



Psykisk Hälsa Trelleborg 2016

Program

Måndag 3 oktober till och med söndag 23 oktober

Öppettider: Vardagar 11.30 – 18.30
Lördag och söndag 11.00 – 14.00

Plats: Kulturhuset, Valldammsgatan 2, Trelleborg

Alla aktiviteter, föreläsningar och teaterföreläsningar är kostnadsfria.

För mer information besök:

www.rsmhtrelleborg.se

OBS! Ändringar i program kan förekomma.

Version: 2016-09-22, för det mest uppdaterade programmet besök hemsidan www.rsmhtrelleborg.se

Vecka 40 Måndag 3 oktober – Söndag 9 oktober

	Måndag 3/10	Tisdag 4/10	Onsdag 5/10	Torsdag 6/10	Freitag 7/10	Lördag 8/10	Söndag 9/10
Informationstorg	11.30 – 18.30	11.30 – 18.30	11.30 – 18.30	11.30 – 18.30	11.30 – 18.30	11.00 – 14.00	11.00 – 14.00
Utställning	11.30 – 17.00	11.30 – 17.00	11.30 – 17.00	11.30 – 17.00	11.30 – 17.00	11.00 – 14.00	11.00 – 14.00
Prova-på grupp	15.00 – 16.30 Skrivargrupp	15.00 – 16.30 Ett Värdefullt Liv		15.00 – 16.30 Scrapbooking	15.00 – 16.30 Hantverk	11.15 - 12.00 Qigong som återhämtning 11.30 – 13.00 Blandade grupper	11.30 – 13.00 Blandade grupper
Föreläsning	17.00 – 18.00 Vad finns?	17.00 – 18.00 Suicid: en dödlig sjukdom med många fördomar	16.30 – 17.30* Morgonen efter flykten	17.00 – 18.00 Projekt Värdefullt och Projekt Hopp			
Teater					17.00 – 19.00 Fix you Moomsteatern		
Dagens utställare	Se hemsida	Se hemsida	Se hemsida	Se hemsida	Se hemsida	Se hemsida	Se hemsida

Föreläsningar

Vad finns?

Se återkommande programpunkter längre fram i programmet.

Suicid: en dödlig sjukdom med många fördomar

Ola Bogren, bland annat (H)järnkoll attitydambassadör och ledare av *Ett Värdefullt Liv* gruppen berättar om suicid utifrån hans egen erfarenhet.

Morgonen efter flykten

Ett samtal om tankar som känns som starkast på morgonen när man vaknar. Efter första tiden av lättnad och tacksamhet att man har kommit i säkerhet, vad händer sen? När vardagen kommer och man ska starta ett nytt liv. Obs! Föreläsningen börjar kl. 16.30!

Projekt Värdefullt och Projekt Hopp

Både Projekt Värdefullt från Trelleborg och Projekt Hopp från Svedala presenterar sig och deras verksamheter som tar tillvara kunskapen av personer med egen erfarenhet av psykisk ohälsa; tar fram styrkor och visar vad personer med liknande erfarenhet kan åstadkomma i grupper.

Teater

Fix you

Moomsteaterns monologföreställning om det som är själva livet: svärtan och mörkret, den inre elden som ger kraft och förtär. En föreställning som låter den unga kvinnan Sara krypa nära intill dig, om du vågar släppa in henne. Föreställning följd av samtal med manusförfattaren Mikaela Javinger och skådespelare Therese Kvist.

Prova-på

Qigong som återhämtning vid psykisk ohälsa

Prova-på Qigong som en del av återhämtning med Mikaela Bengtsson som leder Qigong grupper i Svedala och Trelleborg. Max antal deltagare 15 personer. Först till kvarn gäller.

Informationstorg, utställning, prova-på grupper & dagens utställare

Se återkommande programpunkter längre fram i programmet.

