



PSYKEVECKAN V45

2023

I VÄNNÄS

Tisdag 7 november 2023

Klockan 10.30 – 12.00 på Studieförbundet Vuxenskolan, Vännäs

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: Studieförbundet Vuxenskolan, Vännäs

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



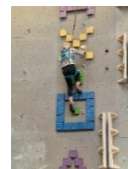
Klockan 13.00 – 14.30 på Studieförbundet Vuxenskolan, Vännäs

Tema: Fysisk aktivitet och psykisk hälsa

Föreläsare: Anna Westerbring, leg. Fysioterapeut, Skellefteå kommun

Lokal: Studieförbundet Vuxenskolan, Vännäs

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





Onsdag 8 november 2023

Klockan 13.00 – 14.00 på Studieförbundet Vuxenskolan, Vännäs

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: Studieförbundet Vuxenskolan, Vännäs

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



Klockan 14.30 – 15.30 på Studieförbundet Vuxenskolan, Vännäs

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: Studieförbundet Vuxenskolan, Vännäs

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





Torsdag 9 november 2023

Klockan 13.00 – 14.30 på Studieförbundet Vuxenskolan, Vännäs

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: Studieförbundet Vuxenskolan, Vännäs

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

Klockan 18.30 – 20.00 på Studieförbundet Vuxenskolan, Vännäs

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](#)".

Lokal: Studieförbundet Vuxenskolan, Vännäs

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



Attention
SKELLEFTEÅ

RSMH
RESEARCH CENTER FOR STRESS MANAGEMENT

(H) JÄRNKOLL
Västerbottens län

Studieförbundet
Vuxenskolan

Folkuniversitetet



Skellefteå
kommun

region
västerbotten