

Konferens om existentiell och psykisk hälsa

Seniorer

Den 4/4 kl 13-16.30, Stora gatan 21 i Köping

Konferens för Dig som är Senior och för er som på olika sätt möter Seniorer i era organisationer. Konferensen är kostnadsfri och vi bjuder på fika. Anmälan sker till Studieförbundet Vuxenskolan Västmanland www.sv.se/vastmanland, 021-128085.

13.00-13.20 Samtalsgrupp Senior. Lena Bergquist, Britt Mari Ligne Carlsson, Sven-Erik Henriksson, Leena Eklund och Hans Dahlman från Arvsfondsprojektet "Tillsammans för psykisk hälsa - Senior" som erbjuder inspirerande samtalsgrupper för Seniorer.

13.20-13.40 Vad är BLEUS? Elina Hedström och Elisabeth Spencer Utbildare i "Första hjälpen till psykisk hälsa äldre".

13.40-14.30 Från mörker till ljus. Johnny Pellas, leg psykolog och doktorand inom området depressionsbehandling för äldre, Region Västmanland, Köping.

15.00-16.00 Vikten av självmedkänsla - att vara vänlig i samtalet med sig själv. Agneta Lagercrantz, författare till flera böcker om självmedkänsla och Journalist på Svenska Dagbladet och på Idagsidan.

16.10-16.30 Hjärnkoll för Seniorer. Louise Edlund, Länets Hjärnkollsamordnare.

