

Konferens om existentiell hälsa

Livsmod och livsglädje – Seniorer

Den 29 augusti, kl 12.30-16.00

Kyrkbacksgården i Västerås

Konferens för Dig som är Senior och för er som möter Seniorer inom ideella organisationer, kommuner och region Västmanland.

Konferensen är kostnadsfri, vi bjuder på fika i pausen.

Anmälan sker till Studieförbundet Vuxenskolan Västmanland

www.sv.se/vastmanland, 021-128085, vastmanland@sv.se

12.30 Existentiell hälsa – fem korta reflektioner

Arvsfondsprojektet Tillsammans för psykisk hälsa – Seniorer

Lena Bergquist, Forskning kring existentiell hälsa och hur vi kan bli mer inspirerade i vardagslivet.

Hans Dahlman - Folkhälsa för 2 miljoner svenskar – att känna vardagsmening och hopp hela livet.

Brittmari Ligne Carlsson – Att sätta ord på ”här och nu...och i morgon” – erfarenheter från samtal med Seniorer.

Sven-Erik Henriksson, Samtalsgrupp för män - ett forum för nya möjligheter och en ljusare framtid.

Leena Eklund – SPF – Pensionärsorganisationerna – Sammanhang som bär oss i alla livets skiften.

fortsättning →



13.00 Kjell Lisewski Finnerman, Chefsöverläkare Vuxenpsykiatri - Region Västmanland

Livsviktigt - Psykisk hälsa för Seniorer

Kjell Lisewski Finnerman berättar om hjärnan och vad som händer med den när man blir äldre. Han ger också tips på hur man kan stärka sin psykiska hälsa som Senior.

13.40-14.00 fika

14.00-15.00 Agneta Lagercrantz, författare och Journalist på Svenska Dagbladet och på Idagsidan.

Vikten av att vara vänlig i samtalet med dig själv

Kanske fick du aldrig lära dig att du duger som du är. Ändå är självacceptans den faktor som spelar mest roll för att må bra, enligt forskning om vad som främjar psykisk hälsa. Att öva på självmedkänsla, d.v.s att stötta dig själv istället för att vara hård och dömande, har visat sig öka välmåendet i vardagen.

15.00-16.00 Fyra korta berättelser om livsmod och hopp

Fyra korta livsberättelser – Att vara Senior i dag. Tre inbjudna Seniorer berättar kort om de goda sammanhangens betydelse för att övervinna svårigheter. Den fjärde "inbjudna gästen" är du och jag som provar samtalskorten som inspiration i vardagen.

Inger M Johansson, (H)järnkolls seniorambassadör i Västmanland

Alla kan inte ha storlek 38 - inte ens som äldre... om att bli accepterad som man är.

Kamran Namdar, lektor i pedagogik på Mälardalens högskola

Seniorer med utländsk bakgrund - i familjens centrum.

Marianne Widjeskog Möllerström, Medlemsansvarig RFSL Västmanland

Hbtq-Seniorer – att känna igen sig i andra skapar trygghet.

Du och jag

Vi provar på samtalskorten som inspirerar.

Informationsbord: Monica Benon – Samtalskort akvarell, SPF – Seniorer, Anhörigcentrum, Självhjälpscentrum, med flera.