

Hälsodagar

Tema: Psykiskt välmående



Höstlöv - Foto Lollo Öst

När? 20-21/11

Var? Kustgatan 10

Vem? Öppet för alla

Arrangörer

Friskvårdsklubben
Peer Support
Aktivitetshusen
Dalheimers Kustg.

Anmäl dig här!



Anmäl dig i första hand i eventonline-portalen. Du hittar länkar på Dalheimers hus hemsida:

www.goteborg.se/dalheimershus

Du kan få hjälp på
Tfn 031-3679752

Välkommen på hälsodagar på Dalheimers Kustgatan

Friskvårdsklubben, Peer support på Aktivitetshuset och Dalheimers Kustgatan bjuder in till hälsodagar på temat psykiskt välmående. Här får du lyssna på flera föreläsare som berättar om hur de kommit vidare i livet efter perioder av psykisk ohälsa. Du får även möjlighet att utan kostnad prova på olika aktiviteter som ger energi och gemenskap med andra. Vår målsättning är att dessa dagar ska fyllas av positiv kraft och nya redskap att komma vidare när livet känns tufft.



Amanda Grapne

■ Att tappa fotfästet och hitta sig själv igen

En föreläsning om bipolär sjukdom

Kom och lyssna på Hjärnkollsambassadör Amanda Grapne som föreläser om sina erfarenheter av bipolär sjukdom typ 2 både som patient och som personal. Det har varit en lång resa för Amanda att få sin bipolära diagnos. Idag vet hon vilka anpassningar som sjukdomen kräver för att kunna leva ett så friskt liv som möjligt.

Torsdag 20 november, kl 18-19.30

Lokal: Viken, Dalheimers Kustgatan

■ Prova på bordtennis med friskvårdsklubben

Friskvårdsklubben bjuder in, så att du utan kostnad kan prova på att spela bordtennis tillsammans med ledare och andra. Vi planerar aktiviteten tillsammans på plats i lokalen. Vi har bordtennisracket att låna ut.

Friskvårdsklubben är en ideell förening med syfte att aktivera personer som har, eller har haft psykisk ohälsa eller psykiska funktionsvariationer.

Torsdag 20 november, kl 18-19.30

Lokal: Spegelsalen, Dalheimers Kustgatan

■ Andning Workshop

Under en workshop med Maria Cerboni får du vägledning samt kunskap om olika verktyg du kan använda vid stress genom andningens kraft.

Workshopen inleds med en kort presentation, där Maria Cerboni berättar om egna erfarenheter och kunskaper kring andningssystemet. Hon visar metoder för att utveckla andningen för att slappna av och minska stress, men också för att optimera prestation och finna mentalt fokus och ökad energi.

Maria Cerboni är instruktör inom yoga, anatomi och vattenterapi. Hon har tränat på inom ridsport på elitnivå, men kämpade med ätstörningar, panikångest och självskadebeteende. Med hjälp av yoga, meditation och natur fann hon vägen ur detta.

Fredag 21 november, kl 9-9.50

Lokal: Viken, Dalheimers Kustgatan



Jennifer Frostelid

■ Livet efter komplexa trauman

Jennifer Frostelid föreläser om hur upprepade trauman från barndom till vuxen ålder påverkat hennes liv och psykiska hälsa. Hon berättar om sina erfarenheter av PTSD, OCD, depression, dissociation, suicidalitet och utmattningssyndrom, samt om vägen mot återhämtning.

Efter svåra erfarenheter av sexuellt våld och mobbning utvecklade hon ett starkt prestationsbehov som sätt att hantera sitt mående. Jennifer blev sjuk i utmattningssyndrom som nittonåring.

Hon har fått värdefull hjälp från flera instanser inom vården men har även negativa erfarenheter med sig från olika vårdgivare. Vändningen kom när hon träffade en fantastisk psykolog inom vuxen psykiatri som hade ett helt nytt sätt att se hennes problematik på vilket var direkt livsavgörande.

