

Selvhjelp – en mulighet for endring

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

Velkommen

Frokostseminar om selvorganisert selvhjelp

**Onsdag 8 mai kl. 8-11.
på Tyholmen Hotell, Arendal**

Gratis deltakelse. Frokost serveres fra kl.7.30.

Tema

- Hva er selvorganisert selvhjelp? • Selvhjelpsverktøy
- Rammer og prinsipper for selvhjelpsgrupper

Seminaret er for alle som alle som ønsker å vite mer om selvhjelp og selvorganiserte selvhjelpsgrupper enten du er fagperson eller legmann.

Påmelding innen fredag 3 mai til: Kari Kastmann, tlf 98102067, karik@selvhjelp.no

Arrangør: Selvhjelp Norges distriktskontor for Rogaland og Agder i samarbeid med Arendal kommune.



**ARENDAL
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.

