

# TILLSAMMANS

## - För psykisk hälsa -

Foto: Jane Haglund



Terese Alvéén, jobbat i träningsbranschen i snart 20 år, bloggat i 10 år om hälsa och träning, bloggar numera på Amelia. Är författare och har hittills släppt fyra böcker, alla med hälsa i fokus. Självbibliografen Viktig – att må bra efter en ätstörning handlar om Tereses väg genom anorexi och träningshets till den sunda person hon är idag. Uppföljaren Jätte viktig – att må bra efter en ätstörning ger hjälp till många att må bättre.

Terese är även volontär i Frisk & Fri, riksforeningen mot ätstörningar.

## ”Jätte viktig – att må bra efter en ätstörning”

Träningsprofilen och författaren Terese Alvéén blickar tillbaka på sin tidigare ätstörning, men framförallt kommer hon med tips och inspiration till att våga bli frisk efteråt.

**Terese Alvéén**

**Torsdag 16 mars, kl 17.30–19.00**

**Centrumgården, Prästgatan 6, Kungsör**

Viktig föreläsning för dig som är drabbad, närstående eller bara lever i vårt samhälle – för det är många som är drabbade utan att det märks utåt ...

Runt 100 000 svenskar räknas ha en diagnostiserbar ätstörning, men mörkertalet är stort och många har ett ätstört beteende utan att få en diagnos.

Men det går att bli frisk och fri och tillsammans kan vi alla hjälpa till att påverka för ett mer hälsosamt samhälle.

**Fri entré. VÄLKOMMEN!**

Reservation för eventuella ändringar i programmet.

För mer info och aktuellt program: [www.sv.se/tillsammans](http://www.sv.se/tillsammans) eller **Facebook; Tillsammans för psykisk hälsa.**

Hela veckan finns en monter med informationsmaterial kring psykisk hälsa för barn/ungdom/vuxen på Kungsörs bibliotek. 14/3 mellan kl 13.00–19.00 finns representanter på plats från flera olika verksamheter inom kommun och landsting som riktar sig mot vuxna. 15/3 mellan kl 13.00–19.00 finns representanter på plats från flera olika verksamheter från kommun och landsting med inriktning barn och ungdom. Här kan du få information och kunna ställa frågor kring verksamheterna.

Ett arrangemang av Arvsfondsprojektet ”Tillsammans för psykisk hälsa” och Studieförbundet Vuxenskolan Västmanland i samverkan med Kungsörs kommun.