Förtäring båda dagarna

Sopplunch 75 kr, med start kl 12.

Kaffe/te och fika finns att köpa.

Följ Aktivitetshuset Gläntan på Facebook @aktivitetshusetglan-tan

Gläntans Hälsovecka

Återhämtning & Självuppbyggnad

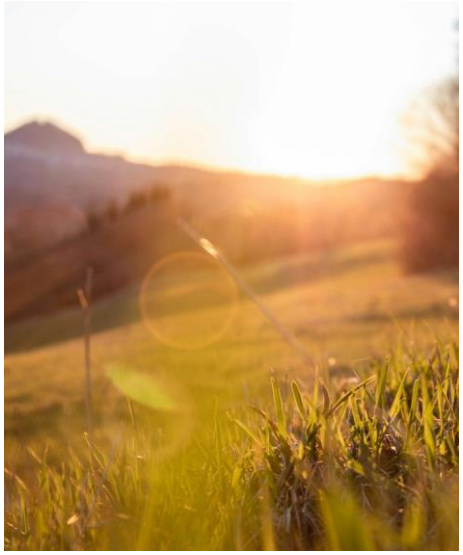
alingsas.se/halsoveckan

ALINGSÅS KOMMUN

Tisdag 8 september. Tema Egenvärde

Kl. 10.30
Dagen öppnar

kl. 10.40
Inledning med enhetschef Johanna Elmenhoff, Socialförvaltningen.



Kl. 11:00
NSPH, nationell samverkan för psykisk hälsa, Göteborg
NSPH tillsammans med deltagare från Gläntan berättar om egna erfarenheter kring egenmakt, egenvärde och vilka verktyg som hjälpt dem i sin resa.

Kl. 12:00
Lunchpaus

Kl. 13:00
Återhämtning och självomsorg – att försöka hitta tillbaka till livet efter psykisk ohälsa
Anna Olkinuora, Ambassadör Hjärnkoll

Kl. 14.15 Paus

Kl. 14.30
När någon tror på mig växer jag
Linda Ulmå, lärare och kurator på Hjälmareds folkhögskola

För dagens utställare se: alingsas.se/halsoveckan

Onsdag 9 september. Tema Goda vanor

Kl. 10.30
Dagen öppnar

Kl. 11:00
Hitta hälsan, Närhälsan
Om positiva fördelar med att röra på sig
Rörelsepass i samband med föreläsningen

Kl. 12:00
Lunchpaus

Kl. 13:00
ACTivera naturvistelse – naturlig återhämtning
Enhet arbetsmarknad**,** Frida Pettersson och Alexandra Zetterström

Kl 13:40
Anhörigstöd – lagkrav, metoder & samverkan.
Helene Skjeltorp anhörigstödjare och Johanna Elmenhoff Enhetschef.

Kl 14:00 Paus

Kl. 14.30
ÅSS – svenska ångestsyndromsällskapet
Information om föreningen och en egen berättelse om hur kontakten med ÅSS uppstod under en problematisk period

För dagens utställare se: alingsas.se/halsoveckan