

## Psykeveckan i Norsjö

Från den 5 till den 11 november 2018 pågår arrangemanget Psykeveckan runt om i länet. Målet med Psykeveckan är att öka förståelsen och kunskapen om psykisk ohälsa. Alla aktiviteter under Psykeveckan i Norsjö är gratis.

Psykeveckan är ett samarbete mellan ABF Mitt i Lappland, Norsjö kommun, Region Västerbotten, Svenska kyrkan, Studieförbundet Vuxenskolan och Västerbottens läns landsting.

Vill du veta mer om Psykeveckan i Norsjö? Kontakta Christel Eriksson på telefon 076-770 19 18.

Om du behöver prata med någon om psykisk ohälsa kan du ringa jourhavande medmänniska på telefon 08-702 16 80 eller Röda Korsets telefon-jour på 0771-900 800.

### **Det här är punkterna på programmet:**

Under bibliotekets öppet-tider finns ett bok-bord på Norsjö bibliotek med temat psykisk hälsa och ohälsa.

Varje dag från måndag 5 november till

torsdag 8 november är det Andrum för själen i  
Norsjö kyrka klockan 7:15 till 8:15.

Det finns något enkelt att äta.

Måndag 5 november, tisdag 6 november och  
onsdag 7 november är det lunch-musik i  
Norsjö kyrka klockan 11:30 till 12:00.

Det finns något enkelt att äta.

### **Måndag 5 november**

Klockan 13:00 till 15:00 håller Lena Jensen i  
kreativt skapande med tovning på Vuxenskolan.

Klockan 16:00 till 18:00 visas  
en webbsänd föreläsning på Medan.

Ullakarin Nyberg föreläser om hur vi kan hjälpa  
någon med psykisk ohälsa och självmords-tankar.

Ullakarin är psykiatriker, forskare,  
föreläsare och författare.

### **Tisdag 6 november**

Klockan 18:00 på Medan föreläser  
Eila Nilsson om att se meningen med  
livet i både medgång och motgång.

### **Onsdag 7 november**

Klockan 10:00 till 12:30 är det samtal med  
Dorota Lindström i Bastuträsk kyrka om  
hur musik kan ge livs-kvalitet när  
hälsan blir sämre.

Vi bjuder på te, kaffe och mackor.

Klockan 16:00 till 18:00 visas en webbsänd föreläsning i ABF:s lokaler.

Mats Johansson föreläser om att få diagnosen ADHD som vuxen, hur det påverkar livet och vad ADHD egentligen är.

### **Torsdag 8 november**

Klockan 8:30 till 11:00 är det öppet hus på församlings-hemmet för personer i alla åldrar.

Klockan 10:30 är det samtal med Dorota Lindström i församlings-hemmet om hur musik kan ge livs-kvalitet när hälsan blir sämre.

Klockan 13:00 till 15:00 håller Lena Jensen i kreativt skapande på Vuxenskolan.

Du kan brodera på tovade verk och skapa berättelser.

Klockan 18:00 till 20:00 på Vuxenskolan pratar Lena Jensen om balans i vardagen.

### **Fredag 9 november**

Klockan 12:00 är det lunchtema om psykisk ohälsa i lokalen Älgen, kommun-huset.

Ett teve-inslag visas som handlar om vad psykisk ohälsa är och om att behöva hjälp.