Jennifer har förhoppningar om att hennes föreläsningar ska bredda synen på psykisk ohälsa och därmed öka förståelsen för hur livet kan påverkas av det. Innehållet skildrar tydliga exempel på när dåligt mående inte syns och vilka konsekvenser det kan medföra.

Idag är Jennifer legitimerad fysioterapeut. Hon är även en av grundarna till "Rakt in i Väggen" som är en stödplattform för individer med utmattningsproblematik.

Jennifer är Hjärnkollsambassadör

Fredag 21 november, kl 10-10.55

Lokal: Viken Dalheimers Kustgatan



Föreläsare SPIV - Maria Nyberg

■ Psykisk livräddning

Om någon drabbas av hjärtstopp finns hjärt- lungräddning (HLR), men hur gör vi för att hjälpa när någon mår psykiskt dåligt?

Föreläsningen riktar sig till dig som vill veta mer om hur man kan vara ett medmänskligt stöd till någon som inte mår psykiskt bra och har tappat livsviljan. Syftet med föreläsningen är att skapa en större trygghet kring ämnet självmord. Hur kan vi som medmänniskor prata om det som känns svårt och tungt? När är det akut läge och hur kan vi hjälpa någon vidare?

Föreläsningen är en förkortad variant av SPIV:s utbildning i Psykisk Livräddning.

Fredag 21 november, kl 11.05- 12

Lokal: Viken, Dalheimers Kustgatan

■ Pausgympa med Friskvårdsklubben

Att röra på sig är välgörande för både kropp och själ, så efter lunchen håller Friskvårdsklubben i ett kortare träningspass, så vi får värma upp.

Fredag 21 november, kl 13-13.15

Lokal: Viken, Dalheimers Kustgatan



Föreläsare Rasmus Norlinder

■ Rasmus Norlinder

Hjärnkollsambassadören Rasmus berättar om kampen mot psykisk ohälsa och ångest efter en lovande start som ung elitidrottare inom fotboll och hockey. Trots stora framgångar i början av karriären tog prestationskrav och självkritik över, vilket blev starten på en lång inre kamp. Efter förlusten av sin mamma i tonåren följde en period av sorg, destruktiva tankar och festande som ett sätt att fly från smärtan.

Resan tillbaka blev lång och kantad av utmaningar, som att hantera sin brors missbruk, känslan av att inte räcka till som förälder och perioder av depression. Med stöd från sin fru, sin familj och professionell hjälp fann han verktygen för att återta kontrollen över sitt liv och skapa en ny balans.

Fredag 21 november, kl 13.15-14.15

Lokal: Viken, Dalheimers Kustgatan



Catarina Lundblad

■ MediYoga - medicinsk yoga

Genom enkla, mjuka rörelser sätter MediYoga (medicinsk yoga) igång kroppens självläkande system. Du kan göra MediYoga på matta eller sittande på stol. Passet leds av yoga terapeuten Catarina Lundblad.

Fredag 21 november, kl 13.30-15

Lokal: Spegelsalen, Dalheimers Kustgatan

■ Fysisk aktivitet för psykiskt välmående

Fysisk aktivitet är ett kraftfullt verktyg för att förbättra psykisk hälsa, då det minskar stress, oro, ångest och nedstämdhet. Regelbunden motion har en förebyggande effekt, men kan även användas som ett komplement vid behandling av psykisk ohälsa

Kom och lyssna på FaR-fysioterapeuterna, Camilla och Anna-Lena, så berättar han mer om vad du kan göra för att få en bättre hälsa genom att komma igång och röra på dig.

Fredag 21 november, kl 14.30-15.15

Lokal: Viken

Dalheimers Kustgatan

■ Friskvårdsklubben berättar mera

Vi är en ideell förening som riktar sig till målgruppen med personer som har eller haft psykisk ohälsa.

Vi aktiverar personer i målgruppen genom att anordna olika aktiviteter runt om i Göteborg.

Vi har fått genomgående gott betyg av deltagare i undersökningar.

