Ett Blekinge för hälsa

VÅGA FRÅGA, PRATA, LYSSNA OCH AGERA!

PROGRAM

5–13 oktober 2024

Pa Modou Badjie

Åsa Vikman

Magister Nordström

Den 5–13 oktober uppmärksammar vi psykisk hälsa runt om i Blekinge. Välkommen på föreläsningar och aktiviteter. Allt är gratis och öppet för alla, men vissa event kräver föranmälan.

MER INFORMATION

Alla aktiviteter i programmet är öppna för allmänheten. Tänk på att vissa föreläsningar kräver anmälan. Hur du anmäler dig står vid varje aktivitet. Programmet finns också digitalt på: sv.se/ettblekingeforhalsa. Där hittar du också länkarna till de digitala förinspelade och livesända föreläsningarna.

Skanna QR-koden nedan, med din mobilkamera, för att komma till sidan.

Du hittar även information om Ett Blekinge för hälsa via:

STUDIEFÖRBUNDET VUXENSKOLAN BLEKINGE
www.sv.se/ettblekingeforhalsa

REGION BLEKINGE
www.regionblekinge.se/ettblekingeforhalsa

KARLSHAMNS KOMMUN
www.karlshamn.se

KARLSKRONA KOMMUN
www.karlskrona.se

OLOFSTRÖMS KOMMUN
www.olofstrom.se

RONNEBY KOMMUN
www.ronneby.se

SÖLVESBORGS KOMMUN
www.solvesborg.se

NSPH BLEKINGE
https://blekinge.nsph.se

HJÄRNKOLL BLEKINGE
www.blekinge.hjarnkoll.se

Foto:
Johan Vikman, Olof Stenlund och Julia Nordström.

Psykiatriveckan blir Ett Blekinge för hälsa

I år tar ett nytt namn plats i Blekinges hälsoagenda när Psykiatriveckan byter namn till "Ett Blekinge för hälsa". Denna förändring öppnar upp för en bredare syn på hälsa och välmående, där både den fysiska och psykiska hälsan står i fokus för att uppnå välbefinnande.

Sedan 2011 har Psykiatriveckan varit en viktig plattform för att lyfta fram psykisk hälsa. Framöver kommer aktiviteterna och föreläsningarna att ännu tydligare visa på vikten av att betrakta kroppen som en helhet för att främja en god psykisk hälsa. Här varvas verktyg och tips för att rusta sin mentala hälsa med faktorer som också rustar oss i vardagen, exempelvis regelbunden motion, återhämtning och näringsrik kost.

Årets arrangemang sker 5–13 oktober med syfte att väcka samtal och handling kring psykisk hälsa i regionen. Under dessa nio dagar kommer en mångfald av aktiviteter att äga rum, både fysiskt och digitalt, över hela Blekinge. Allt är kostnadsfritt och öppet för alla som önskar delta.

Två av föreläsarna under Ett Blekinge för hälsa är Åsa Vikman och Pa Modou Badjie. Åsa Vikman, känd för att driva Instagramkontot @orkidéebarnsverige, kommer att föreläsa om högkänslighet och psykisk hälsa den 8–9 oktober.

Pa Modou Badjie, känd som sångare i Panetoz, kommer att leverera en digital föreläsning som inspirerar och engagerar unga människor. Den föreläsningen kommer finnas tillgänglig under hela veckan.

Vi hoppas att alla besökare får en givande vecka!

HUVUDFÖRELÄSARE UNDER VECKAN

Magister Nordström

Läs mer under programmet för Sölvesborg.

Plats: Bokelundsskolans aula, Idrottsvägen 1, Sölvesborg.
Tid: Måndag 7 oktober klockan 18.15–19.30

Åsa Vikman, "Handbok för högkänsliga - från teori till praktik"

Läs mer under programmet för Ronneby och Olofström.

Plats: Stadshuset, Ronnebysalen, Ronneby.
Tid: Tisdag 8 oktober klockan 18.00–19.30.

Plats: Kulturhuset, sal Dahlian, Östra Storgatan 5, Olofström.
Tid: Onsdag 9 oktober klockan 18.00–19.30.

Föreläsningen visas även digitalt. Se nedan.

