

Nysgjerrig på hva selvhjelp er?



*Selvhjelp er å ta utgangspunkt i utfordringer.
De forsvinner sjeldent av seg selv.
Hvis du vil gjøre noe med det, er selvhjelp en
mulighet, også for deg som er pårørende.*

*«Jeg trodde selvhjelp var noe skummelt.
Nå angrer jeg på at jeg ikke startet før»*

«I selvhjelpsgruppa fant jeg tilbake til latteren og gleden»

Vil du vite mer om selvhjelp er du velkommen til

**Åpen dag på Aktivitetshuset på Otta
tirsdag 9. november kl. 19:00**

Hilsen arbeidsgruppa for selvhjelp i Norddalen