

PSYKISK HÄLSA TRELLEBORG 2018

Måndag 8 oktober tom söndag 21 oktober



**2 veckor med gratis
aktiviteter, utställningar,
föreläsningar
och underhållning!**



Helande Tassar

Fika, kunskap och gemenskap!

Det bjuds på kaffe, te och kakor.



Suziopaten

**Öppettider: Vardagar 11.30 – 19.00
Lördag och söndag 11.00 – 14.00
Plats: Trelleborgen,
Västra Vallgatan 6, Trelleborg**



Simon Böös

För mer information besök

www.rsmhtrelleborg.se



i samarbete med



Kockska stiftelsen



Våga prata om psykisk ohälsa och rädda liv!

Under **veckorna 41 och 42**, måndag 8 oktober till och med söndag 21 oktober, kommer Trelleborg vara öppet för alla som är intresserade att besöka informationstorg, utställningar, föreläsningar och underhållning.

Lyssna på **musikern Simon Böös** eller skämt från **Comedy Club Trelleborg**, se en kort film från **#Suziopaten** eller delta i **Autism workshop**.

Se vad RSMH medlemmar har skapat i **utställningarna "Under Ytan"** och **"Även Jag"**.

Kom och lyssna på **föreläsningar** och delta i **workshops och dialogsamtal**.

Ta reda på vad som finns bland verksamheter, föreningar, projekt och insatser genom att titta på **informationsmaterial** som finns tillgänglig i lokalen.

Njut av **fika och gemenskap**, oavsett vem du är och hur du mår. Ta med din lunch eller mat eller ta en kaffe eller te på plats.

Alla aktiviteter, föreläsningar och föreställningar är **kostnadsfria och ingen anmälan krävs**.

Praktisk information

Datum: vecka 41 och 42, måndag 8 oktober till och med söndag 21 oktober

Öppettider: måndag till fredag kl. 11.30 – 19.00, lördag och söndag kl. 11.00 – 14.00

Undantag söndag 21 oktober då är det öppet till kl. 15.00.

Plats: Trelleborg (Vikingaborgen museet/huvudbyggnad), Västra Vallgatan 6, 231 64 Trelleborg

Mat: Det bjuds på kaffe, te och småkakor. Annan förtäring finns inte att köpa men besökare är välkomna att ta med egen mat.

Kontakt: Samordnare Psykisk Hälsa Trelleborg: Loes Vollenbroek

Epost: psykiskhalsatrelleborg@gmail.com

Hemsida: www.rsmhtrelleborg.se

Facebook: RSMH Trelleborg

Alltid på plats under Psykisk Hälsa Trelleborgs öppettider

Informationstorg

På informationstorget hittar du informationsmaterial och broschyrer från olika verksamheter och föreningar samlat på en plats. Hitta det som du inte visste fanns eller få mer information genom till exempel att prata med en av representanterna.



Utställning "Även jag"

"När jag skapar bara "är" jag...och genom att jag skapar så finns jag! När jag visar det jag har skapat så syns jag, är jag och finns jag!"

Lena Kempe använder bland annat text, scrapbooking och mixed media för att ge uttryck till känslor i både bra och sämre perioder. I "Även jag" visas en del av hennes verk.



Utställning "Under ytan"

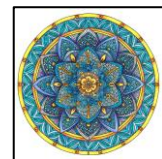
"Årets utställning heter "Under ytan" och visar vattenlevande varelser av olika slag. De representerar platser, händelser och personer i mitt liv. Jag har skapat i akryl och tusch, oftast när jag mått som sämst, för att avleda ångest, men även för att hantera minnen och situationer som varit svåra."

Maria Lager skapar det mesta av hennes underbara verk som ångestavledande under sämre perioder.



Kreativ skapande

Liksom förra året finns det olika möjligheter att sysselsätta sig med enklare kreativa sysslor. Som att rita, pyssla och färglägga mandalas. Ta det lugnt, koppla av och låt allt vara eller skapa tillsammans med andra och njut av samhörighet och samtal medan man pysslar.



