

# Selvhjelp og selvhjelpsgrupper som helsefremmende mulighet - i Valdres

## Invitasjon til seminar om selvhjelp og igangsetting av selvhjelpsgrupper

Seminaret er for deg som ønsker å være en ressursperson for selvhjelpsarbeidet i ditt lokalsamfunn. Du vil tilegne deg kunnskap om hvorfor og hvordan selvhjelp kan være nyttig som forståelse og verktøy - en mulighet til mestring i ditt møte med mennesker, og i DIN egen hverdag. Samt lære om selvhjelpsgrupper, og hvordan grupper kan startes. Vi ser også på lokale muligheter og veien videre.

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

**Onsdag 30. og torsdag 31. mars 2022**

**Kl. 09.00 – 15.00 - begge dager.**

**Sted: Scandic Valdres, Jernbanevegen 26, Fagernes**

**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. Lokalt arbeid. Det legges opp til dialog og aktiv deltagelse begge dager.

**Seminaret er gratis.** Lunsj blir servert. Deltakere dekker selv evt. reise- og overnatting.



**Påmeldingsfrist: 23.03.2022.** Begrenset antall plasser – førstemann til mølla!  
Påmelding via: [Påmeldingslenke](#) eller QR- kode.

*Arrangementet er en del av ett større samarbeid mellom Valdres, Hallingdal og Numedal. Seminaret er initiert av Ressursgruppa for selvhjelp i Valdres. Spørsmålene dagene ledes av Erna Majormoen: [erna@selvhjelp.no](mailto:erna@selvhjelp.no) / 95200053*



*Seminaret gjennomføres som planlagt, om det lar seg gjøre i tråd med myndighetenes retningslinjer vedrørende pandemien*

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.selvhjelp.no](http://www.selvhjelp.no)

