

Webbsändning



Facebook



# Se livets möjligheter!

## Psykeveckan Västerbotten **V45**

5 – 9 november 2018 i Norsjö

” 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

Alla arrangemang är kostnadsfria!

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

För att öka tillgängligheten webbsänds Psykeveckan

#### Kontaktpersoner:

ABF: Katarina Hjelte, 0918-107 55

Vuxenskolan: Arianne, 072-595 49 15

Svenska Kyrkan: Dorota Lindström, 072-2224752

Norsjö kommun: Christel Eriksson, 076-770 19 18

#### Jourtelefoner – Någon att prata med

##### Jourhavande medmänniska

Telefon: 08-702 16 80 telefontid: 21.00 – 06.00 varje natt

Hemsida: [www.jourhavande-medmanniska.com](http://www.jourhavande-medmanniska.com)

#### Psykeveckan är ett samarrangemang mellan:

ABF Mitt i Lappland, Norsjö kommun, Region Västerbotten, Studieförbundet Vuxenskolan, Svenska kyrkan, Västerbottens läns landsting



Välkommen, arrangemangen riktar sig till alla intresserade!

# Program Norsjö Psykeveckan V45

## Måndag 5 november

**13.00-15.00 Kreativt skapande**  
Tovning med **Lena Jensen**

Lokal: Vuxenskolan

**16.00-18.00 Att möta den som inte orkar leva**  
Webbsändning: **Ullakarin Nyberg**, psykiatriker, suicidforskare, föreläsare och författare. Föreläsningen handlar om hur vi kan hjälpa någon med psykisk ohälsa och självmordstankar.

Lokal: Medan  
(Även om dörren till biosalongen är stängd om du kommer lite senare så är du lika välkommen)

## Tisdag 6 november

**18.00 Från ljus till mörker – från mörker till ljus**  
Föreläsning med **Eila Nilsson**. Att kunna se meningen med livet i både med och motgång har gett Eila den styrka, kraft och livsvisdom som hon förmedlar i sin föreläsning.

Lokal: Medan

## Onsdag 7 november

**10.00-12.30 Livsnära samtal**  
med **Dorota Lindström** om musik och livskvalité vid förändrat hälsotillstånd. Vi bjuder på te/kaffe och mackor.

Lokal: Bastuträsk kyrka

**15.30-16.30 Vaddå? Jo, jag är med... ADHD som vuxen**  
Webbsändning: **Mats Johansson**, hur är det att få diagnosen ADHD som vuxen? Hur påverkar det livet. Och vad är egentligen ADHD? På riktigt alltså, inte den – ofta felaktiga – bild media ger.

Lokal: ABF

## Torsdag 8 november

**8.30-11.00 Öppet hus på Församlingshemmet**  
Mötesplats för alla åldrar.

**10.30 Livsnära samtal**  
Med **Dorota Lindström** om musik och livskvalitet vid förändrat hälsotillstånd.

Lokal: Församlingshemmet

**13.00-15.00 Kreativt skapande**  
Brodera på tovade alster och skapa berättelser med **Lena Jensen**.

Lokal: Vuxenskolan

**18.00-20.00 Hälsospåret**  
Balans i vardagen med **Lena Jensen**.

Lokal: Vuxenskolan

## Fredag 9 november

**12.00 Lunchtema om psykisk ohälsa**  
Ett 15 minuters inslag med TV-doktorn.  
• Vad är psykisk ohälsa i allmänhet  
• När behöver du hjälp

Lokal: Älgen, Kommunhuset

## Övrigt Vecka 45

**7.15-8.15 Måndag-torsdag**  
**Andrum för själen**  
Börja dagen med ro. Enkel förtäring.

Lokal: Norsjö kyrka

**11.30-12.00 Måndag-onsdag**  
**Lunchmusik**  
Enkel förtäring.

Lokal: Norsjö kyrka

**Under bibliotekets öppettider**  
**Bokbord**  
Med temat psykisk hälsa/ohälsa.

Lokal: Norsjö biblioteket