Vecka 41 Måndag 10 oktober – Söndag 16 oktober

	Måndag 10/10	Tisdag 11/10	Onsdag 12/10	Torsdag 13/10	Fredag 14/10	Lördag 15/10	Söndag 16/10
Informationstorg	11.30 – 18.30	11.30 – 18.30	11.30 – 20.00	11.30 – 18.30	11.30 – 18.30	11.00 – 14.00	11.00 – 14.00
Utställning	11.30 – 17.00	11.30 – 17.00	11.30 – 17.00	11.30 – 17.00	11.30 – 17.00	11.00 – 14.00	11.00 – 14.00
Prova-på grupp	15.00 – 16.30 Skrivargrupp	15.00 – 16.30 Ett Värdefullt Liv		15.00 – 16.30 Scrapbooking	15.00 – 16.30 Hantverk	11.30 – 13.00 Blandade grupper	11.30 – 13.00 Blandade grupper
Föreläsning	17.00 – 18.00 Självskadebeteende och ätstörningar	17.00 – 18.00 Populärkultur och återhämtning	18.30 – 20.00* Inställd pga Panik	17.00 – 18.00 Vad finns?			
Teater					17.00 – 18.30 Kreativa Akademin		
Dagens utställare	Se hemsida	Se hemsida	Se hemsida	Se hemsida	Se hemsida	Se hemsida	Se hemsida

Föreläsningar

Självskadebeteende och ätstörningar

Föreläsning med föreningen SHEDO om självskadebeteende och ätstörningar både utifrån professionsperspektiv och självupplevt anhörigperspektiv. Föreläsningen är en del av Region Skånes *Informationsträffar för anhöriga* som riktar sig mot anhöriga men är öppet för alla intresserade.

Populärkultur och återhämtning

Duke W. Shane och Olle Herrström, deltagare i *Ett Värdefullt Liv* gruppen, pratar om vilken roll populärkultur spelar i deras resor inom psykisk ohälsa och återhämtning.

Inställd pga Panik

Thor Rutgersson, författare av boken "Inställd pga Panik", föreläser om att kunna leva ett bra liv med arbete och sambo trots panikångest, social fobi, tvångstankar och depression.

Obs! Föreläsningen börjar kl. 18.30!

Vad finns?

Se återkommande programpunkter längre fram i programmet.

Teater

Kreativa Akademin

Se Kreativa Akademin senaste teaterprojekt med efteråt en frågestund med skådespelare och projektledaren. Kreativa akademien arbetar med en kulturell habilitering för att öka arbetsförmågan genom att lyfta fram de resurser varje individ har, och att stödja en återhämtningsprocess vid psykisk ohälsa.

Informationstorg, utställning, prova-på grupper & dagens utställare

Se återkommande programpunkter längre fram i programmet.

Vecka 42 Måndag 17 oktober – Söndag 23 oktober

	Måndag 17/10	Tisdag 18/10	Onsdag 19/10	Torsdag 20/10	Fredag 21/10	Lördag 22/10	Söndag 23/10
Informationstorg	11.30 – 18.30	11.30 – 18.30	11.30 – 18.30	11.30 – 18.30	11.30 – 18.30	11.00 – 14.00	11.00 – 14.00
Utställning	11.30 – 17.00	11.30 – 17.00	11.30 – 17.00	11.30 – 17.00	11.30 – 17.00	11.00 – 14.00	11.00 – 14.00
Prova-på grupp	15.00 – 16.30 Skrivargrupp	15.00 – 16.30 Ett Värdefullt Liv		15.00 – 16.30 Scrapbooking	15.00 – 16.30 Hantverk	11.30 – 13.00 Blandade grupper	11.30 – 13.00 Blandade grupper
Föreläsning	17.00 – 18.00 Natur understödd rehabilitering, forskning och utveckling & Helande Tassar*	17.00 – 18.00 Att knuffa med kärlek: ett anhörig- och närstående perspektiv	17.00 – 18.00 Vad finns?	17.00 – 18.00 Det underskattade hinder: annorlunda sinnesupplevelser och svårigheter			
Teater					17.00 – 18.30 Det måste ju va nåt som inte är fel Moomsteatern	13.00 – 14.00 Bakvända Dan Teater Jösses	13.00 – 14.00 Bakvända Dan Teater Jösses
Dagens utställare	Se hemsida	Se hemsida	Se hemsida	Se hemsida	Se hemsida	Se hemsida	Se hemsida

Föreläsningar

Natur understödd rehabilitering, forskning och utveckling & Helande Tassar

Professor Patrik Grahn och verksamhetschef Anna Geite berättar om *Alnarps Rehabiliteringsträdgård* följd av en presentation av *Helande Tassar* med Anna Hanson och hennes terapihundar som arbetar med bland annat autistiska barn.

* Obs! Tjänstehund (papillon) i lokalen under dagen och föreläsningen

Att knuffa med kärlek: ett anhörig- och närstående perspektiv

Ola Bogren, bland annat (H)järnkoll attitydambassadör och ledare av *Ett Värdefullt Liv* gruppen, tar upp den svåra balansgången att som anhörig både stötta och utmana sin närstående som mår dåligt.

