

# VÄRLDSDAGEN FÖR PSYKISK HÄLSA 10 OKTOBER

Ni är välkomna till Edens Event och Festvåning på Nygatan 10 B klockan 13.00-18.00

Anmälan senast den 3 oktober via e-post till [anhorigstod@lulea.se](mailto:anhorigstod@lulea.se)

OBS - Begränsat antal platser.

Anhörigstöd samverkar med brukarorganisationer för att främja den psykiska hälsan. Världsdagen finansieras av Uppdrag psykisk hälsa.



Roland Fransson

## PROGRAM

Dagen inleds med föreläsning av Roland Fransson, leg Sjukgymnast/Föreläsare/Tai Chi och QiGong-lärare.

13.00-14.00 Hälsa, går det att skapa? Roland förklarar, berättar och förtydligar vad som menas med hälsa och vad som är grundläggande behov och hur dessa kan tillgodoses.

14.00-14.20 Fika och mingel bland våra medverkande brukarorganisationer.

14.20-15.40 QiGong har i flertalet vetenskapliga studier visat sig vara en verksam behandlingsmetod som har goda effekter på bland annat balans, styrka, koordination, smärta, psykiskt mående, blodtryck, sömn och stress. Under ledning av Roland får du lära dig mer om dessa rörelser och vilka effekter dom har. Du får dessutom prova på en kortare övningsform.

15.40-16.00 Bensträckare och mingel bland våra medverkande brukarorganisationer.

16.00-17.00 Lär dig mer om Basal kroppskänedom, varför det är bra och få med dig enkla övningar som kan göras var som helst. Målet är att utforska och stärka det friska och resursrika inom varje individ i riktning mot förbättrad hälsa och självkänsla.

17.00-17.15 Bensträckare och mingel bland våra medverkande brukarorganisationer.

17.15-17.45 Vi avslutar dagen med att Världens kör uppträder.