

"Tillsammansveckan" 5–21 mars 2018

ALLA – BEHÖVS – ÄR EN TILLGÅNG – HAR KAPACITET

FRI ENTRÉ
Välkommen!

TILLSAMMANS

- För psykisk hälsa -



En uppmärksamhetsvecka i hela Västmanland

För ökad kunskap, hopp och samtal kring psykisk hälsa

Västerås

Mån 12/3, kl. 16.00–18.00, Stadsbiblioteket, Biskopsgatan 2
"Som anhörig krossar jag fördomar" med **Gunnel Bonthron**

Mån 12/3, kl. 17.30–19.00, Kyrkbacksgården, Lykttändargränd 8
"Att bryta tjat, bråk och stress med positiv kommunikation –
för föräldrar och vuxna i barn och ungas vardag"
med **Anna Mautner**

Mån 12/3, kl. 18.00–19.30, Kyrkbacksgården, Lykttändargränd 8
"Bergsbestigning eller anpassning? – om hur man upplever
världen med autism" med **Anna Porsvald**

Tis 13/3, kl. 17.30–19.30, Stadsbiblioteket, Biskopsgatan 2
"Fysisk aktivitet för själ och kropp – rörelse för psykiskt
välbefinnande!" med **Jill Taube**

Tis 13/3, kl. 18.00–19.45, Kyrkbacksgården Lykttändargränd 8
"Depression och panikångest" med **Christian Dahlström**

Ons 14/3, kl. 15.30–17.30, Stadsbiblioteket, Biskopsgatan 2
"Kost och fysisk aktivitet – för att stärka den psykiska hälsan!"
med **Kerstin Carlsson**

Ons 14/3, kl. 18.30–20.00, Stadsbiblioteket, Biskopsgatan 2
"Att vara syskon i en familj med NPF diagnoser"
med **Caroliina och Cattis Kestikievari**

Tors 15/3, kl. 18.00–19.30, Stadsbiblioteket, Biskopsgatan 2
"Man dör inte av stress, man slutar bara att leva" med **Selene Cortes**

Sala

Mån 12/3, kl. 18.00–19.30, Täljstenen, Vasagatan 17
"Att balansera livet som högsensitiv" med **Merja Jäderholm**

Ons 14/3, kl. 18.30–20.00, Centrumbiografen, Stora torget 9A
"Våga prata om det svåra – det kan rädda liv"
med **Mattias Sunneborn**

Tors 15/3, kl. 17.30–20.00, Blå salen, Sala bibliotek, Norra Esplanaden 5
"Öppet hus om psykisk hälsa – kreativ afton"

Sön 18/3, kl. 14.00–16.00, Täljstenen, Vasagatan 17
"Lyssnar din tonåring? Att samtala om laddade ämnen"
med **Charlotte Skoglund**

Ons 21/3, kl. 18.00–19.30, Täljstenen, Vasagatan 17
"Barn och stress" med **Lars Westerström**

Surahammar

Ons 7/3, kl. 18.00–19.30, Folkets hus, Köpmangatan 26
"Ätstörningar – att upptäcka, bemöta och förebygga"
med **Sofia Selenius**

Fre 16/3, kl. 9.00–11.00, Folkets hus, Köpmangatan 26
"Livsglädje - hur du kan höja lyckonivån i din vardag"
på finska med **Satu Bermell**

Mer info om programmet finns på: www.sv.se/tillsammans eller Facebook; Tillsammans för psykisk hälsa.

Ett arrangemang av Arvsfondsprojektet "Tillsammans för psykisk hälsa" i samverkan med nätverket Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa i Västmanland, Västmanlands kommuner, Region Västmanland, Samordningsförbunden i Västmanland och Studieförbundet Vuxenskolan.



Svenska kyrkan

