

Tillsammansveckan 2019

18–21 mars 2019 uppmärksammas psykisk (o)hälsa i Västmanland genom föreläsningar i varje kommun.

Tillsammansveckan riktar sig till allmänheten med fokus på unga, personal inom vård och omsorg, politiker och till personer med egen erfarenhet av psykisk ohälsa och deras anhöriga och består av främjande, förebyggande och stödjande föreläsningar.

Syftet är att tillsammans nå ut brett med information och kunskap som öppnar upp klimatet kring psykisk hälsa. Tillsammans kan vi utforska hur vi kan vi främja psykisk hälsa, förebygga genom att stärka de riskgrupper och riskmiljöer som finns, skapa kunskap kring hur det är att leva med psykisk sjukdom från personer med egen erfarenhet och att stödja de som är drabbade och deras anhöriga.

Vi vill genom veckan rikta uppmärksamhet mot att vi alla har en psykisk hälsa att ta hand om. Vi vill skapa en känsla av trygghet att våga fråga och våga prata om hur vi mår.

Tillsammansveckan arrangeras av Arvsfondsprojektet Tillsammans för psykisk hälsa, Studieförbundet Vuxenskolan och Hjärnkoll Västmanland i samverkan med NSPH Västmanland, Västmanlands kommuner, Region Västmanland, och Samordningsförbunden i Västmanland.

Fri entré - ingen föranmälan

Det är fri entré till alla föreläsningarna. Det är inte möjligt att föranmäla sig så kom i tid så att du säkert får plats.

Ett urval av föreläsningarna kommer att finnas möjlighet att i efterhand se som filmklipp på vår hemsida.

Här kan du ladda ned en affisch med hela veckoprogrammet: [Program Hela veckan 2019.pdf](#)

VÄSTERÅS

- **Måndag 18/3 kl 18.00–19.45 Växhuset**, Konsertsalen, Viktor Larssons plats 1: *"Dataspel, sociala medier och unga"* med Sofia Vadlin. *Inledningsanförande av Landshövding Minoo Akhtarzand*
Läs mer/ladda ned affisch: [Affisch Sofia Vadlin Västerås.pdf](#)
- **Tisdag 19/3 kl 18.30–19.30 Culturen**, Box 1, Sintervägen 6: *"Allt du velat veta – om duktighetssamhället"* med Fritte Fritzon, gäst Selene Cortes. En live podcastinspelning
Läs mer/ladda ned affisch: [Affisch Fritte Selene.pdf](#)
- **Onsdag 20/3 kl 17.00–18.30 Studio Westmannia**, Västra Ringvägen 14: *"Skuggsyskon – en pjäs om hur det kan vara att ha ett syskon med en funktionsvariation"* med Östra teatern
Läs mer/ladda ned affisch: [Affisch Östra teatern Västerås.pdf](#)
- **Onsdag 20/3 kl 18.00–19.30 Stadsbiblioteket**, Hörsalen, Biskopsgatan 2: *"Om att leva med schizofreni"* med Åsa Höij
Läs mer/ladda ned affisch: [Affisch Åsa Höij Västerås.pdf](#)
- **Torsdag 21/3 kl 18.00–19.30 Stadsbiblioteket**, Hörsalen, Biskopsgatan 2: *"Men, du ser ju helt normal ut! När det som faktiskt finns, ändå inte syns – om att leva med autism"* med Anna Porsvald
Läs mer/ladda ned affisch: [Affisch Anna Porsvald Västerås.pdf](#)

SALA

- **Måndag 18/3 kl 18.00–20.15 Centrumbiografen**, Stora torget 9
A: *"Mr Tourette - För Ovanlighetens Skull"* med Pelle Sandstrak
Läs mer/ladda ned affisch: [Affisch Pelle Sandstrak Sala.pdf](#)
- **Tisdag 19/3 kl 18.00–19.30 Sala bibliotek**, Blå salen, Norra Esplanaden 5: *"Men, du ser ju helt normal ut! När det som faktiskt finns,*

ändå inte syns – om att leva med autism" med Anna Porsvald

Läs mer/ladda ned affisch: [Affisch Anna Porsvald Sala.pdf](#)

• **Torsdag 21/3 kl 18.00–19.30 Sala bibliotek**, Blå salen, Norra Esplanaden 5: "*Att balansera livet som högsensitiv*" med Merja Jäderholm

Läs mer/ladda ned affisch: [Affisch Merja Jäderholm Sala.pdf](#)

HALLSTAHAMMAR

• **Torsdag 21/3 kl 13.00–14.30 Äppelparkens äldreboende**, Ingrid Maries väg 1: "*Äldres psykiska hälsa*" med Susanne Rolfner Suvanto

