

En månad för PSYKISK HÄLSA



Vi vill öka kunskaperna om psykisk hälsa och vad vi människor behöver för att må bra. Välkommen till en månad med föredrag och aktiviteter på temat!

Ljusmanifestation på suicidpreventiva dagen

Vi träffas och minns de som mist sina liv i suicid. Tal, musik och ljusständning.

10 september

19.00

Ugglans park



Konst och välmående - föreläsning och workshop

Föredrag och workshop med Strängnäs konstnärsskola, SKAK. 20 minuters föreläsning och sen måleriworkshop.

14 september

12.00-13.15

Multeum



Hälsodagarna 2023

Dagar för aktivitet, rörelse och hälsosam kost. Tävlingar, aktiviteter, prova-på-tillfällen och mycket mer.

16-21 september

Flera tider

Flera platser



Att åldras med psykisk (o)hälsa

Föredrag av Magnus Werner om psykisk hälsa och att åldras. Det bjuds på fika i pausen.

19 september

10.00-12.00

Multeum



Att åldras med psykisk (o)hälsa

Föredrag av Magnus Werner om psykisk hälsa och att åldras. Det bjuds på fika i pausen.

21 september

13.00-15.00

Folkets hus Åker



Genom svårigheterna mot stjärnorna

Amanda Malmberg berättar om sina med- och motgångar i livet med Downs syndrom.

30 september

13.30-14.30

Multeum



Aktiviteter med Ung i Strängnäs

Ung i Strängnäs anordnar aktiviteter kopplade till ämnet psykisk hälsa. Läs mer på deras Instagram via QR-koden.

10 sep-10 okt

Flera tider

Flera platser



Föredrag med Ullakarin Nyberg

Föredrag och samtal om psykisk hälsa med Ullakarin Nyberg.

1 oktober

15.00-17.00

Thomas Arena teater



Anhörigveckan

Anhörigcentrum anordnar aktiviteter under anhörigveckan, vecka 40. Läs mer på deras Facebook-sida via QR-koden.

2-6 oktober

Flera tider

Flera platser



Frida Boysen: Berätta aldrig det här

Digital lunchföreläsning med Frida Boysen om psykisk hälsa som utgår från hennes bok *Berätta aldrig det här*.

10 oktober

12.00-13.00

Digital föreläsning



STRÄNGNÄS KOMMUN

Se hela programmet här:
strangnas.se/psykiskhalsa