



«Jeg kan få hjelp og støtte, men må gjøre jobben sjøl»

Nytten av selvhjelp – ekspert i eget liv

Velkommen til interkommunalt seminar
om selvhjelpsarbeid

Sted: Skedsmo Frivilligsentral, Kjerulfsgate 38, 2000 Lillestrøm

9. oktober kl. 11.00 – 13.30

Frist for påmelding er 20. september til frivillig@lorenskog.kommune.no

**Gratis deltakelse og lunsj
Velkommen!**

Arrangører: Lørenskog, Rælingen, og Skedsmo frivilligsentral,
i samarbeid med Selvhjelp Norge



Selvhjelp Norges distriktskontor
for Oslo, Akershus og Østfold
www.selvhjelp.no



Program

- 11.00 - Velkommen v/ Frivilligsentralene og Selvhjelp Norge
- 11.10 - Selvhjelp som en del av folkehelsearbeidet v/ Selvhjelp Norge
- 11.30 - Nyttan av å gå i selvhjelpsgruppe v/ Runar Fjellhaug, tidligere gruppedeltaker

- 11.50 - 12.30 Lunsj og mingling
Catering er levert av prosjektet «La oss jobbe», et arbeidstreningsprogram for innvandrerkvinner i Lørenskog i regi av Lørenskog kommune

- 12.30 - Musikalsk innslag v/ Marte Wulff, artist og låtskriver
- 12.50 - Lokalt selvhjelpsarbeid v/ Angstringen Norge
- 13.00 - Min selvhjelpshistorie v/ Øivind Sand, ordfører i Rælingen
- 13.20 - Oppsummering
- 13.30 - Vel hjem!