

# Välkommen till en vecka med fokus på

# Rörelse för Hälsa

# Kost och 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. Sofia Wange

**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



Psykiatriveckan arrangeras i samarbete mellan:

Allmänpsykiatri Lindsberg, Arbetsförmedlingen, Attention, FPS - Föreningen för Psykiatriskt Samarbete, Försäkringskassan, Hjärnkoll, Hällefors kommun, Hällefors vårdcentral, Lindsbergs kommun, Lindsbergs vårdcentral, Ljusnarsbergs kommun, Ljusnarsbergs vårdcentral, Mottagningsteamet, NSPH- Nationell Samling Psykisk Hälsa, Nora kommun, Nora vårdcentral, Region Örebro län, Samverkansteamet, Samordningsförbundet SOFINT

# Välkommen till en vecka med fokus på

# Rörelse för Hälsa

# Kost och Hälsa

## Program 2018

**Tisdag 13 november Nora, Biblioteket**

**Kl.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.



Psykiatriveckan arrangeras i samarbete mellan:

Allmänpsykiatri Lindsberg, Arbetsförmedlingen, Attention, FPS - Föreningen för Psykiatriskt Samarbete, Försäkringskassan, Hjärnkoll, Hällefors kommun, Hällefors vårdcentral, Lindsbergs kommun, Lindsbergs vårdcentral, Ljusnarsbergs kommun, Ljusnarsbergs vårdcentral, Mottagningsteamet, NSPH- Nationell Samling Psykisk Hälsa, Nora kommun, Nora vårdcentral, Region Örebro län, Samverkansteamet, Samordningsförbundet SOFINT

# Välkommen till en vecka med fokus på

# Rörelse för Hälsa

# Kost och Hälsa

## Program 2018

**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**



Psykiatriveckan arrangeras i samarbete mellan:

Allmänpsykiatri Lindeberg, Arbetsförmedlingen, Attention, FPS - Föreningen för Psykiatriskt Samarbete, Försäkringskassan, Hjärnkoll, Hällefors kommun, Hällefors vårdcentral, Lindesbergs kommun, Lindesbergs vårdcentral, Ljusnarsbergs kommun, Ljusnarsbergs vårdcentral, Mottagningsteamet, NSPH- Nationell Samling Psykisk Hälsa, Nora kommun, Nora vårdcentral, Region Örebro län, Samverkansteamet, Samordningsförbundet SOFINT

# Välkommen till en vecka med fokus på

# Rörelse för Hälsa

# Kost och Hälsa

## Program 2018

**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!**



Psykiatriveckan arrangeras i samarbete mellan:

Allmänpsykiatri Lindesberg, Arbetsförmedlingen, Attention, FPS - Föreningen för Psykiatriskt Samarbete, Försäkringskassan, Hjärnkoll, Hällefors kommun, Hällefors vårdcentral, Lindesbergs kommun, Lindesbergs vårdcentral, Ljusnarsbergs kommun, Ljusnarsbergs vårdcentral, Mottagningsteamet, NSPH- Nationell Samling Psykisk Hälsa, Nora kommun, Nora vårdcentral, Region Örebro län, Samverkansteamet, Samordningsförbundet SOFINT