

PSYKIATRIVECKAN

30 september - 3 oktober

Alla
föreläsningar
är gratis!

Vecka 40 arrangeras Psykiatriveckan 2024 i Älvsbyn. Under veckan har du chans att lyssna på flertalet intressanta föreläsningar, testa olika prova-på-aktiviteter, delta i vår promenadslinga med frågor om psykisk ohälsa och gå på Aktivitetshusets utställning på Galleri K som pågår hela veckan.

Måndag 30 september – Fluxen

Café Sött & Salt håller öppet 11.30-15.00.

- 10.30 Invigning – Robert Cortinovic, socialchef Älvsbyns kommun.
- 10.30 Prova på lätt sitt yoga med Ylva, Iyengar Yogaskolan.
- 12.00 Johanna Sigfridsson, SHEDO, om självska debeteende, ätstörning och att sprida hopp.
- 13.30 Helen Henriksson och Elin Westerlund, Älvsbyns kommun, om hur man ansöker om stöd och hjälp i vardagen.
- 14.30 Helene Stenbro om föreningen Autism Norrbotten.
- 18.00 Rebecca Anserud om bipolär sjukdom och psykisk ohälsa. Hon är även författare till boken "Ett bipolärt hjärta" och programledare för "Psykopodden" (kommer att finnas möjlighet att se live digitalt).

Tisdag 1 oktober – Fluxen

Café Sött & Salt håller öppet 11.30-15.00.

- 10.30 Prova på mindfulness.
- 12.00 Jonas Lundström, Hjärnkoll Västerbotten, om sina erfarenheter av Tourettes syndrom, ADHD och OCD.
- 13.30 Sara Hellström och Malin Lindberg berättar om hur Älvsbyns hälsocentral jobbar med psykisk hälsa.

Onsdag 2 oktober – Församlingsgården

- 13.30 Café med innehåll – Patrik Nilsson om mental träning och att leda sig själv och andra.
- 18.30 Patrik Nilsson, se ovan info.

Torsdag 3 oktober – Älvsby folkhögskola

Torsdagsgruppen

- 10.00 Helen Henriksson och Elin Westerlund, Älvsbyns kommun, om hur man ansöker om stöd och hjälp i vardagen.
- 13.00 ÄNTLIGEN TYST – Josefin Şilan Karlsson, poet och konstnär från Vidsel om att få diagnos som bipolär i vuxen ålder.
- 14.00 Finissage i Galleri K.

Med reservation för ändringar.

Vid frågor kontakta Jenny Seger, personligt ombud/anhörigkonsulent, 070-342 83 72. Se detaljerat program på www.alsvbyn.se



ÄLVSBYNS
KOMMUN

Huvudsponsor:

Sparbanken Nord



Psykiatriveckan anordnas tillsammans med: Sparbanken Nord, ABF Älvsbyn, Älvsby folkhögskola, Älvsby församling och Älvsbyns Hälsocentral.

