



Foto: Hanna Maxstad

# Snacka psykisk hälsa under vår temamånad

## 8 september - 10 oktober

Vill du lära dig mer om psykiskt välmående, meningsfull tillvaro, få vägledning och tips? Varmt välkommen att ta del av hälsoårets program med fokus psykisk hälsa!

I samband med den internationella suicidpreventiva dagen 10 september till världshälsodagen för psykisk hälsa 10 oktober, kommer suicidprevention och psykisk hälsa att uppmärksammas extra i Katrineholm. Syftet är att prata, öka kunskapen och skapa större medvetenhet och förståelse kring psykisk hälsa.

Månaden bjuder på föreläsningar, aktiviteter, webinarier samt tips på hur vi med olika verktyg kan må bättre. Vi tjuvstartar redan 8 september.

På [katrineholm.se/halsoaret](https://katrineholm.se/halsoaret) kan du läsa mer om programmet "Temamånad för psykisk hälsa", **anmäla dig** till de aktiviteter som kräver föransmälan samt hitta andra utbildningar och tips med fokus på psykisk hälsa.

## Program

### Hur mår våra barn och unga i Sörmland?

**Datum:** 8 september

**Tid:** 9.00-12.00

**Plats:** Digitalt webinarium

**Föransmälan:** Ja

**Beskrivning:** Hur mår våra barn och unga, vad är vårt ansvar som vuxna och vad behöver vi göra i våra roller som professionella eller som medmänniskor?

### Livsviktiga snack – rusta ditt barn för livet!

**Datum:** 9 september

**Tid:** 12.00-13.20

**Plats:** Digital föreläsning

**Föransmälan:** Ja

**Beskrivning:** Barn som kan sätta ord på sina känslor mår bättre. I denna föreläsning får du kunskap och tips om hur du som förälder kan rusta ditt barn för livet och skapa en närmare relation längs vägen.

### Personligt ombud

**Datum:** 13 september

**Tid:** 13.30-15.00

**Plats:** Digitalt event

**Föransmälan:** Ja

**Beskrivning:** Personligt ombud presenterar verksamheten och svarar på frågor. Verksamheten är ett stöd för dig som är 18 år och äldre med långvarig psykisk funktionsnedsättning.

### "Vad är normal glömska?"

**Datum:** 13 september

**Tid:** 13.30-15.00

**Plats:** Drottninggatan 21

**Föranmälan:** Ja

**Beskrivning:** Kommunens demenssjuvsköterska informerar och svarar på frågor kring minnesproblematik.

### "Vad är dagverksamhet för äldre?"

**Datum:** 13 september

**Tid:** 15.00-16.00

**Plats:** Drottninggatan 21

**Föranmälan:** Ja

**Beskrivning:** Föreläsning av personal från dagverksamheter för äldre.

### Sandbäcksgårdens promenader

**Datum:** 13 september

**Tid:** 10.00-11.30

**Plats:** Sveavägen 42

**Föranmälan:** Nej

**Beskrivning:** Välkommen att promenera tillsammans med kyrkan. Fika serveras efteråt till självkostnadspris.

### Ljusmanifestation

**Datum:** 14 september

**Tid:** 19.00-21.00

**Plats:** Stortorget

**Föranmälan:** Nej

**Beskrivning:** Tillsammans med SPES (Riksförbundet för suicidprevention och efterlevandestöd) och Katrineholms medborgare tänder vi ljus för de som inte längre är med oss.

### Personligt ombud

**Datum:** 15 september

**Tid:** 10.30-12.00

**Plats:** Digitalt event

**Föranmälan:** Ja

**Beskrivning:** Personligt ombud presenterar verksamheten och svarar på frågor. Verksamheten är ett stöd för dig som är 18 år och äldre med långvarig psykisk funktionsnedsättning.

### "Våga fråga"

**Datum:** 15 september

**Tid:** 18.00-19.30

**Plats:** Digital föreläsning

**Föranmälan:** Ja

**Beskrivning:** Våga fråga är en föreläsning som går igenom

fakta och myter kring självmord, lär ut hur man identifierar varningstecken på när psykisk ohälsa kan uppstå och hur man kan stötta någon som mår dåligt.

### Hälsodag på Spetebyhall

**Datum:** 17 september

**Tid:** 12.30-18.00

**Plats:** Spetebyhall i Lerbo

**Föranmälan:** Ja

**Beskrivning:** En hälsodag med föredrag av näringsfysiologen Fredrik Paulún, prova-på yoga, mjuk träning, mindfulness och meditation med Berit och Britt-Marie från Attendere.