Läs mer/ladda ned affisch: [Affisch Susanne Rolfner Hallstahammar.pdf](#)

• **Torsdag 21/3 kl 19.00–20.00, Biblioteket**, Parkgatan 7: "*Existentiell hälsa – nyorientering i livets gränssituationer*" med Lena Bergquist

Läs mer/ladda ned affisch: [Affisch Lena Bergquist Hallstahamar.pdf](#)

SURAHAMMAR

• **Måndag 18/3 kl 18.00–19.30, Folkets hus**, Biografen, Köpmangatan 26: "*Jag äger min story – om att växa upp med missbrukande förälder*" med Henrietta Lysén

Läs mer/ladda ned affisch: [Affisch Henrietta Lysen.pdf](#)

• **Tisdag 19/3 18:00-19:30 Folkets hus**, Biografen, Köpmangatan 26: "*Du har väl inget att må dåligt över? – om att ta sig igenom självskadebeteende*" med Cassandra Lawrence

Läs mer/ladda ned affisch: [Affisch Cassandra Lawrence Surahammar.pdf](#)

FAGERSTA

- **Måndag 18/3 kl 18.00–19.30 Brinellskolan**, aulan, Fridavägen 5: *"Att leva med Asperger i familjen"* med Anette Bergdahl och Angelica Larsson

Läs mer/ladda ned affisch: [Affisch Anette Angelica Fagersta.pdf](#)

NORBERG

- **Måndag 18/3 kl 18.00–19.30 Folkets hus**, Teaterbiografen, Järnvägsgatan 53: *"Konstrum – en konst-och musikupplevelse om psykisk (o)hälsa och dess uttryck"* med Spindelhäxan med flera lokala musiker och konstnärer

Läs mer/ladda ned affisch: [Affisch Konstrum Norberg.pdf](#)

- **Tisdag 19/3 kl 13.00–14.30 Folkets hus**, Teaterbiografen, Järnvägsgatan 53: *"Vagga-vemod-välmående och hur jag tog tillbaka livet – om att våga prata om suicid"* med John Johansson

Läs mer/ladda ned affisch: [Affisch John Johansson Norberg.pdf](#)

- **Tisdag 19/3 kl 18:00–19:15 DK-huset**, Nytgatan 2: *"Vagga-vemod-välmående och hur jag tog tillbaka livet – om att våga prata om suicid"* med John Johansson

Läs mer/ladda ned affisch: [Affisch John Johansson Norberg.pdf](#)

SKINNSKATTEBERG

- **Torsdag 21/3 kl 18.00–18:45 Kulturhuset Korpen**, Köpingsvägen 11: *"När stressen lägrar kroppen – om utmattningsdepression, vad som ledde mig dit, den trevande vägen ut och strategier som har fungerat för mig"* med Hannes Olsson

Läs mer/ladda ned

affisch: [Affisch Hannes Konstrum Skinnskatteberg.pdf](#)

- **Torsdag 21/3 kl 19:00-20:30 Kulturhuset Korpen**, Köpingsvägen 11: *"Konstrum – en konst-och musikupplevelse om psykisk (o)hälsa och dess uttryck"* med Spindelhäxan med flera lokala musiker och konstnärer
Läs mer/ladda ned affisch: [Affisch Konstrum Norberg.pdf](#)

KÖPING

- **Tisdag 19/3 kl 18:00–20:00 Forumteatern**, Västra Långgatan 2: *"Innanförskap – vad behövs för att skapa en ljusare vardag för unga idag? Tips för nu och framtiden"* med Sascha Abdelnabi
Läs mer/ladda ned affisch: [Affisch Sascha Abdelnabi Köping.pdf](#)

ARBOGA

- **Måndag 18/3 kl 17.30–19.00 Arboga bibliotek**, Kapellgatan 19: *"Du har väl inget att må dåligt över? – om att ta sig igenom självskadebeteende"* med Cassandra Lawrence
Läs mer/ladda ned affisch: [Affisch Cassandra Lawrence Arboga.pdf](#)

- **Onsdag 20/3 kl 17:30 – 19:00 Arboga bibliotek**, Kapellgatan 19: *"Att balansera livet som högsensitiv"* med Merja Jäderholm
Läs mer/ladda ned affisch: [Affisch Merja Jäderholm Arboga.pdf](#)

KUNGSÖR

- **Tisdag 19/3 kl 18.00–19.30 Kungsörs bibliotek**, Drottninggatan 34 : *"Att leva med Asperger i familjen"* med Anette Bergdahl och Angelica Larsson
Läs mer/ladda ned affisch: [Affisch Anette Angelica Kungsör.pdf](#)