Fikabord

Möjlighet att slå dig ner, ta kaffe eller te eller kom och ät din medhavda mat.



Programpunkter

Måndag 8 oktober

- 15.00-16.00 Öppning och projektet "SALT"
Öppning med välkomnande ord från RSMH Trelleborg, Trelleborgs och Kultur- och Fritidsförvaltningen. Museipedagog Eva-Linda Olofsson berättar om "Projektet SALT – om tillgänglighet och pedagogik på museer" som tidigare genomfördes av Trelleborgs museum.
RSMH Trelleborg: styrelserepresentanter från RSMH Trelleborg
Ylva Kristina Ekelund: borgfru Trelleborg
Annika Eriksdotter: kultur- och fritidsförvaltningen
Eva-Linda Olofsson: museipedagog
Boken SALT finns att läsa på:
<https://issuu.com/trelleborgsmuseum/docs/salt>
- 17.30-18.30 Musik med Simon Böös
Trelleborgs musiker Simon Böös kommer och spelar för oss. Få ett smakprov på YouTube:
https://www.youtube.com/watch?v=LilpLIWo_IM
Simon Böös: musiker



Tisdag 9 oktober

- 15.00-16.00 Helande Tassar – Terapiahundarnas underbara värld
Träffa hundar som arbetar med att främja välmående och hälsan! Anna Hanson driver företaget *Helande tassor* och tillsammans med hennes utbildade sociala tjänstehundar arbetar med att stödja, motivera och glädja ung som gammal, med eller utan diagnos.
Anna Hanson: hundledare, instruktör och utbildare
Vilda, Smulan och Eddie: utbildade terapiahundar
Hemsida: <http://helandetassar.123minsida.se/>
- Obs! Vid fint väder är passet utomhus och vid dåligt väder inomhus. Endast tjänstehundar får vistas inomhus.
- 17.30-18.30 Delaktighet på riktigt – När kulturutövande är ett yrke och inte en terapiform
Moomsteatern gör scenkonst med normbrytande skådespelare. De arbetar med skådespelare med funktionsvariationer integrerat med skådespelare utan diagnoser, på lika villkor. De vill använda teatern för att utmana människors sätt att tänka. I denna föreläsning berättar de om arbetet på teatern och vad som händer när man på riktigt börjar ta vara på alla människors potential.
Sandra Johansson: verksamhetsledare Moomsteatern
Dennis Nilsson: skådespelare Moomsteatern
Hemsida: <http://moomsteatern.com/>



Onsdag 10 oktober

- 15.00-16.00 Kreativ verkstad
Utställare och ledare av kreativa grupper Lena Kempe introducerar och hjälper alla som vill, att prova på skapa Scrapbooking kort.
Lena Kempe: utställare och gruppleddare kreativa aktiviteter med egen erfarenhet av psykisk ohälsa
- 17.30-18.30 Kreativitet som återhämtning – Skapande när man inte mår bra
Två personliga berättelser om hur kreativt engagemang kan hjälpa en i sin återhämtning, men även hur ens mående kan stjäla kreativt skapande.
Lena Kempe: utställare och gruppleddare kreativa aktiviteter med egen erfarenhet av psykisk ohälsa
Eva Roos: konstnär, bildlärare, bildterapeut med egen erfarenhet av psykisk ohälsa



