

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

Selvorganisert selvhjelp – erfaringsamling i Buskerud 2018

Velkommen

til å dele og ta imot erfaringer av praktisk selvhjelpsarbeid!

Målgruppe:

Selvhjelpsgruppedeltagere og potensielle deltagere
Kontaktpunkt for selvorganisert selvhjelp i Buskerud
Tilretteleggere og igangsettere
Folk med interesse for selvhjelpsarbeidet

Torsdag 3. mai kl. 12.00–15.00
Frisklivsentralen, Ål kommune
Torget, 3570 Ål

Gratis deltakelse. Lunsj blir servert.

Nærmere opplysninger om selvhjelp kan du få ved å ringe:

Live Berg, Frisklivsentralen Ål, tlf. 32 08 52 67/ 959 80 495
Borghild Hollerud, LMS Vestre Viken, Ringerike sykehus
og Hallingdal sjukestugu tlf.: 32 11 60 05/976 42 926
Kurt Kleppe Josefsen, LMS Vestre Viken, Drammen sykehus, tlf.: 32 80 40 25
Randi Klemetsen, LMS Drammen kommune, tlf.: 32 04 66 47
eller Anne Grete Tandberg, Selvhjelp Norge, tlf.: 483 56 038

Påmelding innen torsdag 26. april:

epost: friskliv@aal.kommune.no eller på tlf.: 32 08 52 67/ 959 80 495

Seminaret er et samarbeid mellom
Hallingdal kommunene, LMS Vestre Viken, LMS Drammen kommune og
Selvhjelp Norges distriktskontor for Buskerud, Vestfold og Telemark.



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.

