

Se livets möjligheter!

Psykeveckan Västerbotten **V45**

2 – 5 november 2020 i Skellefteå

Psykeveckan

Med hjälp av föreläsningar, kulturella aktiviteter och andra arrangemang vill vi öka förståelsen och kunskapen om psykisk ohälsa

” Det ska inte ses olika att ha ont i själen eller att ha ont i ryggen

Psykeveckan pågår i hela Västerbottens Län.

Alla arrangemangen är kostnadsfria och livesändningarna nås via qr-koderna inne i programmet och dessa länkar:
<https://www.facebook.com/psykeveckan1>
<https://www.abf.se/skelleftea>
<https://www.youtube.com/channel/UClu4VImEfVte-bSNECKTTxmg>

Program och mer information nås via vår Facebook:
<https://www.facebook.com/psykeveckan1>

Kontaktperson vid eventuella frågor Liz Bertholdsson:
liz.bertholdsson@regionvasterbotten.se

Psykeveckan är ett samarrangemang mellan:

ABF, Föreningarnas Hus i Skellefteå, (H)järnkoll, Norran, Region Västerbotten, Skellefteå kommun, Studieförbundet Vuxenskolan, Svenska kyrkan - Skellefteå landsförsamling



Föreningarnas Hus i Skellefteå



LANDSFÖRENINGEN

(H)JÄRNKOLL

Västerbottens län

NORRAN



region västerbotten



Skellefteå kommun

Studieförbundet Vuxenskolan

Svenska kyrkan SKELLEFTEÅ LANDSFÖRSAMLING

Välkommen, arrangemangen riktar sig till alla intresserade!

Program Psykeveckan V45 Skellefteå

Måndag 2 november

- 13.00 och 20.00** **Livesändning: Attitydambassadör (H)järnkoll Västerbotten Birgitta Johansson, Umeå**
Det går visst att få en fungerande vardag trots OCD! (Tvängssyndrom), säger Birgitta i föreläsningen om Sina Egna Erfarenheter. Från att vara fångad i tvånget till att sitta i flera styrelser och arbeta på äldreboende, hittat kärlek i livet och acceptans till sig själv.

Tisdag 3 november

- 13.00 och 20.00** **Livesändning: Attitydambassadör (H)järnkoll Västerbotten Mats Arndzen, Umeå**
Mats har Egen Erfarenhet av att leva med ångest och schizoaffektivt syndrom. Han föreläser om hur psykisk ohälsa kan uppkomma, den långa vägen tillbaka till ett bättre mående. Mats föreläser även om stigman och vikten av ett bra bemötande. Mats har en bakgrund bl.a.som projektledare, verksamhetsledare, sekreterare, fritidspedagog och författare.

Onsdag 4 november

- 14.00** **Livesändning: Panel**
Panelen kommer att prata om läget med pandemin, vart Du kan vända Dig om du är orolig och hur Du kan främja din egen psykiska och fysiska hälsa. I panelen kommer det att vara personer från olika verksamheter: Skellefteå kommun, Region Västerbotten- psykiatriska kliniken- Hälsocentral, Svenska kyrkan, Röda korset, mm.

Skicka gärna in frågor till Panelen via vår Facebook eller maila till: liz.bertholdsson@regionvasterbotten.se

Det finns några få platser på Mötesplats Castor för de som inte har möjlighet att titta på Panelens livesändning, anmäl dig då till: shaunw.martin@skelleftea.se

- 16.00** **Livesändning: Jon Henrik Fjällgren**
Han pratar om sin egen psykiska hälsa och sjunger för oss.

- 17.00** **Utdelning av psykiatripriset**
Lokal: Mötesplats Castor.
Begränsat antal platser.
För anmälan: shaunw.martin@skelleftea.se

Torsdag 5 november

- 13.00 och 20.00** **Livesändning: Mathias Holmgren**
Möt artisten Mathias Holmgren i ett personligt samtal om att våga. Det finns mycket man kan och kanske borde våga, och under sin över femton år långa karriär har Mathias mött både med- och motgångar i både sitt yrkesliv och det mer personliga. Det blir öppenhet, roligt, sorgligt och en resa om att våga vara sig själv, våga vara ärlig, våga kasta sig ut och våga bryta invanda mönster.

Livesändningar nås via dessa länkar och qr-koder:

<https://www.facebook.com/psykeveckan1>

<https://www.abf.se/skelleftea>

<https://www.youtube.com/channel/UCIu4VImEfVtebSNECKTTxmg>



Birgitta Johansson



Mats Arndzen



Jon Henrik Fjällgren



Mathias Holmgren