Torsdag 11 oktober

- 14.30-... Kakor från Bageri Jollen
Bageri Jollen sponsrar Psykisk Hälsa Trelleborg med nybakade kakor. Kakorna finns från kl. 14.30 tills de är slut.
- 15.00-16.00 Att orka vara där – var finns stödet till anhöriga
Anhöriga till personer med psykisk ohälsa befinner sig ofta i en utsatt och svår position. Under dialogen mellan besökare och representanter från olika instanser, finns det möjlighet att diskutera närståendes situation och vad det finns för stöd och hjälp till just närstående.
Agneta Jonsson: anhörigstödgrupp ansvarig RSMH Trelleborg med egen erfarenhet som anhörig
PPI representant: personal som är ansvarig för PPI (psyko pedagogiska interventioner), utbildning för patienter och anhöriga
Hylja Meshko: anhörigcenter Trelleborg
- 17.30-18.30 #Suziopaten – Enjoy the silence
#suziopaten är baserad på en sann historia. Ess är en nydiagnostiserad bipolär Riot Grrrl som misslyckades med att begå självmord och försöker lära sig att leva, inte bara överleva. Ska hon bli fri från sin ångest med dess demoner, eller åtminstone lära sig att acceptera sin "different state of mind"? Efter sitt misslyckade självmord har manusförfattaren Suzi Lindell Bergman använt sin ångest för att genom denna film avstigmatisera mental ohälsa bland unga kvinnor. Mental ohälsa smittar inte.
Suzi Lindell Bergman: manusförfattare med egen erfarenhet av psykisk ohälsa
Instagram: <https://www.instagram.com/suziopaten>



Fredag 12 oktober

14.00-16.00

Ett annat sätt att tänka – Allt om autism workshop

Denna workshop riktar sig till föräldrar, far och morföräldrar, anhöriga, assistenter, skolpersonal och alla som rör sig runt ett barn eller ungdom inom Autismspektrumet. Att barnet vistas i en miljö där det finns kunskap, förståelse och acceptans är grunden för utveckling. "Motivation, inte repetition, är nyckeln till inlärning"

Autism är inte ett beteendehandikapp. Det är ett socialt handikapp där barnet har svårt att relatera till och förstå människorna i sin omgivning. Det är utifrån det vårt entusiastiska, dynamiska och lekfulla tillvägagångssätt har skapats.

Vår fokus är social utveckling och kommunikation oavsett uttryck och form. Vi upptäcker varje enskilt barns unika motivation och använder oss av den för att lära barnet de egenskaper dem behöver lära sig. På det sättet utökar vi barnets frivilliga deltagande, uppmärksamhet, sociala samspel och förståelse. Så det vi vill ge er är kunskap, förståelse samt roliga och effektiva verktyg.

Emilie Nobel: föräldrastöd, utbildare och verksamhetsutvecklare

Rosmarie Molin: utbildare och verksamhetsutvecklare med egen erfarenhet som anhörig

Hemsida: www.foreningenalltomautism.se

Facebook: <https://sv-se.facebook.com/alltomautism/>

Föreningen Allt om Autism



Obs! workshopen börjar kl 14.00!

17.30-18.30

Logiskt ut i fingerspetsarna – att leva inom autismspektrum

En föreläsning där Ola och Loes på ett lustfyllt sätt med scener och egna exempel tar upp svåra frågor på ett övergripande sätt i samband med autism och psykisk ohälsa.

Loes Vollenbroek: projektansvarig, föreläsare med egen erfarenhet av psykisk ohälsa och bland annat Asperger syndrom diagnos

Ola Bogren: projektansvarig, föreläsare med egen erfarenhet av psykisk ohälsa och bland annat förälder till barn med autismspektrum diagnos

Hemsida: <http://www.saloma.se/>



Lördag 13 oktober

11.00-14.00

Öppet på Trelleborgen

Inga särskilda programpunkter men kom till Trelleborgen och njut av samvaro, utställningar och hitta information.



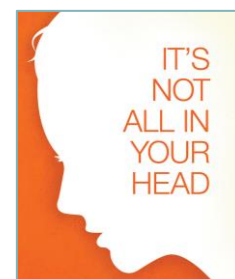
Söndag 14 oktober

- 11.00-14.00 Föreningarnas Dag
Passa på att fråga och träffa andra. Representanter från olika föreningar som har arbete relaterat till psykisk (o)hälsa finns på plats.
- 11.30-12.30 Alkoholister berättar om en väg till nyckert liv
Personlig berättelse om en väg till nyktert liv och vad Anonyma Alkoholister är och inte är.



