



**Storumans
kommun**
LUSPIE

Måndag 4e november

Föreläsning: Träffa Funkarna! Professor Varför, Hure, Sensibella & deras kompisar

Plats: Aktivitetshuset, Orion (Storuman)

Tid: Kl. 13.30 – 16.30

Ingen föransökningskrävs.

Föreläsare: Anna Sjölund, autismpedagog

Om föreläsningen:

Välkommen till en digital föreläsning/workshop med Anna Sjölund, beteendevetare med fördjupning i neuropsykiatri, handledare och grundutbildad psykoterapeut i KBT. Anna fick idén till Funkarna sommaren 2017, då hon skrev om tydliggörande pedagogik i förskolan.

En förstudie i samarbete med Specialpedagogiska myndigheten (SPSM) visar Funkarna att Funkarna kan underlätta kommunikation och samspel på många olika sätt. Funkarna finns som barnböcker och blir nu också läromedel.

Här berättar Anna om hur man kan använda Funkarna och om den snart sjuåriga utvecklingen av deras funktioner.

En föreläsning med många användarvänliga tips och med workshopinslag med praktiska övningar.

Värd: Storumans kommun, Vändpunkten

Arrangör: Hjärnkoll Västerbotten i samarbete med Region Västerbotten och Storumans kommun



Se livets möjligheter!
**Psykeveckan
Västerbotten V45**

 **region
västerbotten**

 **(H)JÄRNKOLL**
Västerbottens län





**Storumans
kommun**
LUSPIE

Tisdag 5e november

Föreläsning: Noll Koll ? Full koll? Hur har du det med din privatekonomi?

Plats: Aktivitetshuset, Orion (Storuman)

Tid: Kl.13.30 – 14.30

Ingen föranmälan krävs.

Föreläsare: Therese Wiklund, Institutet för finansiell hälsa.

Om föreläsningen:

Välkommen till en föreläsning där du får tips för att kunna styra din ekonomi till den framtid du vill ha, Vi kommer bland annat att prata om tips kring sparande, hur man kan tänka kring lån och om bedrägerier.

Det finns möjlighet att ställa frågor.



Värd: Storumans kommun, Vändpunkten

Arrangör: Hjärnkoll Västerbotten i samarbete med Region Västerbotten och Storumans kommun



Se livets möjligheter!
Psykeveckan
Västerbotten V45

 **region
västerbotten**

 **(H)JÄRNKOLL**
Västerbottens län





**Storumans
kommun**
LUSPIE

ONSDAG 6e november

Föreläsning: Gott mående och fysisk aktivitet

Tid: Kl.11.00-12.00

Plats: Aktivitetshuset, Orion (Storuman)

Ingen föransökningskrävs.

Om föreläsningen:

Cecilia Edström, folkhälsoutvecklare vid Folkhälsoenheten på Region Västerbotten föreläser om hur fysisk aktivitet och hur det påverkar kroppen

Du som deltar kommer få tips på hur man kan komma igång med att röra sig och få praktiska tips kring kost

Värd: Storumans kommun, Vändpunkten

Arrangör:

Storumans kommun i samarbete med Region Västerbotten

Föreläsning: Gott mående och god mat

Tid: Kl.13.00 – 13.45

Plats: Aktivitetshuset, Orion (Storuman)

Ingen föransökningskrävs.

Om föreläsningen:

Cecilia Edström, folkhälsoutvecklare vid Folkhälsoenheten på Region Västerbotten föreläser om hur fysisk aktivitet och hur det påverkar kroppen

Du som deltar kommer få tips på hur man kan komma igång med att röra sig och få praktiska tips kring kost



Värd: Storumans kommun, Vändpunkten

Arrangör: Storumans kommun i samarbete med Region Västerbotten



Se livets möjligheter!
**Psykeveckan
Västerbotten V45**

 **region
västerbotten**


(H)JÄRNKOLL
Västerbottens län





**Storumans
kommun**
LUSPIE

ONSDAG 6e november

Föreläsning: Maria Dufva – Värsta bästa nätet

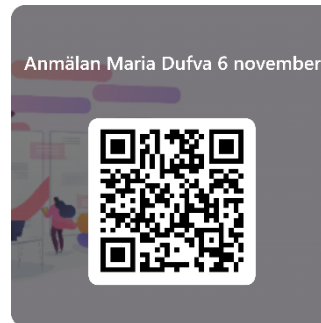
Plats: Folkets hus Storuman eller digitalt

Tid: 19.30 – 21.00

Anmälan krävs!

