



Angst?

Vil du vite mer om Angstringen?

Angstringen Fredrikstad inviterer til åpent informasjonsmøte om
Angstringen, angst og selvhjelp.

Alle er velkomne. Med eller uten angst.

Tid: **Mandag 22. mars klokka 19.** Møtet varer i ca. 2 timer.

Sted: Fredrikstad Øst Frivilligsentral, Kjølberggata 4, Sellebakk.

Program:

- Deltagere fra Angstringen Fredrikstad forteller om egne erfaringer med angst, Angstringen og selvhjelp.
- Pause med kaffe, te og litt å bite i.
- Filmen ” å eie smerten”, en film om Angstringen.
- Vi svarer på spørsmål og snakker litt om det å begynne i Angstringen.

Etter møtet blir vi i Angstringen Fredrikstad sittende en stund og du kan få snakke med oss på tomannshånd, eller du kan gjøre en avtale med oss om en samtale, eller du kan kontakte oss senere.

Selvhjelp nytter. Vi vet at det nytter.

Angstringen Fredrikstad

Postadresse: v/ Fredrikstad Øst Frivilligsentral, Postboks 105, 1650 Sellebakk
Besøksadresse: Fredrikstad Øst Frivilligsentral, Kjølberggata 4, Sellebakk.
Epostadresse: post@angstringen-fredrikstad.org
Telefon: **984 73 364** Telefontid 10 – 13 hver torsdag, unntatt i ferier. Telefonsvarer og sms.
www.angstringen-fredrikstad.org