Måndag 15 oktober

- 15.00-16.00 Verktyg till att underlätta vardagen
Det finns många hjälpmedel som kan underlätta ens vardag, inte enbart fysisk men även kognitiv, kommunikativ och sensorisk. Testa olika hjälpmedel som kejdetycke, TimeTimer, strukturtavlor mm. Träffa även arbetsterapeut som kan hjälpa till med att få ett fungerande vardag genom olika lösningar.
Caroline Johansson: arbetsterapeut
Abilia AB: hjälpmedelsbolag
Hemsida: <https://www.abilia.com/sv>
- 17.30-18.30 Inte bara i huvudet – hur kroppen och tankar (inte) fungerar vid psykisk ohälsa
Det biologiska och det psykiska hänger starkt ihop. Brister i hormonreglering kan bidra till psykisk ohälsa, psykisk ohälsa kan orsaka rubbningar i ämnesomsättning, medicin kan hjälpa men har ofta olika biverkningar. En föreläsning med professionell och egen erfarenhet berättelser om hur det psykiska "inte bara sitter i huvudet".
Per Granvik: Psykiatri sjuksköterska och verksamhetsutvecklare psykiatri Malmö/Trelleborg
Sara Ulvinus: Föreläsare med egen erfarenhet av psykisk ohälsa
Hemsida: <http://www.saloma.se/>



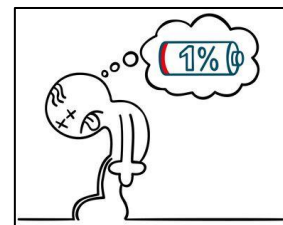
Tisdag 16 oktober

- 15.00-16.00 Välmående som naturligt tillstånd – reducera stres och bryta destruktiva mönster med Hikari
Ivan-Thomas Brilje, tidigare elit-idrottare (vunnit VM, EM, SM) och nu verksamhetsledare på Riksorganisationen Hikari kommer tillsammans med sin kollega Eric Svensson (ordförande Limitless Malmö) att prata om att människans naturliga tillstånd är att må bra och samtidigt delge praktiska verktyg till att reducera stress samt bryta destruktiva mönster. Lär dig mer om hur du konkret kan träna upp ditt fokus så att du blir friskare och mer fylld av glädje så att ditt naturliga välmående och fulla potential blir inom räckhåll. Hikari erbjuder beprövade metoder och tekniker som höjer medvetenheten och därmed välmåendet på individ- och organisationsnivå. Hikari baseras på mångårig praktik, utveckling och erfarenhet inom bl.a. mindfulness och idrottspsykologi.
Ivan-Thomas Brilje: verksamhetsledare Riksorganisation Hikari



Eric Svensson: ordförande Limitless Malmö och gruppleadare
Hemsida: <http://www.joinhikari.com/>

- 17.30-18.30 När orken tar slut – utmattning och smällen av utbrändhet
"Det händer inte mig" är något många tror när det pratas om utbrändhet, men det kan hända vem som helst. Stress är en av dem vanligaste sjukskrivningsorsaker och utbrändhet kan ha mycket allvarliga konsekvenser. Lyssnar och lär från ung vuxen Malin Rasmussen med egen erfarenhet och terapeut Eva von Dewall som arbetar med psykisk ohälsa men också har egen erfarenhet.
Eva von Dewall: terapeut och egen erfarenhet av utbrändhet
Malin Rasmussen: egen erfarenhet utbrändhet



Onsdag 17 oktober

- 15.00-16.00 Coping – strategier och tips för att orka med
Många personer med egen erfarenhet av psykisk ohälsa utvecklar själv eller med hjälp olika strategier för att klara av måendet och vardagen. Vad behöver du hjälp med eller vilka tips har du för andra? Dela med dig, lyssna och ta med dig nya verktyg, inspiration och hopp.
Loes Vollenbroek: workshopledare, projektansvarig, föreläsare med egen erfarenhet av psykisk ohälsa
Hemsida: <http://www.saloma.se/>



