

Har du behov for mer glede i ditt liv?

Vil du bruke av din tid og gjøre en forskjell
- for deg selv, og andre?

Invitasjon til seminar

Seminaret er for deg som vil tilegne deg kunnskap om hvorfor og hvordan selvhjelp kan være nyttig som verktøy og en mulighet til mestring i DIN egen hverdag. Du vil også få informasjon om selvhjelpgrupper, og hvordan grupper kan startes.

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

9. og 10. april 2019

Kl. 09.00 – 16.00 - begge dager

På Thon Hotel Otta, Ola Dahls gate 7, 2670 Otta

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. Det legges opp til dialog og aktiv deltagelse begge dager.

Seminaret er gratis, lunsj blir servert. Deltakere dekker selv evt. reisekostnader.

Påmeldingsfrist: 25.03.2019. Begrenset antall plasser – førstemann til mølla!

Påmelding sendes til erna@selvhjelp.no /SMS til 95200053, med teksten:

«Påmelding seminar, Otta: Navn, telefon, e- post, samt arbeidssted/frivillig»

Dagene ledes av Erna Majormoen ved Selvhjelp Norges distriktskontor for Innlandet. Arrangementet er et samarbeid mellom Sel Eldreråd, Hjerterom, Aktivitetshuset, Sel Sanitetsforening (N.K.S) og Selvhjelp Norge Innlandet

Velkommen!



**SEL
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.

www.selhjelp.no

