



PSYKEVECKAN V45 2023 I SKELLEFTEÅ

Måndag 6 november 2023

Kl. 13.00 – 14.30 på Seniortorget, Skellefteå

Tema:

Att leva med neuropsykiatrisk funktionsnedsättning. Lena berättar om sina egna erfarenheter av att själv leva med diagnosen ADHD, vara förälder med egen diagnos till barn med diagnoser inom neuropsykiatriskt område samt att bli äldre med egen diagnos. Avslutar med att samtala och försöka svara på publikens frågor.

Föreläsare: Lena Olofsson-Björklund, Ambassadör för Hjärnkoll i Västerbottens Län

Lokal: Seniortorget Skellefteå

Arrangör: Psykeveckan, Hjärnkoll i Västerbottens Län, Seniortorget



Tisdag 7 november 2023

Kl. 10.00 – 10.30 på Castor, Stationsgatan 19, Skellefteå

Tema: Föräldrarsupporten, Skellefteå informera om sitt arbete och på vilket sätt de kan hjälpa familjer med barn 0-18 år.

Föreläsare: Föräldrarsupporten, Skellefteå Kommun

Lokal: Castor, Stationsgatan 19, Skellefteå

Arrangör: Psykeveckan, Hjärnkoll i Västerbottens Län, Studieförbundet Vuxenskolan, Skellefteå kommun

Digital Sändning: Se QR-kod och länk nedan.



Klockan 10.30 – 12.00 på Castor, Stationsgatan 19, Skellefteå

Tema: Vad är våld och hur kan det förebyggas?

Maria och Monika från "Ett Skellefteå fritt från våld" berättar om sitt arbete för att sprida kunskap om vad våld är och hur vi alla kan bidra till ökad trygghet i vårt samhälle.

Föreläsare: Maria Bergström och Monica Sjödin, Ett Skellefteå fritt från våld.

Lokal: Castor, Stationsgatan 19, Skellefteå

Arrangör: Psykeveckan, Hjärnkoll i Västerbottens Län, Studieförbundet Vuxenskolan, Skellefteå kommun

Digital Sändning: Se QR-kod och länk nedan.



Klockan 12.00 – 12-30 på Castor, Stationsgatan 19, Skellefteå

Tema: Bryt våldsarvet – föräldraförberedelse mot våld!

Föreläsare: Anna Gustavsson och Jon-Erik Nilsson

Lokal: Castor, Stationsgatan 19, Skellefteå

Arrangör: Psykeveckan, Skellefteå Kommun, Vuxenskolan.

Digital Sändning: Se QR-kod och länk nedan.



Klockan 13.00 – 14.30 på Castor, Stationsgatan 19, Skellefteå

Tema: Fysisk aktivitet och psykisk hälsa

Föreläsare: Anna Westerbring, leg. Fysioterapeut, Skellefteå kommun

Lokal: Castor, Stationsgatan 19, Skellefteå

Arrangör: Psykeveckan, Hjärnkoll i Västerbottens Län, Studieförbundet Vuxenskolan, Skellefteå kommun

Digital Sändning: Se QR-kod och länk nedan.



Klockan 14.30 – 15.00 på Castor, Stationsgatan 19, Skellefteå

Tema: Partnerskap för hälsa, ett samverkansprojekt med fokus på levnadsvanor

Föreläsare: Karin Andersson, arbetsterapeut och Gittan Törner, leg. Fysioterapeut vid Vuxenhabiliteringen i Skellefteå

Lokal: Castor, Stationsgatan 19, Skellefteå

Arrangör: Psykeveckan, Hjärnkoll i Västerbottens Län, Studieförbundet Vuxenskolan, Region Västerbotten

Digital Sändning: Se QR-kod och länk nedan.





Klockan 18.30 – 20.00 på Cafe Mobacken, Skellefteå

Tema: Ett församlingsarbete, där människor med psykisk ohälsa får ta plats
Lena Forsman berättar om sin långa erfarenhet från församlingsarbete i Svenska Kyrkan där hon mött många människor med olika bakgrund, olika åldrar.

Föreläsare: Lena Forsman, diakon

Lokal: Cafe Mobacken, Skellefteå

Arrangör: Psykeveckan och Bureå församling.