- 17.30-18.30 Projekt Delaktig Kultur – att öka delaktighet bland personer med funktionsnedsättning
HSO Skånes projekt Delaktig Kultur hade som syfte att öka delaktigheten i kultur bland personer med funktionsnedsättning i Skåne. För att lyckas med det, jobbade de med tre delar: behov, aktivitet och dialog. De gjorde medlemsundersökningar, ordnade kulturaktiviteter och höll dialogträffar. Ledorden var engagemang och inspiration. Kulturen är ett viktigt inslag i vår vardag och har hälsofrämjande effekter. Kultur kan få oss att må bättre. Därför är det så viktigt att alla kan ta del av kulturen. Rebecka Hansen, HSO Skåne, och deltagare från projektet kommer och berättar mer för oss.
Rebecka Hansen: handläggare
Deltagare Delaktig Kultur projekt
Hemsida: <http://www.hsoskane.se/vad-vi-gor/projekt/aktuella-projekt/delaktig-kultur/>



Torsdag 18 oktober

- 13.30-... Kakor från Bageri Jollen
Bageri Jollen sponsrar Psykisk Hälsa Trelleborg med nybakade kakor. Kakorna finns från kl. 13.30 tills de är slut.



14.00-15.00

Professionen på plats

Representanter från olika professionella instanser finns på plats för att svara på frågor, berätta om deras verksamhet och hur dem kan hjälpa.

Representanter från bland annat Arbetsförmedlingen, psykiatri, Mobila Teamet, stödteam, särskild boende, social psykiatri, personligt ombud mfl.



15.00-16.00

Spindeln i nätet – hjälp vid myndighetskontakt

"Man måste vara frisk för att vara sjuk"

Att hitta till rätt hjälp är inte alltid lätt, men det finns olika yrkesroller som är till för att stötta och hjälpa till individer att hitta rätt och ta kontakt. Träffa några av personer som arbetar med detta.

Ingalill Holmdahl: rehabkoordinator

Marie Wigårde: personligt ombud

Linn Svensson: kurator



17.30-18.30

Individen i centrum – samverkans betydelse för den enskilda

När man är sjuk, har en diagnos eller nedsättning har man oftast kontakt med många olika insatser och aktörer. Att dessa kommunicerar och samverkar är ytterst viktigt för att lyckas hjälpa den enskilda. I föreläsningen berättar olika personer om deras roll och erfarenhet av samverkan samt dess betydelse för lyckade insatser.

Annika Rasmusson: samordnare Samordningsförbundet Trelleborg

Per Granvik: verksamhetsutvecklare Vuxenpsykiatri Malmö/Trelleborg

Christine Lundberg: psykiatrisjuksköterska Mobila Teamet

Patient med egen erfarenhet av FACT insatsen

Hemsida Samordningsförbundet Trelleborg:

<https://www.samordningtrelleborg.se/>



Fredag 19 oktober

15.00-16.00

Upptäck Vikingagården

Välkomna till vikingagården! Slå er ner en stund på fällarna, prova en vikingasyssla och känn stämningen i långhuset.

Eva-Linda Olofsson: museipedagog

Hemsida: <https://www.trelleborg.se/sv/uppleva-gora/kultur/trelleborgen/>



17.30-18.30

Comedy Club

Tre komiker uppträder och locka till skratt. Tobias skriver skämt till tv-program och syns på tv i den nya Släng dig i Brunnen. Eric har haft egen klubb och gör sin come back som flerårs komiker och Damian som populär ny-komiker som bland annat samordnar Comedy Club i Trelleborg.

Tobias Erehed: komiker

Eric Barisano: komiker

Damian Alin: komiker

Facebook: <https://sv-se.facebook.com/TrelleborgsComedyClub/>



Lördag 20 oktober

11.00-14.00

Öppet på Trelleborgen

Inga särskilda programpunkter men kom till Trelleborgen och njut av samvaro, utställningar och hitta information.



Söndag 21 oktober

11.00-13.00

Föreningarnas Dag

Passa på att fråga och träffa andra. Representanter från olika föreningar som arbetar med eller har arbetat relaterad till psykisk (o)hälsa finns på plats.



11.30-12.30

Alkoholister berättar om en väg till nyckert liv

Personlig berättelse om en väg till nyktert liv och vad Anonyma Alkoholister är och inte är.



