Skellefteå Sjukhusbibliotek

September 2025

Sjukhusbiblioteket och Personalklubben presentar **Hälsofestivalen 2025**.

Förutom Gympapassen, som du hittar i appen, Powerapps, kan du också anmäla dig till **Bassänggympa med Ronnie**, måndag kl. 16.00 – 17.00.
**Löpteknik med Linnea**, Torsdag, kl. 15.30 – 16.20. Passet består av uppvärmning, löptekniksövningar och avslutande lekfull löpning. Passar alla nivåer. Samling vid entrén. Kläder efter väder.
**Pröva på Foxtrot och bugg** med Skellefteå Dansklubb. Måndag, kl. 15.30 – 16.30. Rehabs lokal.

**Måndag, 8/9, kl. 12.00 – 12.45. ”HBTQI – bemötande i vården”.** Föreläsning med Maria Stefansson. Välkommen till en föreläsning som ger en grundläggande introduktion till HBTQI. Vi går igenom vad begreppet står för och förklarar centrala definitioner. Vi pratar om begreppet minoritetsstress – men också om minoritetsglädje, och hur gemenskap och stolthet kan vara en källa till styrka.

Föreläsningen riktar sig till yrkesverksamma och andra intresserade som vill fördjupa sin kunskap och främja ett inkluderande bemötande.

**Tisdag 9/9 , kl. 11.00 – 13.00**. ”Människan! En helhet?” Sjukhuskyrkan.
Plats: Vinterträdgården.



 **Torsdag, 11/9, kl. 12.00 – 12.45. ”Att våga leva- som 35 åring fick jag ett hjärtstopp”.**
Andreas Norrgren berättar om sin väg tillbaka.
Plats: By 119, Plan 2, Rum 2014 – Aula Lingonet. Eller Teams:

**Torsdag, kl 12.00 - 13.00.** Välkommen att träffa Företagshälsan utanför biblioteket!

Här får du utmana din kognitiva förmåga och samtidigt upptäcka vår nya sida på intranätet – fylld med tips, övningar och inspiration för din återhämtning och mentala hälsa.

Alla som deltar i aktiviteter under veckan är med i utlottning av bl.a. en fruktkorg!

Prisutdelning **Torsdag, 18/9, kl. 11.00** utanför Sjukhusbiblioteket.

**Tisdag 16/9, kl. 12.15 – 12.40 – Höstens nya böcker**.
Välkommen till bokprat, jag visar ett urval av höstens nyheter.