer inn.**

**Det er fint om du melder fra om at du vil delta innen 11. juni, til:**

Kari Witzøe, daglig leder av distriktskontoret i Hordaland, Sogn og Fjordane,

[kariw@selvhjelp.no](mailto:kariw@selvhjelp.no) /mob: 952 27 631

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.