13.00-15.00

Avslutningsmingel

Vi avslutar Psykisk Hälsa Trelleborgs veckor med en trevlig gemensam avslutning. Bageri Jollen sponsrar med kladdkaka och sockerkaka.



Varmt välkomna till Psykisk Hälsa Trelleborg!

Om Psykisk Hälsa Trelleborg

Genom evenemanget Psykisk Hälsa Trelleborg vill vi öppna upp för att prata om psykisk ohälsa. Utöver att uppmärksamma psykisk hälsa, bryta fördomar och tabu är ett av målen tillgänglighet av information över vad som finns tillgänglig i form av stöd och verksamheter. Ett av syfte är att under evenemanget skapa en plats där alla är välkomna oavsett vem de är och hur de mår. Vi vill även uppmärksamma kultur och dess positiva effekter för hälsan och inkludering i samhället.

Aktiviteter

Alla aktiviteter under Psykisk Hälsa Trelleborg är kostnadsfria och ingen anmälan krävs. För bilder och berättelser av dagliga aktiviteter kolla Facebook: RSMH Trelleborg.

Öppettider

Psykisk Hälsa Trelleborg 2018 pågår från måndag 8 oktober till och med söndag 21 oktober.

Måndag - fredag öppet: kl. 11.30-19.00

Lördag och söndag öppet: kl. 11.00-14.00*

*Undantag söndag 21 oktober då det är öppet till kl. 15.00.

Mat

Det bjuds på kaffe, te och småkakor. Annan förtäring finns inte att köpa på plats, men besökare är mycket välkomna att ta med egen mat.

Torsdag 11 oktober och torsdag 18 oktober bjuder Bageri Jollen på bageriets kakor, från kl. 13.30.

Söndag 21 oktober bjuder Bageri Jollen på kladkaka och sockerkaka från kl. 11.30. Så länge kakorna räcker.

Tjänstehund

Tisdag 9 oktober mellan kl. 14.30-16.30 kommer det att finnas tjänstehundar (pappilon) på plats. Vid fint väder utomhus, vid dåligt väder inomhus.

Obs! Hundar är inte tillåten i lokalen, undantag tjänstehundar.

Handikapp

Byggnaden är handikappanpassad och handikapptoilet finns.

Hitta hit

Psykisk Hälsa Trelleborg finns på Trelleborgen (Vikingaborgen/museet),

Västra Vallgatan 6, 231 64 Trelleborg. Det är Trelleborgens (Vikingaborgen/museet)