Onsdag 8 november 2023

Klockan 11.00 – 12.00

Tema: Information från Urkraft och deras verksamheter och projekt

Föreläsare: Representant från Urkraft

Lokal: Castor, Stationsgatan 19, Skellefteå

Arrangör: Psykeveckan, Hjärnkoll i Västerbottens Län, Föreningarnas Hus, Urkraft, Studieförbundet Vuxenskolan

Digital Sändning: Se QR-kod och länk nedan.



Klockan 13.00 – 14.00 på Castor, Stationsgatan 19, Skellefteå

Tema: Att Välja Livet!

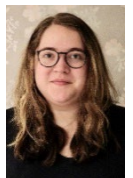
Linnea berättar om sitt liv med långvarig psykisk ohälsa som barn/ungdom och hur svårt det var att känna mening med att fortsätta leva. Hon berättar även om sin väg till återhämtning och ett meningsfullt liv.

Föreläsare: Linnea Gustavsson, Ambassadör för Hjärnkoll i Västerbotten
<https://vasterbotten.hjarnkoll.se/ambassador/linnea-gustavsson/>

Lokal: Castor, Stationsgatan 19, Skellefteå

Arrangör: Psykeveckan, Hjärnkoll i Västerbottens Län, Föreningarnas Hus, Studieförbundet Vuxenskolan

Digital Sändning: Se QR-kod och länk nedan.



Klockan 14.30 – 15.30 på Castor, Stationsgatan 19, Skellefteå

Tema: Möt mig i det svåra som var & gläds med mig i allt som blev bra!

När du lyssnar på Ylvas berättelse får du möta henne i det som varit svårt men också i det nya livet där

hon fortsätter jobba med hjärnans livslånga beteendemönster. Du får också höra hur hon skapar sig en meningsfull tillvaro med vänner, aktiviteter och handarbete som är en passion hos henne.

Föreläsare: Ylva Bergström, Ambassadör för Hjärnkoll i Västerbottens Län

Lokal: Castor, Stationsgatan 19, Skellefteå

Arrangör: Psykeveckan, Hjärnkoll i Västerbotten, Föreningarnas Hus, Studieförbundet Vuxenskolan

Digital Sändning: Se QR-kod och länk nedan.



Klockan 15.45 på Castor, Stationsgatan 19, Skellefteå

Tema: Psykeveckans Tillgänglighetspris från Skellefteås brukarföreningar delas ut!

Lokal: Castor, Stationsgatan 19, Skellefteå

Arrangör: Psykeveckan, Hjärnkoll i Västerbotten, Föreningarnas Hus, Studieförbundet Vuxenskolan

Digital Sändning: Se QR-kod och länk nedan.

Torsdag 9 november 2023

Klockan 13.00 – 14.30 på Pingstkyrkan, Stationsgatan 15, Skellefteå

Tema: Tid att leva!

Fredrik Livheim, leg. Psykolog och ACT-utbildare har även arbetat som lärare.

Han har bland annat genomfört vetenskapliga studier där de sett fina resultat gällande minskad stress

och psykisk ohälsa i skolmiljö. I denna föreläsning kommer Fredrik att dela med sig av sina

erfarenheter och gå igenom vad de i forskning ser är konkreta sätt att minska stress och den psykiska ohälsan bland unga.

Föreläsningen är öppen för alla. Den riktar sig speciellt till dig som möter barn och unga i olika miljöer, som skola, fritidsverksamhet, idrotts- och andra föreningar.

Föreläsare: Fredrik Livheim, legitimerad Psykolog, medicine doktor vid Karolinska Institutet, internationell ACT-trainer, författare till böckerna [Tid att leva](#) och [The Mindfulness and Acceptance Workbook for Stress Reduction: Using Acceptance and Commitment Therapy to Manage Stress, Build Resilience, and Create the Life You Want](#)".

Lokal: Pingstkyrkan, Stationsgatan 15, Skellefteå

Arrangörer: Psykeveckan, Hjärnkoll i Västerbottens Län, Föreningarnas Hus, Skellefteå kommun, Folkuniversitetet, Västerbotten.

Digital Sändning: Se QR-kod och länk nedan.



Klockan 15.00 – 16.00 på Pingstkyrkan, Stationsgatan 15, Skellefteå

Tema: Stress och återhämtning

Stress skapar ofta en obalans mellan aktivitet och återhämtning. Vad är aktivitet? Fysisk aktivitet? Mental aktivitet?

