

Selvhjelp

– en mulighet for endring



Velkommen til seminar

Hva er selvhjelp og hvordan kan du starte opp selvorganiserte selvhjelpsgrupper?

Målgruppe

Seminalet er for deg som ønsker å bruke selvhjelp i eget liv, og for deg som er nysgjerrig på hva en selvhjelpsgruppe er - enten for å gå i en gruppe selv eller etablere en gruppe for andre.

Tema for seminaret

- Hva er selvhjelp, når bruker vi det og hvordan?
- Hva er en selvhjelpsgruppe?
- Hvilke prinsipper og rammer bør ligge til grunn for en gruppe?
- Hvordan kan en gruppe styre seg selv?
- Praktisk oppstart av grupper
- Rollen som igangsetter av grupper

Arrangører

Selvhjelp Norge avd. Nord v/Lizett Skottestad
Brønnøy Menighet v/Gry Netland-Ebbesen

Selvhjelpsgrupper er små, lukkede fellesskap av mennesker som møtes jevnlig for å snakke sammen for gjensidig støtte og for å bedre egen situasjon.

Noe du lurer på?

Lizett Skottestad, lizett@selvhjelp.no, 413 33 186
Gry Netland-Ebbesen, gry.n.ebbesen@bronnøykirke.no,
476 34 572

Når

20. september
Kl. 18.00 - 20.00

Hvor

Brønnøy Frivilligsentral
Innerveien 42
Brønnøysund

Påmelding

[HER](#) innen 16. september

Det er gratis å delta.