

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

Selvorganisert selvhjelp Erfaringsksamling i Vestfold 2019

Velkommen

til å dele og ta imot erfaringer fra praktisk selvhjelpsarbeid!

Målgruppe:

Selvhjelpsgruppedeltagere og potensielle deltagere
Kontaktpunkt for selvorganisert selvhjelp i Vestfold
Tilretteleggere og igangsettere
Folk med interesse for selvhjelpsarbeidet

Tirsdag 7. mai kl. 11.00–15.00

Lærings- og mestringssenteret ved Sykehuset i Vestfold,
Habilitetssenteret, Solvang
Welhavens vei 14-16 i Tønsberg – rom A-113

Gratis deltakelse. Servering av lunsj.

Nærmere opplysninger kan du få ved å ringe:
Anne Grete Tandberg, Selvhjelp Norge, tlf.: 483 56 038

Påmelding innen 30. april [i denne lenken](#), via QR-koden,
på epost: annegrete@selvhjelp.no eller på tlf.: 483 56 038



Arrangementet er et samarbeid mellom:
LMS Sykehuset i Vestfold HF, LMS Sandefjord kommune og
Klinikk for psykisk helse og rus, Sykehuset i Vestfold HF og
Selvhjelp Norges distriktskontor for Buskerud, Vestfold og Telemark

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.