Hur tar jag hand om mig i olika delar av livet?

Föreläsare: Elin Forsell leg. psykolog/psykoterapeut och Erika Mikaelsson leg. psykolog vid StressRehab, Region Västerbotten

Lokal: Pingstkyrkan, Stationsgatan 15, Skellefteå

Arrangör: Psykeveckan, Vuxenskolan, Hjärnkoll i Västerbottens Län, Föreningarnas Hus, Region Västerbotten

Digital sändning: Se QR-kod och länk nedan.

Klockan 18.30 – 20.00 på Pingstkyrkan, Stationsgatan 15, Skellefteå

Tema: Tid att leva!

Fredrik Livheim, leg. Psykolog, forskare och ACT-utbildare.



Han har genomfört studier för att minska stress och psykisk ohälsa i skolmiljö och på arbetsplatser. I denna föreläsning kommer Fredrik att dela med sig av sina erfarenheter och kunskaper samt visa på vad vi kan eller behöver göra för att minska stress och press i vår vardag för att främja en god psykisk hälsa.

Föreläsningen är öppen för alla.

Föreläsare: Fredrik Livheim, legitimerad Psykolog, medicine doktor vid Karolinska Institutet, internationell ACT-trainer, författare till böckerna [Tid att leva](#) och [The Mindfulness and Acceptance Workbook for Stress Reduction: Using Acceptance and Commitment Therapy to Manage Stress, Build Resilience, and Create the Life You Want](#)".

Arrangörer: Psykeveckan, Hjärnkoll i Västerbottens Län, Föreningarnas Hus, Skellefteå kommun, Folkuniversitetet, Västerbotten.

Digital Sändning: Se QR-kod och länk nedan.



QR-kod till digitala sändningar under Psykeveckan V45 Skellefteå

<https://www.sv.se/avdelningar/sv-vasterbotten/sv-live/>

Här hittar du Psykeveckan V45 program från alla kommuner i i Västerbotten:



<https://hjärnkollvasterbotten.se/psykeveckan>

Här hittar du Psykeveckans digitala program från olika kommuner i Västerbotten:



<https://hjärnkollvasterbotten.se/digitala-forelasningar>

Torsdag 9 november 2023

Skellefteå
kulturskola

För Dig som är ung, är förälder eller möte ungdomar i ditt arbete!

Klockan 13.00 – 14.30 på Skellefteå Kulturskola, Mullberget

Tema: Dans för hälsan – Inspirationsträff

Välkommen till en öppen inspirationsträff där deltagarna får information om vad Dans för hälsa är samt prova på ett Dans för hälsa pass där vi tillsammans dansar kravlöst med fokus på rörelseglädje, gemenskap och avslutar med en härlig avslappning.

Målgrupp: För dig som förälder/vårdnadshavare samt möter ungdomar i ditt arbete.

Lokal: Skellefteå Kulturskola, Mullberget, Skellefteå

Arrangörer: Skellefteå Kulturskola, Region Västerbotten

Anmälan via QR-koden:



Klockan 18.00 – 19.00 på Skellefteå Kulturskola, Mullberget

Tema: Dans för hälsan – Inspirationsträff för medlemmar i Attention-Skellefteå och Dyslexiförbundet.

Attention-Skellefteå och Dyslexiförbundets medlemmar får prova på ett Dans för hälsa pass där vi tillsammans dansar kravlöst med fokus på rörelseglädje, gemenskap och avslutar med en härlig avslappning

Målgrupp: Årskurs 7 - 9.

Lokal: Skellefteå Kulturskola, Mullberget, Skellefteå

Arrangörer: Skellefteå Kulturskola, Region Västerbotten, Attention-Skellefteå, Dyslexiförbundet Skellefteå



Attention
SKELLEFTEÅ

RSAMH
RIKSFÖRBUNDET FÖR SOCIAL OCH MENTAL HÄLSA

(H)JÄRNKOLL

Västerbottens län



 **Folkuniversitetet**



Skellefteå
kulturskola

 **Skellefteå
kommun**

 **region
västerbotten**

povasterbotten.se
personligt ombud
Västerbotten

Svenska kyrkan 