

Ta dig från tanke till handling!

Program fredagen den 25 oktober

- 8.30** **KAFFE/TE, SMÖRGÅS OCH REGISTRERING**
- 9.00** Inledning av moderator
Carola Blomqvist, verksamhetsledare Eskilstuna Stadsmission
- 9.10** Braining- fysisk träning för patienter och personal
tillsammans i psykiatrisk vård
*Lina Martinsson, verksamhetschef vid Psykiatri sydväst,
Huddinge sjukhus, överläkare, disputerad forskare*
- 10.30** **PAUS**
- 10.45** Familien MatGlad – hjälpmedel och metoder för ökad
matglädje och inspiration kring mat och måltider
Cecilia Sassa Corin, Matkonsult Hushållningssällskapet Västra
- 12.00** **LUNCH**
- 13.15** Mindfulness- meditation inom kommunen
– om anhörigcentrums arbete med stresshantering
Nicklas Börstell, anhörigkonsulent Eskilstuna kommun,
- Ytterligare goda exempel från egna verksamheter
- 14.00** En önskad livssituation - Från dödlig depression, självmordsförsök och självmord till vändningen och livet idag.
Erik Widlund, föreningen Hjärnkoll
- 14.30** **KAFFE-, TE- OCH FRUKTPAUS**
- 14.45** Fortsättning En önskad livssituation ...
- 15.30** Avslutande del av moderator
- 16.00** **TACK FÖR DENNA GÅNG!**