

Ta dig från tanke till handling!

Inbjudan
25/10

PSYKIATRINS DAG 2019

Dagen ska öka din kunskap om sambandet mellan kost, motion och psykisk hälsa och inspirera dig att gå från tanke till handling, när det gäller aktiviteter som kan öka ditt välmående.

Tid: 25 oktober 2019 kl 8.30-16.00
Plats: Aula collegium, Mälardalens högskola, Eskilstuna
Målgrupp: Alla, i första hand allmänheten, max 300 deltagare
Pris: Fri entré, fika ingår.
Kontakt: elisabeth.b.andersson@fou.sormland.se

INNEHÅLL

- Brainingkonceptet
- MatGlad
- Goda exempel
- Erik Widlund från Hjärnkoll, om sina egna erfarenheter
- Minimässa (MatGLad, NSPH och Friskis o Sveltis Enkelgympa)

ANMÄLAN

Begränsat antal platser, anmäl via [Anmälningssformulär på www.fou.sormland.se](http://www.fou.sormland.se) eller via telefon 073-950 82 92.

Ta dig från tanke till handling!

Program fredagen den 25 oktober

- 8.30** **KAFFE/TE, SMÖRGÅS OCH REGISTRERING**
- 9.00** Inledning av moderator
Carola Blomqvist, verksamhetsledare Eskilstuna Stadsmission
- 9.10** Braining- fysisk träning för patienter och personal
tillsammans i psykiatrisk vård
*Lina Martinsson, verksamhetschef vid Psykiatri sydväst,
Huddinge sjukhus, överläkare, disputerad forskare*
- 10.30** **PAUS**
- 10.45** Familien MatGlad – hjälpmedel och metoder för ökad
matglädje och inspiration kring mat och måltider
Cecilia Sassa Corin, Matkonsult Hushållningssällskapet Västra
- 12.00** **LUNCH**
- 13.15** Mindfulness- meditation inom kommunen
– om anhörigcentrums arbete med stresshantering
Nicklas Börstell, anhörigkonsulent Eskilstuna kommun,
- Ytterligare goda exempel från egna verksamheter
- 14.00** En önskad livssituation - Från dödlig depression, självmordsförsök och självmord till vändningen och livet idag.
Erik Widlund, föreningen Hjärnkoll
- 14.30** **KAFFE-, TE- OCH FRUKTPAUS**
- 14.45** Fortsättning En önskad livssituation ...
- 15.30** Avslutande del av moderator
- 16.00** **TACK FÖR DENNA GÅNG!**