

# Webbsändning

**Torsdag 7 november**

Plats: Hälsorummet Adak

**12.00-13.00 Föreläsning:**

**Tillsammans mot ensamhet, vad kan vi göra?**

**Guy Lööv**, utredningssekreterare för den nationella äldreplanen. Hur kan vi möta äldres ofrivilliga ensamhet? Vilka orsaker till denna ensamhet finns och hur bemöter och anpassar vi vårt samhälle så vi kan lära oss att se och förebygga för de människor runt oss som är mest utsatta.

**13.15-14.00 Föreläsning: Våga tala om psykisk ohälsa!**

**Carina Gustafsson**, utredare, Socialstyrelsen.

En presentation av ett nytt informationsmaterial som vänder sig till äldre och deras anhöriga.

**14.45-17.00 Föreläsning:**

**Hur kan vi hjälpa de äldre som mår dåligt?**

**Britta Alin-Åkerman**, professor i Pedagogik, leg psykolog och psykoterapeut.

En föreläsning om psykisk ohälsa/hälsa hos äldre. Olika riskfaktorer. Viktig kunskap som kan underlätta och förebygga för de äldre och dess anhöriga.

## Se livets möjligheter!

# Psykeveckan V45 Västerbotten

### 4 – 10 november 2019 i Malå

## Psykeveckan

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

Alla arrangemang är kostnadsfria!

Program finns på Facebook: [facebook.com/psykeveckan](https://facebook.com/psykeveckan)

För att öka tillgängligheten webbsänds Psykeveckan

Webb: Region  
Västerbotten



Facebook: ABF  
Umeåregionen



Facebook:  
Psykeveckan v.45  
i Västerbotten



**Kontaktperson vid eventuella frågor:**

**Marjet Gustavsson**, 070-605 75 49

[marjet.gustavsson@gmail.com](mailto:marjet.gustavsson@gmail.com)

**Psykeveckan är ett samarrangemang mellan:**

ABF Mitt i Lappland, (H)Järnkoll Västerbotten, Malå kommun, Medborgarskolan, Region Västerbotten, SENSUS, Studieförbundet Vuxenskolan, Svenska kyrkan Malå-Sorsele pastorat, Västerbottens läns landsting



Välkommen, arrangemangen riktar sig till alla intresserade!

# Psykeveckan V45

## Måndag 4 november – Livet i Malå!

Plats: Församlingshemmet

16.00-20.00 **Psykeveckan – angeläget?**  
Lena Selin och Marjet Gustavsson

### Mot väggen

Erik Hugo Johansson. I panelen:  
Malås kommunalråd Lennart, Mikael och Arne

17.00 **Soppmiddag tillagad av Galejan**  
Serveras till självkostnadspris (endast kontantbet)

18.00 **Möten med normalstörda när man lever med ADHD i sin vardag**  
Föreläsning: Andre Bengtsson

## Tisdag 5 november – Lev ut!

Plats: Furugatan 3 ( Matsalen/Furugården)

14.30-16.00 **Önskemusik**

Plats: Församlingshemmet

16.00-18.00 **Drop in Workshop**  
Klangterapi, balansera "stämman" sin kropp till rätt frekvens!

18.00-21.00 **Körsång & Hälsa**  
Föreläsning : Kulturella aktiviteter & Hälsa.  
Körsång "prova på ". Fika till självkostnadspris.

## Onsdag 6 november – Sjung för livet!

Plats: Församlingshemmet

10.00 **Onsdagssången - Prova på**

12.12 **Lunchkonsert Malå kyrka** med Lena & Ellinor

14.00 **Workshop: Måla för livet** med Britta Stenberg

## Torsdag 7 november – Liv hela livet!

Plats: Församlingshemmet

11.30-17.00 **Lunch, föreläsning samtal**  
Torsdagsträff med sopplunch – till självkostnadspris (Diakonigruppen) Biståndshandläggare och anhörigkonsulent från Malå kommun medverkar.

13.15-14.00 **Våga tala om psykisk ohälsa**  
Carina Gustavsson, Socialstyrelsen. Webbsändning.