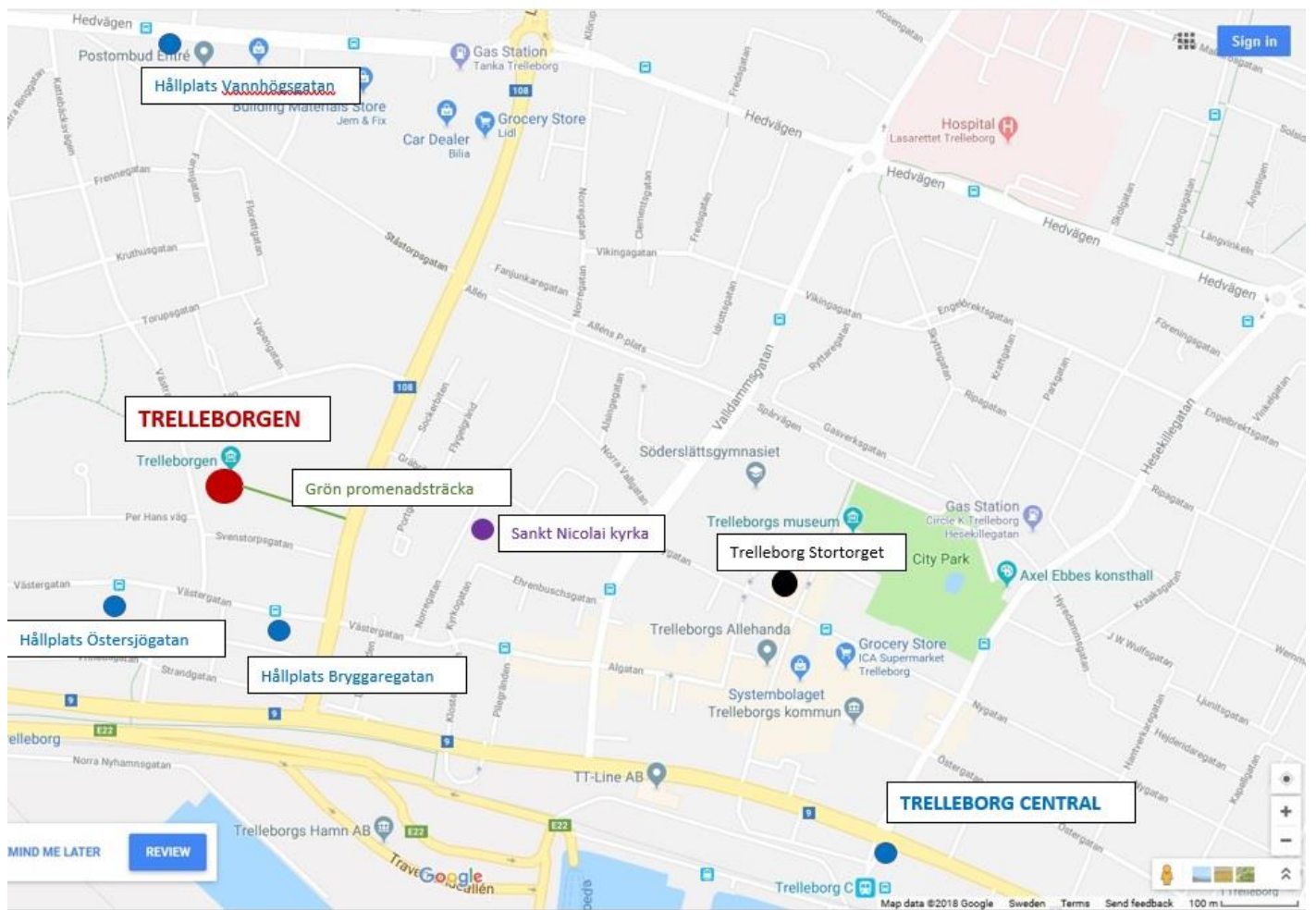
huvudbyggnad och huvudingång.

Bil: Gratis parkering finns vid Trelleborgens huvudingång. På gatorna omkring finns också gratis parkering. Adressen är Västra Vallgatan 6, mitt emot Honda bilförsäljare, första gatan till höger efter Kattens vårdcentral om man kommer från stadscentrum.

Gående: Från Trelleborg Central Station tar det omkring 15 minuter att promenera till Trelleborgen, passa på att gå genom det fina gröna Vikingaområdet av Trelleborgen från Bryggaregatan till huvudbyggnaden.

Buss: Närmsta busshållplatser: Bryggaregatan (linje 1) och Östersjögatan (linje 1) mot Albäckshallen, från både hållplatser tar det omkring 3 minuter promenad till Trelleborgen.

Busshållplats Vannhögsgratan (linje 146, 181 och 182) är omkring 10 minuter promenad från Trelleborgen.



