

Meningsfullhet och sammanhang

Seminariedag för dig som vill främja den psykiska hälsan.

En av vår tids största folksjukdomar är psykisk ohälsa i alla åldrar. Ämnet har stor betydelse för alla, oavsett var vi är och vad vi gör. Genom inspiration och kunskap kan vi öka förståelsen för och förändra attityder för psykisk ohälsa i samhället.

Onsdagen den 15 november
Kl. 10.00–15.45. Fika från kl.9.30
Folkets hus, Kungsgatan 15, Vänersborg

Program:

9.30–10.00 fika

10.00–12.00 **Från Åsikt till Insikt**

Hur skapar vi en utveckling där vi går från att ha en åsikt till att skapa insikter och kunskap? En föreläsning kring de existentiella frågorna om livet, där teori blandas med exempel från både yrkeslivet som från privatlivet. Förhoppningsvis kommer föreläsningen väcka nya tankar och påminna om tankar och ge utrymme för reflektion och diskussion.

Egon Rommedahl, teolog, filosof samt leg psykoterapeut

12.00–13.15 Lunch

13.15–15.30 **När själen får grönska**

Trädgården är en del av naturen där vi kan utöva friskvård genom att så, gräva och skapa vackra miljöer. I naturen har du en vän som aldrig dömer och därför kan ge tröst och kraft när livet kärvar.

Eva Robild pratar utifrån sin bok om hur natur och trädgård kan användas både som friskvård, vid återhämtning efter sjukdom och som en värdefull plats att hämta kraft och tröst i vid utmattning eller psykisk sjukdom.

15.30–15.45 Tack å hej!



Foto:
Lina Karna Kippel

Kostnad: 200:- inkl. fika och lunch. Betalas på plats kontant el via swish

Anmälan: SV Västra Götaland på vgregion@sv.se eller tfn: 0522 – 65 33 33 senast 8 november



Studieförbundet
Vuxenskolan