Friskvårdsklubben är Trygg start-certifierad. Det innebär att vinittonåring och har i kombination med övrig problematik behövt stå upp för sig själv under åren för att bli hörd.

Fredag 21 november, kl 15.30-16.00

Lokal: Viken

Dalheimers Kustgatan

■ AW med dans!

Avsluta dagen med dans i Restaurang Fritz. Du dansar som du vill till musik som får dig att inte kunna sitta still.

Fredag 21 november, kl 16-17

Lokal: Restaurang Fritz

Dalheimers Kustgatan





Restaurang Fritz bjuder på tilltugg under hälsodagarna

På Dalheimers Kustgatan du restaurang Fritz där du kan köpa husmanskost tillagad från grunden med färsk råvaror. Du kan även köpa kaffe och kakor om du önskar det.

Under hälsodagarna bjuder vi på något hälsosamt och gott. Vad det blir är en överraskning, som du upptäcker när du väl är på plats.

Kom och skapa med NORMA

Den kreativa verksamheten Norma bjuder in till konstnärligt skapande under hälsodagarna. Kom och skapa med oss!

Inga förkunskaper krävs.

När? fredag 21 november klockan 13-15.30

Var? I Grottan! Den finns innanför restaurangen på Kustgatan 10

Hur? Det är bara att komma, men hör av dig om du har frågor

Ta chansen och upplev Eldorados sinnesrum

Molnet är ett sinnesrum med en lugn och stillsam miljö som stimulerar till att komma ner i varv och slappna av. Efter tio minuters introduktion får du uppleva rummet på egen hand.

När? fredag 21 november

Var? I Molnet på plan 1, Dalheimers Kustgatan

Hur? Du bokar tid i hälsodagarnas eventportal

Mer information om hälsodagarna

Programmet för hälsodagarna har tagits fram i samverkan mellan:

- [Friskvårdsklubben Göteborg](#)
- [Peer support på Aktivitetshuset Göteborg](#)
- [Dalheimers Kustgatan](#)

Under planeringens gång har föreningar och organisationer bjudits in att bidra med punkter till hälsodagarnas program.

- Föreningen [SPIV](#) bidrar med en föreläsning om suicidprevention
- [Eldorado resurscenter](#) ger besökarna möjligheten att testa sinnesrummen i deras verksamhet
- Den kreativa verksamheten [NORMA](#) bjuder in till konstnärligt skapande
- [FaR-mottagningen](#) berättar om vikten av fysisk aktivitet för att förbättra psykisk hälsa

Det finns även organisationer som bidrar på annat sätt genom att informera om sin verksamhet genom utställningsbord. De hjälper även till att informera om hälsodagarna, så att vi når så många som möjligt. Kom och få veta mer om:

- | | |
|--|--|
| • RFHL | • Volontärbyrå |
| • Gyllenkroken | • Anhörigstöd |
| • LaSse Brukarstödcenter | • Aktivitetshuset |
| • SPIV | • Lots för barn och vuxna |
| • Bottennappen | • med funktionsnedsättning |
| • friskvårdsklubben | |

Vi har plats för fler!



Var med i Friskvårdsklubbens tipspromenad i mobilen med appen ActiveQuiz 15/11 - 21/11

1

Ladda ner app



Ladda ner ActiveQuiz-appen till din telefon

2

Skriv in QuizCode



Starta appen och skriv in HÅLSODAGARNA@FVKGBG

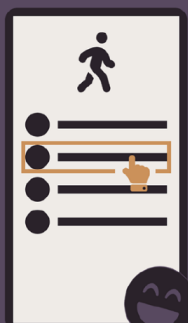
Skanna QR-Kod



Fotografera denna QR-koden med kameran

3

Gå & spela!



Frågor dyker upp på skärmen när du går

För att kunna vinna så är det viktigt att uppge namn och e-postadress och vara noga med att se till så att det skickas in.

Fina priser från Klippan-kollektivet delas ut under den after work som avslutar fredag 21/11 kl 17.00 på Dalheimers Hus på Kustgatan10.

