

Program Psykeveckan Vindelns 2024, 4-8 nov

Varje år under vecka 45 genomförs Psykeveckan, en uppmärksamhetsvecka om psykisk ohälsa, på olika platser i länet. Syftet med veckan är att med hjälp av föreläsningar, kulturella aktiviteter och andra arrangemang öka förståelsen för och kunskapen om psykisk ohälsa.

Måndag 4 nov

13.30- 16.30: **Digital regional sändning, länk finns på vasterbotten.hjarnkoll.se/PSYKEVECKAN 2024**

Träffa Funkarna. Autismpedagog Anna Sjölund

18.30 -20.00 **Tema rörelseglädje, Forum, Renforssskolan**

Kom och möt initiativtagarna till:

”SIV -Spontanidrott i Vindelns” Andréas Neves, Kalle Glas och Fredrik Tegebro

”Häng med oss ut” Friluftsförbundet i Vindelns, Birgitta och Anders Mattsson

”Naturen som kraftkälla” Ellinor Gustavsson, Aktivitetslots i Vindelns kommun

Tisdag 5 nov

10.00-11.30: **Våga Fråga, Vindelns folkhögskola**

Hur bemöter du en människa med självmordstankar? Irja Wikström, Suicid Zero, ger mod till svåra samtal. Ingen anmälan alla välkomna.

13.00-15.00 **Våga Fråga, Vindelns folkhögskola**

Riktas till personal som möter människor med tankar om självmord i sitt arbete. Anmälan till ingela.windelius@edu.vindelns.se senast fre 25/10

13.30- 14.30: **Digital regional sändning, se ovan**

Noll koll? Full koll? Hur har du det med din ekonomi? Therese Wiklund, Institutet för finansiell hälsa (Riktas främst till unga vuxna)

Onsdag 6 nov

13.30- 14.30: **Digital regional sändning, se ovan**

BUP Barn- och ungdomspsykiatrins specialistnivå i Västerbottens län.

14.00-15.00: **Cafe Bibblan, Forum Renforssskolan**

Författare Anna Sundström Lindmark pratar ur ett anhörigperspektiv och om skrivandets läkande kraft.

Torsdag 7 nov

13.30- 14.30: **Digital regional sändning, se ovan**

Den psykiska hälsan i Västerbotten, Johannes Dock, Folkhälsoenheten Region Västerbotten samt Dans för Hälsa, En forskningsbaserad insats för att främja ungdomars psykiska hälsa

19.00 **Teater. "Allt som är värt". Forum Renforsskolan**

En upplyftande pjäs om nedstämdhet där publiken är delaktig och gör varje föreställning unik. Med värme, humor och hits från 1987 till idag tacklar man svåra ämnen på scenen. Västerbottenteatern. Lokal Forum

För den som vill kan man även äta soppa på Dahlbergs konditori innan föreställningen, från 17.00. Bokning av teaterbiljett, med eller utan soppa, görs på:

www.riksteatern.se/forening/kulturarrangorerna-riv-riksteatern-i-vindeln/

Arrangörer: Kulturarrangörerna RIV, Riksteatern i Vindeln i samarbete med Vindelns kommun

Fredag 8 nov

13.30- 14.30: **Digital regional sändning, se ovan**

BRIS, Barnens rätt i samhället. Emma Eriksson, Kurator på BRIS berättar om BRIS arbete nationellt och lokalt i Västerbotten

14.00 **Ångestsloppet**. Repris på förra årets succé. Genom rörelse och gemenskap sätter vi fokus på psykisk hälsa. Loppet går mellan COOP och ICA i Vindeln. Start vid Coop och målgång i parken. Ingen föranmälan krävs. Utlotning av priser på nummerlapparna. Gratis fika till alla.

Vindelns kommun i samarbete med Vindelns näringsliv

Dessutom under vecka 45

Biblioteket ställer ut litteratur i ämnet psykisk hälsa.

Linnea Claesson besöker och föreläser för eleverna på Renforsskolan

Skrivarworkshop "Write your self" med Anna Sundström Lindmark. För elever i allmän kurs, Vindelns Folkhögskola.

Kokkaffe vid älven måndag kl 14.00–15.30, Vindskyddet vid Mariedal. Kaffe och gemenskap vid älven 52 veckor om året.

Prova på "Må bra"- kören, tisdag 10-12 i SvindeRockarnas lokal vid fritidscentrum