

Välkommen till en vecka med fokus på Rörelse för Hälsa

Program 2018

Måndag 12 november Ljusnarsberg, församlingshemmet

13.00 Sofia Wange

MHFA- Mental Health First Aid - Första hjälpen till psykisk ohälsa.

Hur man känner igen och ingriper vid kriser, tar emot information och bekräftar och uppmuntrar till att söka lämplig psykiatrisk hjälp.

14.00 Kopparbergs Vårdcentral

Kurator och fysioterapeut informerar om vad vårdcentralen har att erbjuda

15.00 Mats Humble

Psykiater, medicine doktor och forskningshandledare vid Örebro universitet.

Kost och psykisk hälsa

Föreläsning om samband mellan tarmfloran och hjärnan, vitaminer och mineraler, antidepressiv kostbehandling och kostprevention för hjärnan. Kostförändringar och kosttillskott kan förbättra bland annat depressioner.

Tisdag 13 november Nora, Biblioteket

13.00 Monica Holm

Har forskat på och jobbat med Medicinsk yoga inom vården i över 10 år

Kan yoga vara ett verktyg till bättre mående?

15.00 Mats Humble

Psykiater, medicine doktor och forskningshandledare vid Örebro universitet.

Gamla och nya aspekter på ett unikt vitamin

D-vitaminets historia, varför vi behöver D-vitamin och vad konsekvenserna vid ett underskott kan innebära.



Onsdag 14 november, Hällefors Folkets Hus

13.00 Monica Holm

Har forskat på och jobbat med Medicinsk yoga inom vården i över 10 år

Kan yoga vara ett verktyg till bättre mående?

15.00 Anna Eriksson

Anna delar med sig av sin personliga resa - **från negativa spiraler till ökat självförtroende, rutiner och arbete.**

15.45 Birgitta Gunnarsson

Länsövergripande anhörigkonsulent

Informerar om anhörigstöd för anhöriga till personer med betydande psykisk ohälsa.

16.00 Hällefors Vårdcentral informerar om vad vårdcentralen har att erbjuda.

16.30 Hällefors kommun

ABC Föräldrastöd- alla barn i centrum

Torsdag 15 november, Lindesberg, Arenan - Utsikten

13.00 Sofia Wange

MHFA- Mental Health First Aid - Första hjälpen till psykisk ohälsa.

Hur man känner igen och ingriper vid kriser, tar emot information och bekräftar och uppmuntrar till att söka lämplig psykiatrisk hjälp.

14.00 Lindesbergs Vårdcentral

Jörgen Laestadius, Ingela Sohls informerar om vad vårdcentralen har att erbjuda.

15.00 Jill Taube

Psykiatriker, författare och dansinstruktör

Fysisk aktivitet och psykisk hälsa- självklara följeslagare

Kunskap och vetenskap kring hur fysisk aktivitet stärker den psykiska hälsan, hur kropp och psyke samverkar i alla lägen och hur kroppens hälsa kan bidra till vårt psykiska mående. Var med och diskutera vad fysisk aktivitet faktiskt är. Både sittande och stående lättsam dans där du medverkar precis så mycket eller lite du vill!

Jill Taube- den dansande doktorn!