14.15 **Hjärt & Lung Hjärngympa – teori i praktik**

14.15-17.00 **Hur kan vi hjälpa de äldre som mår dåligt?**  
Britta Alin- Åkerman. Webbsändning.  
Gunnel-Gerd Johansson, Seniorambassadör medverkar.

## Fredag 8 november – Livet för liten och stor!

Plats: Församlingshemmet

9.00-11.00 **Öppet Hus - barnlokalerna**

Plats: Allaktivitetshuset Galejan

13.00-15.30 **Studiebesök/Öppet Hus**  
Möjlighet att träffa personal och köpa fika.

## Söndag 10 november

Plats: Malå kyrka

11.00 **Gudstjänst**

18.00 **Musikcafé**  
Med Malå Gospel och Internationella gruppen  
Fikaservering med hembakat bröd - insamling till ACT- projekt Mentormammor.

# Webbsändning

## Måndag 4 november

Plats: Biblioteket Malå, Samhällsrummet Adak

13.30 **Föreläsning: Fysisk aktivitet vid psykisk ohälsa – vad funkar och vad funkar inte**  
Markus Nyström, Leg. Psykolog, PhD i psykologi.  
Hur mycket krävs? Är det skillnad på typ av aktivitet? Måste den fysiska aktiviteten vara av en särskild intensitet?

15.00-16.00 **Föreläsning: Traumamedveten omsorg (TMO)**  
Maud Jonsson, socionom, legitimerad psykoterapeut samt handledare och lärare i psykoterapi, Rädda Barnen.

## Tisdag 5 november

Plats: Biblioteket Malå, Samhällsrummet Adak

13.15-14.15 **Föreläsning: Hur behandlar vi människor som varit med om svåra händelser?**  
Annika Westergren, Leg Psykolog, Röda Korset.

14.30-15.15 **Föreläsning: Fallfrukt**

Monica Wilderöth, skådespelaren och författare, läser ur och svarar på frågor om sin nyutgivna bok "Fallfrukt". Det här är en berättelse om en kvinna som trots fosterhem, missbruk hemifrån och eget beroende har lyckats bli nykter, utbildat sig och arbetar vid universitet.

15.45-16.45 **Föreläsning: Att leva med tvångssyndrom (OCD)**  
Malin Ovesson, egnerfaren.  
Med humor och allvar förmedlar Malin hur det är att leva med sitt tvångssyndrom.

Plats: Samhällsrummet Adak och på egen hand

17.15-18.15 **Föreläsning: Mitt liv med schizoaffektiva syndrom**  
Mats Arndtzén, egnerfaren.  
Mats berättar om sina erfarenheter, vanföreställningar och tankar.  
Fika vid tillfälle under e.m. i samhällsrummet Adak

## Onsdag 6 november

Plats: Biblioteket Malå, Samhällsrummet Adak

12.00-13.00 **Föreläsning: Ungar, medier och skadlig mediepåverkan**  
Yvonne Andersson, PhD, utredare och analytiker.  
Resultat ur Statens medieråds senaste undersökning.

13.15-14.15 **Föreläsning: Frisk och från ätstörningar**  
Isabel Lundmark och Cia Sandström, egnerfarna.  
Föreningen Frisk & Fri jobbar för ett samhälle fritt från ätstörningar.

15.00-16.15 **Föreläsning: Kära diagnoser - vår bästa tid är nu**  
Jenny Åkerman, högskoleutbildad pedagog.  
I den här föreläsningen berättar Jenny ur sitt eget perspektiv om hur mycket positivt det också finns.

Plats: Samhällsrummet Adak och på egen hand

17.00-20.00 **Kulturinslag: Ida Boija**  
Artist och låtskrivare, med texter som berör bröstna hjärtan, psykisk ohälsa, och normkritiska perspektiv, så blottar hon djupet i det som skaver.

**Inspirationsföreläsning: Fånga det positiva i tillvaron, skratta, lev, lita på ditt eget omdöme**  
Björn Uglem, medmänniska.

Föreläsningar som startar en inre process hos deltagarna och får dem att lättare se möjligheter samt känna glädje över sitt liv.

Gunnel-Gerd Johansson, Seniorambassadör medverkar.

**Webbsändningarna fortsätter på nästa sida**