

# TRENGER DU HJELP NÅR DU KOMMER HJEM?

**Vær med på nettverksbygging og oppfølgingsgrupper.**

**Hensikten her er:**

- Hjelp til selvhjelp
- Lage lokale grupper med møter minst en gang pr mnd
- Temakvelder på disse treffene
- Hjelp hverandre å motivere hverandre til god fortsettelse
- Ha det hyggelig og sosialt
- Treff til fellesturer

**Hvem kan være med:**

- Alle som har vært på Tonsåsen
- Alle som trenger hjelp og backup til livsstilsendring
- Familie, venner og bekjente som kan hjelpe deg i hverdagen og som er ditt støtteapparat hjemme.

**Ta kontakt med:**

**Tor-Erik Asbjørnsen**  
Fredrikstad.  
Tlf: 45664047  
Mail: [torex@tele2.no](mailto:torex@tele2.no)

**Evert Larsen**  
Nittedal  
Tlf: 46431226  
Mail: [evert@fam-evert.com](mailto:evert@fam-evert.com)

Kan også få kontakt via [www.tonsasen.net](http://www.tonsasen.net) og facebook- gruppa Tonsåsen.

**Hjelp oss å hjelpe hverandre!**