### "Spring tills du dör" - Teaterföreställning

**Datum:** 19 september

**Tid:** 18.00-19.00

**Plats:** Tallåsaulan

**Föranmälan:** Ja

**Beskrivning:** En självbiografisk föreställning om basketspelaren Nora som under sina tonår drabbas av en åtstörning.

### "Måste man vara frisk och lycklig för att ha ett bra liv?"

**Datum:** 20 september

**Tid:** 12.00-13.30

**Plats:** Digital föreläsning

**Föranmälan:** Ja

**Beskrivning:** Magnus Werner har återhämtat sig från en bipolär sjukdom typ 1 och lever idag ett bra liv fyllt med välmående och arbetar heltid.

### Sandbäcksgårdens promenader

**Datum:** 20 september

**Tid:** 10.00-11.30

**Plats:** Sveavägen 42

**Föranmälan:** Nej

**Beskrivning:** Välkommen att promenera tillsammans med kyrkan. Fika serveras efteråt till självkostnadspris. Ingen föränmälan krävs.

### Öppet hus på Socialförvaltningen

**Datum:** 22 september

**Tid:** 15.00-18.00

**Plats:** Västgötagatan 18, B

**Föranmälan:** Nej

**Beskrivning:** Förebyggande resursenheten (familjeteamet, ungdomsteamet och multiteamet)



bjuder in till öppet hus och informerar om insatser för barn och vårdnadshavare 0-18år.

### Maskrosbarn

**Datum:** 27 september

**Tid:** 15.00-16.30

**Plats:** Safiren

**Föranmälan:** Ja

**Beskrivning:** En föreläsning för dig som möter unga i din profession. Organisationen Maskrosbarn ger exempel på konkret kunskap och verktyg för att göra barn och unga mer delaktiga i våra verksamheter.

### Maskrosbarn

**Datum:** 27 september

**Tid:** 17.30-18.30

**Plats:** Safiren

**Föranmälan:** Ja

**Beskrivning:** Vi får ta del av en egen historia om att växa upp som barn till förälder med psykisk ohälsa/missbruk och där det förekommer våld.

### Sandbäcksgårdens promenader

**Datum:** 27 september

**Tid:** 10.00-11.30

**Plats:** Sveavägen 42

**Föranmälan:** Nej

**Beskrivning:** Välkommen att promenera tillsammans med kyrkan. Fika serveras efteråt till självkostnadspris.

### Återhämtning i naturen

**Datum:** 28 september

**Tid:** 9.00-11.00

**Plats:** Gatsuberg, Kapellet, Skogskyrkogården

**Föränmälan:** Ja

**Beskrivning:** Annica Pettersson, yoga- och mindfulnessinstruktör, bjuder in till en lugn sinnesbaserad upplevelse i vacker naturmiljö.

### Hälsa, inkludering och framtidstro för barn och unga

**Datum:** 28 september

**Tid:** 9.00-15.30

**Plats:** Tallåsaulan under förmiddagen och Safiren på eftermiddagen

**Föränmälan:** Ja

**Beskrivning:** Region Sörmland bjuder in till en inspirerande konferens för dig som arbetar med barn och unga 0-25 år.

### Föreläsning om ätstörningar

**Datum:** 29 september

**Tid:** 14.00-16.00

**Plats:** Perrongen, scenrummet, Östermalmsgatan 2

**Föränmälan:** Ja

**Beskrivning:** Känner du dig osäker på hur du ska bemöta en person du misstänker har en ätstörning eller känner du att du inte har tillräckligt med kunskap vad det faktiskt innebär att vara drabbad? Frisk&fri Riksföreningen mot ätstörningar välkomnar till föreläsning.

### Yoga

**Datum:** 29 september

**Tid:** 8.00-9.00

**Plats:** Malmgatan 2

**Föränmälan:** Ja

**Beskrivning:** Annica Pettersson, yoga- och mindfulnessinstruktör, bjuder in till en mjuk och kravlös yogastund.

### Självledarskap med Mia Törnblom

**Datum:** 3 oktober

**Tid:** 18.00-20.00

**Plats:** Tallåsaulan

**Föränmälan:** Ja

**Beskrivning:** Självledarskap innebär att vara grundad i sig själv och att ha god självkänedom. När man utgår från sig själv och fattar beslut utifrån tro och tillit, istället för oro och rädsla ges förutsättning att leva det liv man önskar.

### Att vara förälder till barn med NPF

**Datum:** 4 oktober

**Tid:** 18.00-20.00

**Plats:** Tallåsaulan

**Föränmälan:** Ja

**Beskrivning:** Det blev neuropsykiatriska utredningar, besök på alla särskolor i hela Stockholm, anhörigkurser, egen utmattning och dagliga samtal med skoltaxin. Genom sin berättelse ger Abdinassir exempel på konkreta verktyg som har fungerat för honom och hans familj.

### Sandbäcksgårdens promenader

**Datum:** 4 oktober

**Tid:** 10.00-11.30

**Plats:** Sveavägen 42

**Föränmälan:** Nej

**Beskrivning:** Välkommen att promenera tillsammans med kyrkan. Fika serveras efteråt till självkostnadspris.

### Öppet hus på Anhörigcentralen

**Datum:** 6 oktober

**Tid:** 14.00-18.00

**Plats:** Drottninggatan 21

**Föränmälan:** Nej

**Beskrivning:** Kom och träffa anhörigstödet, personligt ombud, demenssjuksköterskan och fritidsassistenten på den internationella anhörigdagen.