Digitalt: [Maria Dufva v.45](#) eller scanna QR-koden

Via telefon/SMS: 072-2463841 ange namn och antal personer



Målgrupp: Denna föreläsning riktar sig till vårdshavare, mor och farföräldrar, ledare, skolpersonal och andra vuxna förebilder i våra barns liv.

Om föreläsning:

Maria Dufvas föreläsning ger en översikt över digital barndom idag, med praktiska råd för en trygg och hälsosam närvaro online. Genom att belysa de senaste insikterna och strategierna strävar föreläsningen efter att stödja barn och unga i deras digitala värld.

Barns och ungas liv på nätet

Maria tar upp de faror barn kan möta på nätet, såsom mobbning och utpressning, och hur de kan undvikas. Hon diskuterar hur online-normer påverkar ungas självbild och hälsa, med fokus på kritiskt tänkande och positiva förebilder. Föreläsningen ger också insikter i hur skärmanvändning påverkar sömn och koncentration, med tips för hälsosammare vanor.

För mer info besök: [Maria Dufva - Kriminolog och författare om ungdomsfrågor](#)



Värd: Storumans kommun, Vändpunkten

Arrangör: Storumans kommun i samarbete med Norsjö kommun, Åsele kommun och Sorsele kommun



Se livets möjligheter!
Psykeveckan
Västerbotten V45





Torsdagen den 7e november

Föreläsning: Saila-Marie Gråik - Hur kan det kännas att slitas mellan två världar när man är psykiskt sjuk

Plats: Folkets hus Storuman

Tid:

- Förmiddag: 09.30 – Ca 10.45 Elever åk 9 och gymnasiet
- Eftermiddag: 14.30 – Ca 15.45 Yrkesverksamma inom kommun och region som jobbar med barn och unga.

Ingen anmälan krävs – ej öppet för allmänheten

Om föreläsningen:

Saila-Marie Gråik jobbar som digital reporter på sameradion och är uppvuxen i en renskötarfamilj. Hon är en del av två världar och hoppar mellan med ena foten i mediebranschen och den andra inom renskötseln.

Trots att hjärtat alltid har klappat för renen och den samiska kulturen har det livet inte alltid varit självklart - som tonåring blev hon svårt sjuk i depression och var periodvis suicidal.

Hur kan det kännas att slitas mellan två helt olika världar, där den ena världen är renskötseln som intas går att pausa, när man blir psykiskt sjuk?

Nu vill Saila berätta om vägen från många mörka år till att nu stå stadigt på fötterna igen och om hjälpen hon fick från skolhälsa, BUP (Barn och Ungdomspsykiatri), psykiatri och norska SANKS - samiskt nationellt kompetenscenter för psykisk hälsovård.

Föreläsningen avslutas frågestund och diskussion om hur man kan bemöta samiska ungdomar som möter psykisk ohälsa.



Värd: Storumans kommun, Storuman fritid och Storuman bibliotek

Arrangör: Storumans kommun i samarbete med Julla Májja



Se livets möjligheter!
Psykeveckan
Västerbotten V45

 **region
västerbotten**

 **(H)JÄRNKOLL**
Västerbottens län





**Storumans
kommun**
LUSPIE

Under hela vecka 45.

Vi erbjuder kostnadsfria webbföreläsningar under hela veckan via Hjärnkoll Västerbotten

Besök: [Regionalt Digitalt Program Västerbotten - Hjärnkoll Västerbotten \(hjärnkoll.se\)](https://hjärnkoll.se)



Program Storuman v45 - digitalt

Du kan även se detta program digitalt

Besök: [Storuman Psykeveckan v.45](#)



Ansvarig för lokalt program Storumans kommun

Folkhälsosamordnare Storuman/Malå kommun

Daniel Burman

daniel.burman@storuman.se

Mobil: 072-2463841



Se livets möjligheter!
**Psykeveckan
Västerbotten V45**



region
västerbotten



(H)JÄRNKOLL
Västerbottens län