

LINK Lyngen inviterer til en spennende og annerledes Helseugnad med bidrag fra Finnmarksnettverket, Lyngen kommune, Selvhjelp Norge, NIBR og Helse Nord RHF.

# HELSEDUGNAD I LYNGEN

**Torsdag 14. juni 2012**  
**kl 9.00 – 15.30**  
**Furustua, på Furuflaten**

## DET HAR VIST SEG AT DET LØNNER SEG Å SNAKKE SAMMEN

**09.00** Velkommen til helseugnad.

*Gunn Anita Vang, daglig leder LINK Lyngen*

**09.10** Selvhjelp i Lyngen – Hva har vi erfart?

*Sølvi Jensen, ordfører i Lyngen*

**09.20** Kan selvhjelp være farlig?

*Per Sandvik, rådgiver, Selvhjelp Norge*

**10.10** Pause

**10.20** Opplevd tilstedeværelse: selvhjelp over internett.

*Trond Nergaard Bjerke, forskningsleder for rusfeltet ved UNN/rådgiver KoRus-Nord*

**11.15** Lunsj. Kvinnehuset serverer nydelig fiskesuppe.

**12.00** Endringsarbeid i selvhjelpsgrupper og lokalsamfunn.

*Nora Gotaas, forsker, NIBR (Norsk institutt for by- og regionforskning)*

*Ånund Brottveit, forsker, Diakonhjemmet høgskole*

**12.45** Selvorganisert selvhjelpsgruppe som mentalt treningsstudio.

Erfaringer fra selvhjelpsgrupper over telefon/Skype.

*Siv Helen Rydheim og Ilse Karin Berg, Finnmarksnettverket*

**13.15** Erfaringer fra eget selvhjelpsarbeid.

*Merete Lill Paulsen, Finnmarksnettverket*

**14.00** Pause

**14.15** Selvorganisert selvhjelp i et folkehelseperspektiv.

*Inger Berit Stene, Selvhjelp Norges distriktskontor for Nordland, Troms og Finnmark*

**14.45** Panel av innledere – spørsmål og svar – veien videre?

**15.30** Avslutning

Vi tar forbehold om endringer i programmet.

Påmelding innen 7. juni til [post@linklyngen.no](mailto:post@linklyngen.no)

eller telefon/mobil: 77 71 22 40 / 414 04 882

Gratis og åpent for alle interesserte. Deltakerne må selv betale reise og opphold.

**HJERTELIG VELKOMMEN TIL HELSEDUGNAD I LYNGEN!**