

SELVHJELPSGRUPPER I HALLINGDAL 2022

Informasjon finner du også på www.kursihallingdal.no og *Selvhjelp i Hallingdal* sin facebook side. Ta kontakt med igangsetter/gruppeleder om du ønsker mer informasjon/melde deg til noen av gruppene. Det står oppført hvilke grupper som ikke krever påmelding; lavterskeltilbud hvor du bare kan møte opp. Igangsettere i nettverket har vært gjennom kurs i regi av Selvhjelp Norge og/eller er fagpersoner innen helse.

Kommune	Tittel og tema	Tid og sted	Type gruppe og Kontaktinfo <i>(selvstyrt/grp.leder, åpen/lukket)</i>
Hol	Sorggruppe for ungdom Ungdom fra 14-20 år som har mistet en av sine nærmeste, eller er pårørende til et sykt familiemedlem.	Geilo Kulturkyrkje Tirsdag 28.juni kl. 19-20 Hver 3.tirsdag	Faste Gruppeledere: Rita Nestegard, Tlf: 959 80 467 Line Bakke, Tlf: 928 50 434
	Sorggruppe for voksne For deg som har mistet en av dine nære. Mulighet for å dele opp i gruppe med kvinner/menn, og egen gruppe for etterlatte etter noen som har tatt sitt eget liv.	Geilo Kulturkyrkje Tirsdag 28.juni kl. 19-20 Hver 3.tirsdag	Faste Gruppeledere: Rita Nestegard, Tlf: 959 80 467 Line Bakke, Tlf: 928 50 434
	Sammen om endring En møteplass for deg som trenger <i>drahjelp</i> i hverdagen.	Geilo. Lokale ikke avklart. Oppstart uke 34	Igangsettere (selvstyrt etter hvert): Marianne Løvstuen, Tlf: 959 80 478 Marlene Brusletten, Tlf: 959 80 040
Ål	Sammen er vi sterke For deg som har hatt utfordringer med psykisk helse	Ål Frivilligsentral Tirsdager kl. 17-19	Selvstyrt – åpen for nye deltakere: Mona Sæterstøen, Tlf: 483 61 973
	Selvhjelpsgruppe pårørende Pårørende til kreft (evt andre alvorlige diagnoser)	Varmestugu? Tirsdag 14.juni. Kl? Lokale og klokkeslett ikke avklart p.d.d – ta kontakt.	Igangsettere (selvstyrt etter hvert): Gunn Ringstad, Tlf: 920 86 073 Ragna Torkelsgard, Tlf: 950 69 313 <i>(eller Siv Sylvarnes)</i>
	Foreldrenettverk skolevegring For foreldre til barn/unge med skolevegring.	Familiens Hus /Varmestugu Onsdager 1g/mnd, kveldstid.	Faste gruppeledere, lukket grp (kanskje selvstyrt etter hvert): Marit Lunden Tveit, Tlf: 984 24 712 Max m/6 deltakere (p.d.d er grp fylt)
	Selvhjelpsgruppe helse –og livsutfordringer For deg som står i eller har stått i krevende helseutfordringer, f.eks kreft	Ål Lokale og tidspunkt ikke avklart p.d.d – ta kontakt.	Igangsettere (selvstyrt etter hvert): Avklares. Midlertidig kontaktperson: Ragna Torkelsgard, Tlf: 950 69 313 Initiativtaker som er bl.a kreftoperert ønsker oppstart av denne gruppen
Hemsedal	Stavganggruppe For deg som ønsker livsstilsendring og gode samtaler	Frivilligsentralen Tirsdag 7.juni kl.10	Fast gruppeleder (selvstyrt etter hvert): Tordis Neteland, Tlf: 970 58 818
	Selvhjelpsgruppe for mestring av livsstilsendring Ønske om livsstilsendring med bakgrunn i diabetes, kols, overvekt, hjerte – og karsykdom, cøliaki e.l.	Frivilligsentralen Onsdag 8.juni kl.13-14.30	Igangsettere (selvstyrt etter hvert): Tordis Neteland, Tlf: 970 58 818 Jette Ellseth, Tlf: 476 78 040 Lavterskel, ingen påmelding. Bare å møte opp.

Gol	Bedre Hverdag Tidligere utfordringer m/psykisk helse, rus og avhengighet	Bedehuset Tirsdager kl.17-19 Kaffeprat fra kl.16.30	Fast Gruppeleder, åpen grp: <i>Vidar Starion</i> , Tlf: 994 35 870 Lavterskel, ingen påmelding. Bare å møte opp.
	Fagkveld om skolevegring /ufrivillig skolefravær Samling for foreldre i hele Hallingdal som har barn/unge m/utfordringer relatert til skolevegring.	Gol skule - Aulaen Onsdag 8.juni kl.19-20.30 Lavterskel; ingen påmelding. Bare å møte opp.	Kontaktperson for fagkvelden: <i>Iselin Hamlander Lutro</i> , E-post: iselin.hamlander.lutro@gol.kommune.no Basert på tilbakemeldinger om behov fra foreldre etter fagkvelden, vil det bli initiert oppstart av foreldrenettverk/selvhjelpsgruppe.
	SNU-gruppe Selvhjelpsgruppe for deg som har tatt et standpunkt om rusfrihet.	Kafe Makalaus Torsdager kl.17-19	Fast Gruppeleder, åpen grp: <i>Marianne Gran</i> <i>Marianne Ødegaard Müller</i> , Tlf: 916 73 947 Lavterskel, ingen påmelding. Bare å møte opp.
Nesbyen	Selvhjelpsgruppe Tema utifra innmeldte behov	Tid og sted ikke avklart. Ta kontakt.	Igangsettere (selvstyrt etter hvert): <i>Cathrine Haraldseth</i> , Tlf: 976 52 958
Flå	Selvhjelpsgruppe startes opp etter behov	Tid og sted ikke avklart. Ta kontakt.	Igangsettere (selvstyrt etter hvert): <i>Anita Sæther Hilde</i> , Tlf: 959 80 924



Ønsker du en annen selvhjelpsgruppe enn de oppførte? Ta kontakt med noen i nettverket; kontaktinfo finnes på facebook siden vår (under fotoalbum) og på www.selvhjelpnorge.no (skriv Selvhjelp i Hallingdal i søkefeltet). Eller skan følgende QR-kode for å registrere din interesse i registreringsskjemaet til *Selvhjelp i Hallingdal*:

