

# Selvhjelp og selvhjelpsgrupper som supplement og helsefremmende mulighet i Norddalen

## 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 selvhjelpgrupper, og hvordan grupper kan startes. Det vil bli fokus på lokale muligheter og veien videre.

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

**5. og 6. februar 2020**

**Kl. 08.30 – 15.30 - begge dager**

**Sted: Kommunestyresalen. Edvard Storms veg 2, 2680 Vågå**

**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: 28.01.2020.** Begrenset antall plasser – førstemann til mølla!

Påmelding sendes til [erna@selvhjelp.no](mailto:erna@selvhjelp.no) /SMS til 95200053, med teksten:

«**Påmelding seminar i februar, Vågå:** Navn, telefon, e- post, samt arbeidssted/frivillig, og evt. matintoleranse/allergi»

*Arrangør for dagene er Psykisk helsetjeneste i Vågå - i samarbeid med Frivilligsentralen i Vågå og Selvhjelp Norge. Dagene ledes av Erna Majormoen ved Selvhjelp Norges distriktskontor for Innlandet.*

## Velkommen!



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

