

Selvhjelp og selvhjelpsgrupper som helsefremmende mulighet - i Valdres

Invitasjon til seminar om selvhjelp i praksis; læring i selvhjelp og igangsetting av selvhjelpsgrupper

På seminaret vil du få innsikt i om hvorfor og hvordan selvhjelp kan være nyttig kompetanse og verktøy - en mulighet til mestring - i DIN egen hverdag og i ditt møte med andre mennesker. Du vil også lære om selvhjelpsgrupper, og hvordan trygge fellesskap kan startes opp. Videre vil vi se på lokale muligheter, samarbeid og veien videre.

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

4. og 5. oktober 2022

Kl. 09.00 – 15.00 - begge dager

Sted: Sted kommer, Fagernes og omegn

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.

Sett av datoene! Påmelding kommer her: www.selvhjelp.no/hva-skjer/ eller QR-kode:

Påmeldingsfrist: 23.09.2022. Begrenset antall plasser – førstemann til mølla!



Arrangementet er en del av ett større samarbeid mellom Valdres, Hallingdal og Numedal. Seminaret er initiert av Stabburshella på Fagernes, Kreftkoordinator i Valdres og Selvhjelp Norge. Dagene ledes av Selvhjelp Norge. Ved spørsmål eller direktepåmelding ta kontakt: Anne Grete Tandberg via e-post: annegrete@selvhjelp.no eller telefon 483 56 038.



Seminaret gjennomføres 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.