	Måndag 8/10	Tisdag 9/10	Onsdag 10/10	Torsdag 11/10	Fredag 12/10	Lördag 13/10	Söndag 14/10
Informationstorg 	11.30 – 17.30 Öppet	11.30 – 17.30 Öppet	11.30 – 17.30 Öppet	11.30 – 17.30 Öppet	11.30 – 17.30 Öppet	11.00 – 14.00 Öppet	11.00 – 14.00 Föreningarnas dag
Utställning 	11.30 – 17.30 "Under Ytan" och "Även jag"	11.30 – 17.30 "Under Ytan" och "Även jag"	11.30 – 17.30 "Under Ytan" och "Även jag"	11.30 – 17.30 "Under Ytan" och "Även jag"	11.30 – 17.30 "Under Ytan" och "Även jag"	11.00 – 14.00 "Under Ytan" och "Även jag"	11.00 – 14.00 "Under Ytan" och "Även jag"
Dialog 	15.00-16.00 Öppning med RSMH Trelleborg, Trelleborg, och Kultur- och Fritidsförvaltningen och SALT projektet	15.00-16.00 "Helande Tassar. Terapihundarnas underbara värld" Föreläsning och visning	15.00-16.00 "Kreativ verkstad" Workshop	15.00-16.00 "Att orka vara där. Var finns stödet till anhöriga" Dialog och information om anhörigas situation och stöd till anhöriga	14.00-16.00 "Ett annat sätt att tänka" Allt om Autism workshop		
Föreläsning/ Underhållning 	17.30 – 18.30 Musik med "Simon Böös" Underhållning	17.30 – 18.30 "Delaktighet på riktigt" Föreläsning med Moomsteatern	17.30 – 18.30 "Kreativitet som återhämtning. Skapande när man inte mår bra" Föreläsning	17.30 – 18.30 "#Suziopaten" Kortfilm och föreläsning med manusförfattaren Suzi Lindell Bergman	17.30 – 18.30 "Logiskt ut i fingerspetsarna. Att leva inom autismspektrum" Föreläsning		

	Måndag 15/10	Tisdag 16/10	Onsdag 17/10	Torsdag 18/10	Freitag 19/10	Lördag 20/10	Söndag 21/10
Informationstorg 	11.30 – 17.30 Öppet	11.30 – 17.30 Öppet	11.30 – 17.30 Öppet	11.30 – 17.30 Öppet	11.30 – 17.30 Öppet	11.00 – 14.00 Öppet	11.00 – 14.00 Föreningarnas dag
Utställning 	11.30 – 17.30 "Under Ytan" och "Även jag"	11.30 – 17.30 "Under Ytan" och "Även jag"	11.30 – 17.30 "Under Ytan" och "Även jag"	11.30 – 17.30 "Under Ytan" och "Även jag"	11.30 – 17.30 "Under Ytan" och "Även jag"	11.00 – 14.00 "Under Ytan" och "Även jag"	11.00 – 14.00 "Under Ytan" och "Även jag"
Dialog 	15.00-16.00 "Verktyg till att underlätta vardagen" Testa hjälpmedel och träffa arbetsterapeut Dialog	15.00-16.00 "Välkommande som naturligt tillstånd. Reducera stress och bryta destruktiva mönster med Hikari" Workshop	15.00-16.00 "Coping. Strategier och tips för att orka med" Workshop	14.00-15.00 "Professionen på plats" Dialog 15.00-16.00 "Spindeln i nätet. Hjälp vid myndighetskontakt" Dialog	15.00-16.00 "Upptäck Vikingagården" Rundgång, visning och prova-på på Trelleborgen		
Föreläsning/ Underhållning 	17.30 – 18.30 "Inte bara i huvudet. Hur kroppen och tankar (inte) fungerar vid psykisk ohälsa" Föreläsning	17.30 – 18.30 "När orken tar slut. Utmattnings och smällen av utbrändhet" Föreläsning	17.30 – 18.30 "Projekt Delaktig Kultur. Att öka delaktighet bland personer med funktionsnedsättning" med HSO Skåne (Handikapporganisationernas samarbetsorgan) Föreläsning	17.30 – 18.30 "Individen i centrum. Samverkans betydelse för den enskilda" Föreläsning	17.30 – 18.30 "Comedy Club. med Tobias Erehef, Eric Barisabo och Damian Alin" Underhållning		13.00 – 15.00 Avslutningsfika

Medverkande bland annat:



ABILIA

 Arbetsförmedlingen



MOOMS
TEATERN



Föreningen Allt om Autism



Psykisk Hälsa Trelleborg

arrangeras av



Evenemanget möjliggörs genom samarbete med



Kockska Stiftelsen

För mer information besök:

www.rsmhtrelleborg.se

Samordnare Psykisk Hälsa Trelleborg: Loes Vollenbroek
Epost: psykiskhalsatrelleborg@gmail.com