

Facebook



Se livets möjligheter!

Psykeveckan V45 Västerbotten

5–11 november 2018 i Skellefteå

” Det ska inte ses olika att ha ont i själen eller att ha ont i ryggen

Psykeveckan

Med hjälp av föreläsningar, kulturella aktiviteter och andra arrangemang vill vi öka förståelsen och kunskapen om psykisk ohälsa

Psykeveckan pågår i hela Västerbottens Län.

Alla arrangemangen är kostnadsfria förutom teatern "Skuggsyskon" (läs mer i länken)

Program finns på Facebook:
facebook.com/psykeveckan

Kontaktperson vid eventuella frågor:
Liz Bertholdsson, liz.bertholdsson@regionvasterbotten.se

Psykeveckan är ett samarrangemang mellan:

Föreningarnas Hus i Skellefteå, Region Västerbotten, Skellefteå kommun, Svenska kyrkan - Skellefteå landsförsamling, Västerbottens läns landsting



Föreningarnas Hus i Skellefteå



Svenska kyrkan
SKELLEFTEÅ LANDSFÖRSAMLING



Välkommen, arrangemangen riktar sig till alla intresserade!

Program Psykeveckan Skellefteå 2018

Måndag 5 november

17.00 Skuggsyskon
Lokal: The Great Nothern, Pansalen
"Att växa upp som syskon till en med funktionsnedsättning" Attention Skellefteå i samarbete med Hjärnkoll - Västerbotten bjuder in till en teaterföreställning med dialog efteråt. Kostnad 50 kr och i det priset ingår lättare förtäring. Läs mer på: <http://attention-skelleftea.se/2018/08/teaterforestallning-skuggsyskon-5-november/>

19.00 Invigning
Lokal: Campus, Forumsalen

19.15 #hjälpjagärutmattad
Lokal: Campus, Forumsalen
Erica Dahlgren förstod att något var fel när hon kraschade på sin mammas hallmatta 2015. Ungefär samtidigt fick **Clara Lidström** (Underbara Clara) svårt att öppna ytterdörren och hittade inte ord när hon skulle prata med sin man. I våras släppte podcastduon från Umeå boken **Hjälp jag är utmattad** (Norstedts) som bygger på fakta om utmattning och deras egna erfarenheter. De kommer till Skellefteå för att prata om den nya folksjukdomen utmattningssyndrom. För dem har det gjort stor skillnad att dela sina berättelser och stress och vila med andra.

Tisdag 6 november

Firad NHL-stjärna. Jag och min ätstörning!
8.30-11.00 Lokal: Anderstorp, Aulan
19.00-21.00 Lokal: Campus, Forumsalen
Föreläsning, **Jonathan Hedström**.
Han var firad NHL-stjärna med hög lön – men han var inte lycklig. I många år kämpade Jonathan Hedström med ätstörningar.
– Jag har haft ett helvete men det finns hjälp att få, säger Jonathan Hedström som under psykeveckan kommer att föreläsa om vad han varit med om i den normalt så tuffa ishockey-världen.
– Du har två val, Jonathan. Antingen fortsätter du svälta som du gör nu eller så börjar du äta. Du kommer dö om du inte börjar äta. Äntligen har vi börjat prata om de här frågorna på riktigt!

Onsdag 7 november

9.00 Brukardag
Lokal: Mötesplats Castor
Mårten Jansson, NSPH

18.00 Psykiatripriset delas ut
Lokal: Mötesplats Castor

Torsdag 8 november

19.00 Information från Hälsocentral, Ungdomshälsan samt Barn och ungdomspsykiatri (BUP)
Lokal: Arenan
– Information om verksamheten
– Föreläsning om hur kan Du främja din hälsa, vad kan Du som förälder göra om ditt barn mår dåligt. Medverkande, personal från BUP, **Evy Lundkvist Lundmark** från Ungdomshälsan.

Fredag 9 november

Öppet hus på Mötesplatsen Castor
En dagligverksamhet inom Socialpsykiatri.
Föreläsning och workshops med **Lennart Johansson**, Friskis och Svettis och **Shaun Martin**, hälsoutbildare och föreståndare på Castor.
9.00 Föreläsning om motivation och förändring.
10.00 Föreläsning om kroppens energi och rörelse.
11.00 Föreläsning och workshop om matens innehåll, förpackning och näringsvärde.
13.00-15.00 The Art of Feeling Good
Guidad konstutställning om psykisk hälsa med konstnären **Anna Saurén**.

Lördag 10 november

19.00 De heliga dårarna
Lokal: Anderstorp kyrka
Per Åkerlund

Söndag 11 november

11.00 Högmässa
Lokal: Landskyrkan
kyrkkaffe med diskussioner, brukarmedverkan.



Skuggsyskon / Östra Teatern



Jonathan Hedström



Clara Lidström & Erica Dahlgren



Per Åkerlund