Vad finns?

Se återkommande programpunkter längre fram i programmet.

Det underskattade hinder: annorlunda sinnesupplevelser och svårigheter

Loes Vollenbroek föreläser utifrån hennes egen erfarenhet om olika sensoriska upplevelser, tillkommande svårigheter och effekter vilka ofta under belysas och underskattas.

Teater

Det måste ju va nåt som inte är fel

En föreställning om föreställningarna av Asperger syndrom. Möt skådespelaren Ronnie Larsson som själv har diagnosen Aspergers syndrom i denna enmansföreställning där han tar med publiken på en mycket roande, underfundig och tankeväckande resa. I anslutning berättar Per Törnqvist, konstnärlig ledare, kort om *Moomsteatern*.

Bakvända Dan

Kom och se föreställningen av teatergruppen *Teater Jösses* som består av personer med olika funktionshinder som gillar att spela teater eller arbeta kring föreställningar.

Informationstorg, utställning, prova-på grupper & dagens utställare

Se återkommande programpunkter längre fram i programmet.

Återkommande programpunkter

Vad finns?

Föreningar och verksamheter presenterar sig och deras arbete kring psykisk hälsa. *Vad finns?* återkommer varje vecka kl. 17.00 under en av föreläsnings-kvällar. Måndag 3 oktober, torsdag 13 oktober och onsdag 19 oktober.

Obs! Det är inte samma föreningar och verksamheter som presenterar sig vid varje tillfälle, för att se vem som kommer vilken kväll besök:

www.rsmhtrelleborg.se

Informationstorg & dagens utställare

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 prata med en av representanterna. För att se vilka verksamheter är på plats som *Dagens utställare* på vilka tidpunkter se www.rsmhtrelleborg.se

Utställning

My Beautiful Mess

Utställning *My Beautiful Mess* av Felicia Wallin.

Som använder sig utav självporträtt, ansiktsmålningar och poesi som terapi och ställer ut sina verk *My Beautiful Mess* under arrangemanget och kommer finnas på plats flera gånger under veckorna, se www.rsmhtrelleborg.se för tiderna.

Lycklig igen

Bo-Göran Trulsson berättar genom sina målningar om hans resa från lycka till det mörka och till *Lycklig igen*, han är även författare till boken med samma titel. Bo-Göran är på plats lördagar mellan kl. 11.00-13.00.

Psykisk Hälsa Trelleborg anordnas av RSMH Trelleborg i samarbete med: ABF Sydvästra Skåne, Samordningsförbundet Trelleborg, Region Skåne och Trelleborgs kommun.



Prova-på grupper

Testa på några av de olika grupper och cirklar som RSMH Trelleborg i verksamheten erbjuder till sina medlemmar. I ett tryggt och avslappnad miljö kan man vara, umgås och njuta av cirkelns tema allt utifrån din egen förmåga och förutsättningar. Under *Psykisk Hälsa Trelleborg* finns det varje vecka prova-på Skrivargrupp, Föreläsningsgrupp *Ett Värdefullt Liv*, Scrapbooking och Hantverksgrupp.

Praktisk information

Datum: vecka 40 till 42, måndag 3 oktober till söndag 23 oktober

Öppettider: måndag till fredag kl. 11.30 – 18.30 med undantag onsdag 20 oktober då det är öppet till kl. 20.00.

Lördag och söndag kl. 11.00 – 14.00

Plats: Kulturhuset, Valldammsgatan 2, 231 45 Trelleborg (vid korsningen med Algatan)

Aktiviteter

Alla aktiviteter är gratis och inga aktiviteter kräver anmälan. Vid prova-på, föreläsningar och teaterföreställningar är det först till kvarn som gäller (90 sittplatser).

Mat

Kaffe och småkakor erbjuds av Region Skåne. Annan förtäring finns inte att köpa, men omkring lokalen finns flera matställe och butiker.

Tillgänglighet

Rullstolsramp finns på baksidan av lokalen. Toaletter finns i källaren som enbart nås via trapp.

Tjänstehund

Måndag 17 oktober kommer det att finnas tjänstehundar i lokalen.

Kontakt

Epost: psykiskhalsatrelleborg@gmail.com

Hemsida: www.rsmhtrelleborg.se

Facebook: RSMH Trelleborg