### Föreläsning om Feelgoodböcker

**Datum:** 6 oktober

**Tid:** 18.00-20.00

**Plats:** Hörsalen på Kulturhuset Ängeln

**Föränmälan:** Ja

**Beskrivning:** Författarna Jenny Fagerlund och Caroline Säfstrand pratar om Feelgood i böcker och livet, ger tips, inspiration och utmanar sig själva.

### Livsviktiga snack – rusta ditt barn för livet!

**Datum:** 10 oktober

**Tid:** 12.00-13.20

**Plats:** Digital föreläsning

**Föränmälan:** Ja

**Beskrivning:** Barn som kan sätta ord på sina känslor mår bättre. I denna föreläsning får du kunskap och tips om hur du som förälder kan rusta ditt barn för livet och skapa en närmare relation längs vägen.

**Glöm inte att anmäla dig till de programpunkter som kräver föränmälan. Programmet och anmälningsinformation hittar du via [katrineholm.se/halsoaret](https://katrineholm.se/halsoaret).**



Foto: Hanna Maxstad

# Behöver du prata med någon?

Du behöver inte vara ensam med dina tankar. Hör av dig till:

## Lokalt

**Din kurator/ psykolog på vårdcentralen eller skolan**

**Mercur**, telefonnummer 0150-57694

**Anhörigcentralen**, telefonnummer 0150-57860

**Familjeteamet**, telefonnummer 0150-57588

**Ungdomsenheten**, telefonnummer 070-2836255

**Ungdomsmottagningen**, telefonnummer 0150-57288

**Miranda Kvinno- och tjejjour**, telefonnummer 0150-78044

## Nationellt

**Föräldralinjen**, telefonnummer 020-852000

**BRIS**, telefonnummer 166111

**Äldrelinjen**, telefonnummer 020-222233

**Vårdguiden**, telefonnummer 1177

**Självordslinjen**, telefonnummer 90101

**SPES**, telefonnummer 020-181800

**Om läget är akut, ring 112**

## Evenemangskalendern

### Vill du hitta din nästa aktivitet?

Vill du uppleva kultur, kanske söker du efter nya vänner som har samma intresse som du för fotografi eller fysisk aktivitet. I evenemangskalendern [event.katrineholm.se](http://event.katrineholm.se) hittar du många spännande aktiviteter som är på gång just nu.

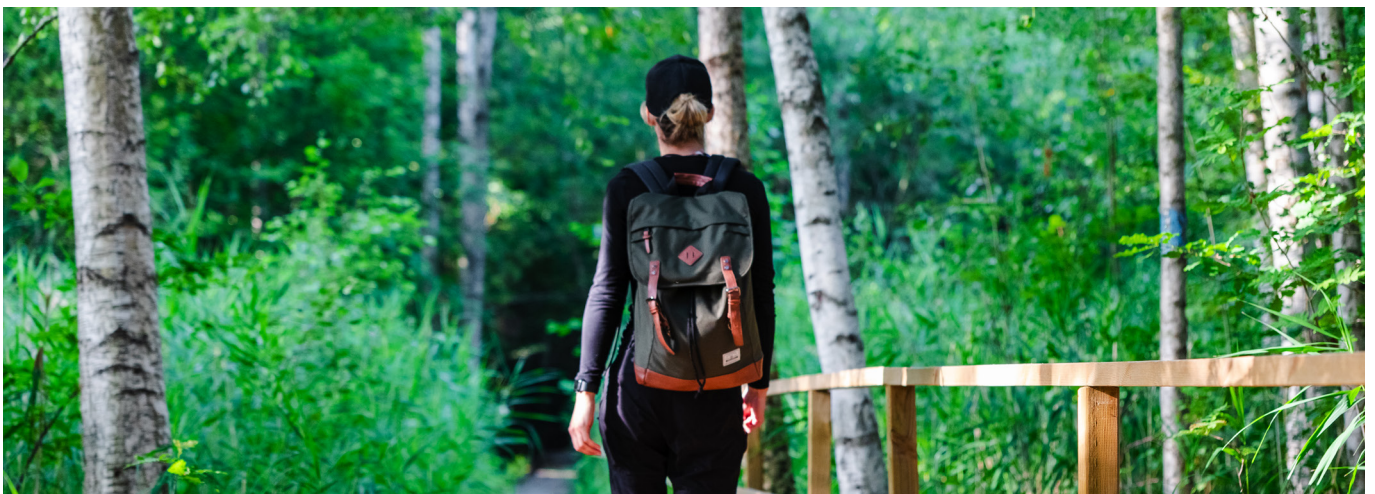


Foto: Josefine Karlsson