

Selvhjelp

– en mulighet for endring



Velkommen til seminar om selvhjelp

På seminaret vil du få innsikt i hvorfor og hvordan selvhjelp kan være nyttig kunnskap for økt mestring av livet. Du vil også lære om selvhjelpsgrupper og hvordan slike fellesskap kan startes opp. Videre vil vi snakke om muligheter for samarbeid lokalt.

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

Tema/Agenda/Innhold

- Hvorfor selvhjelp og selvorganiserte selvhjelpsgrupper?
- Hva er selvhjelpens bærende elementer? - Innhold i selvhjelpsarbeidet.
- Hvordan utvikle muligheten lokalt? - Oppstart av selvhjelpsgrupper.
- Igangsetterrollen – Bidra til god oppstart

Arrangør:

LINK Oslo, senter for selvhjelp og mestring
Selvhjelp Norges distriktskontor for Oslo og Viken, eksklusiv Buskerud

For spørsmål og annet, ta kontakt:

Odd Arne Eriksen, oddarne@selvhjel.no – 940 30 488
eller Inger Berit Stene, ingerberit@selvhjelp.no – 467 78 204

Når:

19. – 20. oktober 2022
kl. 09.00 – 15.00 begge dager

Hvor:

Link Oslo, Kirkeveien 61,
6.etg

Påmelding

innen 14.okt. 2022
[her.](#)

Det er gratis å delta.