DIGITALA FÖRELÄSNINGAR

Åsa Vikman, "Handbok för högkänsliga - från teori till praktik"

Läs mer under programmet för Ronneby och Olofström.

Plats: Föreläsningen visas digitalt på Mötesplats Karlshamn, och på Församlingsgården, Kungsgatan 58, Karlshamn.
Tid: Onsdag 9 oktober klockan 18.00–19.30

Digitalt: Föreläsningen går även att se via länk. Gå in på sv.se/ettblekingeforhalsa
Tid: Tisdag 8 oktober klockan 18.00–19.30
Onsdag 9 oktober klockan 18.00–19.30

Pa Modou Badjie

Panetoz-sångaren och föreläsaren Pa Modou Badjie har ett brinnande intresse för att hjälpa unga och motverka segregation. I sin föreläsning sprider han glädje och ger nya sätt att tänka.

Plats: Digital föreläsning på sv.se/ettblekingeforhalsa
Tid: Går att se 7 oktober–11 oktober.

Micke Gunnarsson, "Att hitta hem även då hela havet stormar"

Micke Gunnarsson är föreläsare, författare och en stor inspiratör på sociala medier. Tiden verkar gå snabbare och vi har de senaste åren mötts av kriser som varit på global nivå. Hur kan vi möta oss själva i dessa kriser? Vad kan vi göra för att kanske även se allt som händer som potentiella möjligheter?

Plats: Digital föreläsning på sv.se/ettblekingeforhalsa.
Tid: Går att se 7 oktober–13 oktober.

Föreläsning: "Oxycontin, missbruket och konsekvenserna"

Läs mer under programmet för Olofström.

Digitalt: Föreläsningen går även att se via länk. Gå in på sv.se/ettblekingeforhalsa
Tid: Torsdag 10 oktober klockan 18.00–19.30.

DIGITAL ANSLAGSTAVLA

Under veckan kommer det att finnas en digital anslagstavla där besökare via en qr-kod eller via länken nedan kan lägga upp egna inlägg utifrån olika frågeställningar kopplat till ökad psykisk hälsa och våra olika budskap.

https://padlet.com/omfglijnda/hur-r-du-en-bra-v-n-c3djxw55yc5apgne

KARLSHAMN

Lördag 5 oktober

Invigning och mässa på Stortorget i Karlshamn

Mässbord, mingel och information. Prisutdelning till "Årets eldsjäl" i Karlshamns kommun för arbete med psykisk hälsa. Körsång (klockan 12.00), ansiktsmålning och fika. "Cykling utan ålder" visar upp sin verksamhet.

Plats: Stortoget i Karlshamn
Tid: Klockan 10.00–14.00

Måndag 7 oktober

Öppet hus med café för seniorer

Trevlig samvaro med blandade aktiviteter.

Plats: Seniorernas Hus, Regeringsgatan 7
Tid: Klockan 9.00–15.00

Föreläsning: "Förebyggande samtal för att stärka barns psykiska hälsa"

Rädda Barnen föredrar materialet "Blandade känslor" med konkreta tips och information om hur vuxna kan tänka och göra i rollen som viktig vuxen för att främja psykisk hälsa hos barn i sin närhet. Röda Korset bjuder på fika.

Tillfälle 1 för seniorer:
Plats: Seniorernas Hus, Regeringsgatan 7,
Tid: Klockan 13.00–14.30

Tillfälle 2 för allmänheten:
Plats: Mötesplats Karlshamn, Regeringsgatan 46,
Tid: Klockan 18.00–19.30

Tisdag 8 oktober

Öppet hus med café för seniorer

Trevlig samvaro med blandade aktiviteter.

Plats: Seniorernas hus, Regeringsgatan 7
Tid: Klockan 9.00–16.00

Körsång med Bodekullkören

Öppen körövning för dig som vill prova om körsång är något för dig. Avslutas med fika.

Plats: Församlingsgården, Kungsgatan 58
Tid: Klockan 9.30–11.00

Öppen Mötesplats

Mötesplatsen för dig med egenupplevd psykisk ohälsa. Här umgås vi i en positiv atmosfär för att bryta social isolering och stigma.

Plats: Mötesplats Karlshamn, Regeringsgatan 46
Tid: Klockan 10.00–12.00

Skaparverkstad och fika

MIKA (Medmänniskor i Karlshamn) anordnar skaparverkstad och fika.

Plats: Församlingsgården, Kungsgatan 58
Tid: Klockan 13.00–15.00

Öppen Dörr på Svenska kyrkan

Öppen Dörr på Svenska kyrkan, mötesplatsen mitt i byn. Alla åldrar är välkomna. Kom in en stund för gemenskap, samtal och fika.

Plats: Hjärtat, Storgatan 28, Asarum
Tid: Klockan 13.00–16.00

Gladgympa för seniorer

Efteråt bjuds det på fika.

Plats: Seniorernas Hus, Regeringsgatan 7
Tid: Klockan 14.30–16.00

Onsdag 9 oktober

Öppet hus med café för seniorer

Öppet hus med café och trevlig samvaro med blandade aktiviteter.

Plats: Seniorernas hus, Regeringsgatan 7
Tid: Klockan 9.00–16.00

Stavgång för seniorer

Start vid utvandrarmonumentet. Efteråt bjuds det på fika.

Plats: Seniorernas hus, Regeringsgatan 7
Tid: Klockan 10.30–11.30

Öppen Mötesplats

Mötesplatsen för dig med egenupplevd psykisk ohälsa. Här umgås vi i en positiv atmosfär för att bryta social isolering och stigma.

Plats: Mötesplats Karlshamn, Regeringsgatan 46
Tid: Klockan 13.00–17.00

Digital föreläsning: "Handbok för högkänsliga - från teori till praktik"

Digital föreläsning med Åsa Vikman från Orkidébarn Sverige.

Under Åsas vägledning kommer du att få lära dig allt om högkänslighet och hur det kan ta sig uttryck hos en individ. Åsa går igenom de olika utmaningarna personlighetsdraget kan medföra och hur man kan hantera dem: så som överstimulans, ta saker personligt och att sätta gränser. Efter denna föreläsning kommer du inte bara ha fått djupare kunskap om högkänslighet utan också praktiska verktyg för att leva ett mer balanserat och harmoniskt liv.

KARLSHAMN

Föreläsningen är också en ögonöppnare för icke-högkänsliga som önskar förstå och förbättra sina relationer med högkänsliga personer.

Plats: Föreläsningen visas digitalt på Mötesplats Karlshamn, Regeringsgatan 46 och på Församlingsgården, Kungsgatan 58.
Tid: Klockan 18.00–19.30

Torsdag 10 oktober

Musikgympa

Svenska kyrkan anordnar musikgympa. Energi och glädje utan krav på prestation genom rörelse, balans, andning, röst och avslappning.

Plats: Församlingsgården, Kungsgatan 58
Tid: Klockan 10.00–11.00

Öppen Dörr på Svenska kyrkan

Öppen Dörr på Svenska kyrkan, mötesplatsen mitt i byn. Alla åldrar är välkomna. Kom in en stund för gemenskap, samtal och fika.

Plats: Hjärtat, Storgatan 28, Asarum
Tid: Klockan 13.00–16.00

Öppet hus med café för seniorer

Trevlig samvaro med blandade aktiviteter.
Plats: Seniorernas hus, Regeringsgatan 7
Tid: Klockan 9.00–15.00

Föreläsning: "Lurad på kärlek och miljoner. Om ensamhet, sorg, längtan och stress."

Föreläsningar med Violet Petersson, Rebecka Svensson och Amelia Lilja.
Violet Petersson från stödföreningen Stoppa romansbedrägerier föreläser kring hur skickliga och manipulerande nätbedragarna är och hur lätt det är att bli drabbad. I takt med det ökade användandet av sociala medier och dejtingappar har nätbaserade bedrägerier ökat. Utsattheten i samband med att bli bedragen mångdubblar ohälsan för den drabbade och under föreläsningen ges råd och tips på hur man kan förhålla sig för att undvika bedrägerier.

Budget- och skuldrådgivare från Karlshamns kommun informerar kring sitt arbete och på vilket sätt man kan få råd och stöd av verksamheten.

Röda korset bjuder på fika.

Tillfälle 1 för seniorer:
Plats: Seniorernas hus, Regeringsgatan 7
Tid: Klockan 14.00–16.00

Tillfälle 2 för allmänheten:
Plats: Mötesplats Karlshamn, Regeringsgatan 46
Tid: Klockan 18.00–20.00

Fredag 11 oktober

Öppet hus med café för seniorer

Öppet hus med café och trevlig samvaro med blandade aktiviteter.

Plats: Seniorernas Hus, Regeringsgatan 7,
Tid: Klockan 9.00–16.00

Stavgång för seniorer

Start vid Seniorernas hus. Efteråt bjuds det på fika.

Plats: Seniorernas hus, Regeringsgatan 7
Tid: Klockan 13.00–15.30

Öppen Mötesplats

Mötesplatsen för dig med egenupplevd psykisk ohälsa. Här umgås vi i en positiv atmosfär för att bryta social isolering och stigma.

Plats: Mötesplats Karlshamn, Regeringsgatan 46
Tid: Klockan 13.00–15.30

Lördag 12 oktober

Friluftsdag

Plats: Nytorpet, Långasjönäsvägen 181, Asarum
Tid: Klockan 9.30–14.00

Program:

- Motionslopp löpning 5 och 10 km. Herr och damklass. Promenad 5–6 km. Start klockan 10.30. Anmälan på plats från klockan 9.45 – Näsvikens löpargrupp.
- Barnlopp klockan 10.45 (max 1 km) – Kvinno- och ungdomsjouren Karlshamn.
- Svängstagymnasterna håller i uppvärmning klockan 10.15.
- Svamppromenad klockan 10.00–12.00. Start från värmestugan – Seniorernas hus.
- Pilgrimsvandring, start vid värmestugan klockan 10.00. OBS föranmälan till helene.teglund@svenskakyrkan.se eller på telefonnummer 0454-30 22 06.
- Kanotpaddling och hinderbana för barn – Friluftsfrämjandet.
- Grillad korv finns till försäljning – Mörrums scoutkår.
- Fritt fiske i Kroksjöarna, fiskeutrustning finns att låna.
- Värmestugan är öppen. Fika finns till försäljning – Röda korset.

Dusch, bastu och omklädningsmöjligheter finns. Samtliga aktiviteter är kostnadsfria.

KARLSKRONA

7–11 oktober

Porslinan - Ungdomens hus

Kolla gärna in vår facebooksida för aktuella program-punkter under veckan: sv-se.facebook.com/Porslinan/

Plats: Östra Hamngatan 7c
Tid: måndag–fredag klockan 15.30–20.30.

7, 9 och 14 oktober

Kurs: "Psykisk hälsa för alla"

Utbildning med Mats Kullberg, kommunal samordnare UPH

En utbildning om varningstecken och hur du kan stötta någon som har det tufft.

WHO räknar med att psykisk ohälsa kommer att stå för den största sjukdomsbördan i världen redan år 2030.

För att motverka den utvecklingen i Sverige är det viktigt att hela samhället, samtidigt och samordnat, bidrar till psykisk hälsa för alla.

Vi går igenom fakta och myter och utifrån en handlings-plan skaffar oss en beredskap för hur vi kan hjälpa personer med psykisk ohälsa.

Kursinnehåll

- Vad är psykisk ohälsa?
- Fakta och myter om självmord.
- Varningssignaler och tecken.
- Riskfaktorer, skyddsfaktorer och bemötande vid psykisk ohälsa.
- Handlingsplan vid psykisk ohälsa.

Plats: Torhamnsgården, Sandhamnsvägen 57
Datum: 7 oktober, 9 oktober och 14 oktober
Tid: Klockan 17.30–20.00

Max 16 personer per kurstillfälle. Kursen är kostnadsfri.

Anmälan sker direkt till kursens samordnare:
Lotta Kullberg
kullberglotta@gmail.com
073-312 02 52

Måndag 7 oktober

Anhörigdagen

Innan och efter föreläsning har du möjlighet att stanna och träffa personalen från kommunen för att få mera information eller bara fika och träffa andra anhöriga. Temat i år är balans i anhörigskapet.
Tid: Klockan 9.00–12.00

Föreläsning: "Juridik för anhöriga – vi är alla anhöriga på något sätt någon gång i livet."

Föreläsning med Anders Altenby, franchisetagare Familjens Jurist.

Att vara väl förberedd för de flesta situationer som kan uppstå när familjemedlemmar av olika skäl behöver hjälp. Få svar på hur du kan säkra dig och din familj vid sjukdom. Framtidsfullmakter, göra rätt saker i rätt tid.

Efter föreläsningen har du möjlighet att stanna och träffa personalen från kommunen för att få mera information eller fika och träffa andra anhöriga.

Anhörig är den som står nära någon som är sjuk. Det behöver inte vara en släktning, kan vara ett vuxet barn, kan vara en vän eller granne eller en fru/make.

Plats: Brinova Arena, Björkholmskajen 3. Ingång vid sidan, via VIP ingången.
Lokal: Trydes mat på andra våningen.
Tid: Klockan 10.00–11.00

Anmälan görs via kommunens hemsida:
www.karlskrona.se

Aktivitetsdag: Litorina Folkhögskola

Under aktivitetsdagen som börjar klockan 10.00 kommer det att erbjudas bland annat konstutställning, skogsbad, yoga, och stickning. Programmet för dagen uppdateras kontinuerligt på Litorinas hemsida:
https://litorina.fhsk.se/

Plats: Litorina Folkhögskola, Backsippevägen 4
Tid: Klockan 10.00

Föreläsning: "Mitt liv med adhd - en känslo-mässig bergochdalbana och en popcornhjär-na som inte slutar poppa"

Föreläsning med Sophie Rålin från Hjärnkoll.

När Sophie fick sin ADHD-diagnos, som 47 åring, fick hon förklaringen till varför tankarna aldrig stillades, varför hon var "den duktiga flickan" som alltid var kreativ och påhittig. Hon fick också förklaringen till varför hon pratar så mycket och varför hon många gånger tycker att maken är lite slö och långsam. Det förklarade mycket av ångest, hemmasittandes och självkritik.

Sophie är uppvuxen i Småland med tre syskon och en mamma med alkoholproblem och psykisk sjukdom. Barn-domens upplevelser och minnen har präglat Sophie och gjort henne ödmjuk inför andras livsöden.

Plats: Aulan, Littorina Folkhögskola, Backsippevägen 4
Tid: Klockan 14.00–15.00

KARLSKRONA

Onsdag 9 oktober

Föreningsdag på Blekinge Tekniska Högskola

Lokala föreningar ställer ut och presenterar sin verksamhet.

Plats: Blekinge Tekniska Högskola, Sökvägen 12
Lokal: Multisalen
Tid: Klockan 13.00–16.00

OBS! Ta gärna kollektiva färdmedel/buss till BTH (kan vara svårt med parkering). Busshållplats Campus Gräsvik.

Föreläsning: "Ett fantastiskt helvete"

Föreläsning med Linda Nordqvist från Hjärnkoll.

Linda föreläser om sin dubbeldiagnos bipolär och ADHD; hur det är att leva ett liv som går upp och ner lite oftare än för andra. Att inte bli sedd eller prioriterad som ung. Diagnostiserad sent i livet efter att hon själv fick söka hjälp. Hennes arbete som fritidsledare har motiverat henne till att prata ännu mer om psykisk ohälsa hos ungdomar och hur vi kan förebygga det. Hon föreläser om hur en diagnos inte är något negativt och hur den är en del av livet. Linda berättar öppet och ärligt. Hon vill ge inspiration till hur en kan leva ett bra och lustfyllt liv med dubbeldiagnos. Hon vill även visa sin väg till att hitta sig själv och våga gå sin egen väg. Skratt är också väldigt viktigt att få med sig.

Plats: Blekinge Tekniska Högskola, Valhallavägen 1.
Lokal: J 1620
Tid: Klockan 14.00–15.00

OBS! Ta gärna kollektiva färdmedel/buss till BTH (kan vara svårt med parkering). Busshållplats Campus Gräsvik.

Torsdag 10 oktober

Öppet hus på Träffpunkten

Välkomna till öppet hus på Träffpunkten med föreläsning och musik.

Plats: Ostermansgatan 18
Tid: Klockan 11.00–15.00

Dans - Bachata med föreningen Kizabalovers

Prova på att dansa och lyssna på en föreläsning om varför dans är bra för hälsan!

Plats: NBV Musikhuset Oden, Östra Prinsgatan 2
Tid: Klockan 18.00–19.30

Öppet hus med workshop på Kvinnojouren Karlskrona

Välkommen att se Kvinnojouren Karlskrona lokaler, möt deras personal, gör din egen moodboard– Vad gör mig lycklig/får mig att må bra? Det bjuds på matigare fika!

Vänligen meddela om du kommer så möter någon från Kvinnojouren Karlskrona upp dig i entrén.

info@kvinnojourenkarlskrona.se eller 0455-188 03

Plats: Norra Kungsgatan 10
Tid: Klockan 16.00–18.00

Fredag 11 oktober

Föreläsning: "Varje spelfri dag är en vinst"

Föreläsning med Jimmie Månsson från Spelberoendes riksorganisation.

Jimmie föreläser om sitt tidigare spelmissbruk och hur det har påverkat hans psykiska hälsa.

Plats: NBV Musikhuset Oden, Östra Prinsgatan 2
Tid: Klockan 18.00

Konsert med bandet Stjälk

Stjälk är en pop- och rockmusikgrupp med influenser av jazz. Bandet består av: Linnea Strömqvist, Amanda Uhlas, Carl Althinsson, Casper Fridh, Elsa Thörngren och Michaela Örnblom. Alla medlemmar går i samma klass på estetprogrammet i Karlskrona.

Plats: NBV Musikhuset Oden,Östra Prinsgatan 2
Tid: Klockan 19.30–20.15

OLOFSTRÖM

Söndag 6 oktober
Anhörigdagen

Föreläsning
Föreläsning med Pia Börjesson och Nellie Metsäär.

En föreläsning av en mamma, Pia Börjesson, och dotter, Nellie Metsäär, som berättar om deras gemensamma resa till att idag vara på en bra plats i livet. Nellie fick sina diagnoser ADD 2012 och Autism 2019. En period som är "svart" för Nellie men som är hårt etsat i minnet för mamma Pia. En föreläsning som berättar om kaoset innan och lugnet efter diagnoserna och där en mamma och en nu vuxen dotter har hittat igenom en kris i livet.

Plats: Mariasalen, Bredgatan 11
Tid: Klockan 14.00–14.45

Föreläsning: "Vår äldsta son Alexander"
Föreläsning med Bodil och Lennart Wrangsjö.

Alexander tog sitt liv för 11 år sedan efter flera år av psykisk ohälsa och svårigheter att få hjälp. På anhörigdagen försöker vi berätta om vad som hände och hur det är att vara föräldrar/anhöriga i en sådan situation som man inte ens vill tänka ska ske. Så är det ändå något som händer om och om igen.

Plats: Mariasalen, Bredgatan 11
Tid: Klockan 15.00–15.45

Måndag 7 oktober
Informationsmässa
Mingel och information från olika verksamheter och föreningar i Olofströms kommun.

Plats: Kulturhuset, Östra Storgatan 5
Tid: Klockan 16.30–17.30

Invigning av "Ett Blekinge för hälsa"
Veckan invigs.

Plats: Kulturhuset, sal Dahlian, Östra Storgatan 5
Tid: Klockan 17.30–17.40

Föreläsning: "Behöver inte gå åt helvete"
Föreläsning med René Desaix, fritidsledare.

René arbetar som fritidsledare i Olofströms kommun. Han har ett brinnande intresse för ungdomar, deras välmående och deras Nutid. René hade en jobbig uppväxt med mycket svårigheter men drar nu nytta av det som hänt istället för att trycka undan det. Under föreläsningen kommer René dra korta anekdoter kring sin uppväxt och vad han fått uppleva och hur det har gjort han till den han är idag. René berättar ärligt om de saker han fått se och uppleva och säger själv att föreläsningen kan ge kalla kårar.

Plats: Kulturhuset, sal Dahlian, Östra Storgatan 5
Tid: Klockan 17.45–18.45

Presentation av årets eldsjäl inom psykisk hälsa 2024
Årest eldsjälspris delas ut av fjolårets vinnare.

Plats: Kulturhuset, sal Dahlian, Östra Storgatan 5
Tid: Cirka klockan 18.50

Onsdag 9 oktober
Kostnadsfri bio, filmen "Fenix"
13-åriga Jill kämpar för att hålla ihop familjen när kollapsen är nära. Mamman lider av psykisk ohälsa och orkar bara ta sig upp ur sängen för att ta till flaskan, medan Jill får städa upp efter henne gång på gång. Men på Jills 14-årsdag dyker den frånvarande och självcentrerade musikerpappan upp, och Jill ser fram emot att livet ska bli lite ljusare. Men det finns nya hemligheter som är på väg upp till ytan.

Plats: Biogfragen, Östra Storgatan 2
Tid: Klockan 13.00–14.45

Begränsat antal platser, boka plats via https://www.grandbio.net/

Länsdag
Informationsmässa
Moderator: Maria Torstensson folkhälsosamordnare i Sölvesborg.

Mässa där olika samverkansparter visar upp sina verksamheter från Olofström, Sölvesborg och Karlshamn.

Plats: Kulturhuset, Östra Storgatan 5
Tid: Klockan 16.30–18.00

Informationsträff: "Personligt ombud"
Informationsträff med Cura individ om personligt ombud

Ett personligt ombud finns för personer med långvarig och omfattande psykisk funktionsnedsättning och verkar för att du får rätt stödinsats från samhället. En presentation av personligt ombud: Hur jobbar dem och vad kan de hjälpa till med?

Plats: Kulturhuset sal Dahlian, Östra Storgatan 5
Tid: Klockan 17.00–17.30

OLOFSTRÖM

Musikunderhållning
Musikunderhållning med Edvin Zukaj på piano.

Plats: Kulturhuset sal Dahlian, Östra Storgatan 5
Tid: Klockan 17.45–18.00

Föreläsning: "Handbok för högkänsliga - från teori till praktik"
Föreläsning med Åsa Vikman från Orkidébarn Sverige.

Under Åsas vägledning kommer du att få lära dig allt om högkänslighet och hur det kan ta sig uttryck hos en individ. Åsa går igenom de olika utmaningarna personlighetsdraget kan medföra och hur man kan hantera dem: så som överstimulans, ta saker personligt och att sätta gränser. Efter denna föreläsning kommer du inte bara ha fått djupare kunskap om högkänslighet utan också praktiska verktyg för att leva ett mer balanserat och harmoniskt liv. Föreläsningen är också en ögonöppnare för icke-högkänsliga som önskar förstå och förbättra sina relationer med högkänsliga personer.

Plats: Kulturhuset sal Dahlian, Östra Storgatan 5
Sänds även digitalt. Mer information finns på sv.se/ettblekingeforhalsa.
Tid: Klockan 18.00–19.30

Torsdag 10 oktober
Föreläsning: "Musik och hälsa – hur musik och körsång som kulturell aktivitet kan påverka vårt välbefinnande och livskvalitet".
Föreläsning med László Harmat, Docent, Linnéuniversitetet, Växjö.

László Harmat håller i en föreläsning om hur musik och körsång som kulturell aktivitet kan påverka vårt välbefinnande och livskvalitet. Han är forskare i musikpsykologi och leder forskningsprojektet "Körsång och hälsosamt åldrande: Effektivitet och bakomliggande neurala mekanismer" i samarbete med Karolinska Institutet och Stockholms Universitet. I projektet följer man ett antal friska körsjungande personer i åldrarna 65-75 år under flera år. Projektet avser att utvärdera hur deltagande i körsång potentiellt främjar fysisk hälsa, emotionellt välbefinnande, socialt engagemang och kognitiva funktioner hos äldre individer.

Plats: Mariasalen, Bredgatan 11
Tid: Klockan 14.00–15.00

Föreläsning: "Musikalisk resa i kraften inifrån"
Föreläsning med Ingvar Bengtsson, Mindvoice.

Ingvar Bengtsson är låtskrivare, sångare, sångpedagog och behandlings terapeut.Han jobbar holistiskt med att släppa fram den inre självläkande kraften varje individ har inom sig. Texterna i låtarna är skrivna så att alla kan spegla sig i dom och förhoppningsvis få inspiration, lust och kraft till att ta nya steg i livet. Mellan låtarna varvas det med berättelser från livet.

Plats: Mariasalen, Bredgatan 11
Tid: Klockan 15.30–16.30

Föreläsning: "Oxycontin, missbruket och konsekvenserna"
Föreläsning med Öppenvården.

Värsta beroendet som finns! Under föreläsningen kommer socialtjänst att prata om Oxycontin. Varför det är så beroendeframkallande och svårt att sluta med. Ekonomiska och kriminella konsekvenser, dödlighet etc.

Plats: Mariasalen, Bredgatan 11
Tid: Klockan 18.00–19.30
Sänds även digitalt. Mer information finns på sv.se/ettblekingeforhalsa.

7–13 oktober
Tipspromenad
Välkommen att gå en tipspromenad. Du finner dem som vanligt runt Södra sund i centrala Olofström (start vid storlekplatsen), i centrala Jämshög (start vid Medborgarhuset) och i Kyrkhult, Tulseboda Brunnspark (start vid informationsportalen). Rundan erbjuder nio frågor med svarsalternativ, samt de rätta svaren i slutet av promenaden.

RONNEBY

Tisdag 8 oktober
Länsdag

Invigning
Moderator: Maria Torstensson Folkhälsosamordnare i Sölvesborg.

Mässa, mingel och föreläsning. Invigning av "Ett Blekinge för hälsa" (17.30). MinT Teater från Jämshögs folkhögskola visar upp sin egenproducerande film kopplat till psykisk hälsa.

Plats: Stadshuset
Tid: Klockan 16.00–18.00

Föreläsning: "Handbok för högkänsliga – från teori till praktik"
Föreläsning med Åsa Vikman från Orkidébarn Sverige.

Under Åsas vägledning kommer du att få lära dig allt om högkänslighet och hur det kan ta sig uttryck hos en individ. Åsa går igenom de olika utmaningarna personlighetsdraget kan medföra och hur man kan hantera dem: så som överstimulans, ta saker personligt och att sätta gränser. Efter denna föreläsning kommer du inte bara ha fått djupare kunskap om högkänslighet utan också praktiska verktyg för att leva ett mer balanserat och harmoniskt liv. Föreläsningen är också en ögonöppnare för icke-högkänsliga som önskar förstå och förbättra sina relationer med högkänsliga personer.

Plats: Stadshuset, Ronnebysalen
Tid: Klockan 18.00–19.30

Årets eldsjäl presenteras
Årets eldsjäl för Ronneby och årets eldsjäl för Karlskrona presenteras.

Plats: Stadshuset, Ronnebysalen
Tid: Cirka klockan 19.30

Onsdag 9 oktober
Biokväll

Kvinnojouren i Ronneby bjuder in till biokväll med popcorn och dricka.

Plats: Centrumbiografen Karlskronagatan 23
Tid: Klockan 18.00
För mer information och anmälan, läs mer på sv.se/ettblekingeforhalsa.

Visning med broderi
Kulturcentrum visar utställningarna:
Per Fhager – broderi med spelinriktning
Jesper Norda – ljudkonst

Du kan testa fritt broderi. Vi samlas kring ett bord dukat med material och broderar fritt efter tycke och smak en stund. Fri entré. Ingen anmälan krävs.

Plats: Kulturcentrum Ronneby Konsthall, Kallingevägen 3
Tid: 14.00–17.00

Torsdag 10 oktober
Minimässa för seniorer

Plats: Vidablicksvägen 6, Ronneby
Tid: 13.00–16.00. Se program nedan.

Program:

13.00–13.20
Johanniz Husband

Mingel bland utställarna och musik från Ukulelegruppen Johanniz Husband

13.20–14.00
Föreläsning: "Demenssjukdomar och kognitiv sjukdom"
Föreläsning av kommunens Silviasystrar

En föreläsning om demenssjukdomar och kognitiv sjukdom.

14.00–14.30
Johanniz Husband

Mingel bland utställarna och musik från Ukulelegruppen Johanniz Husband

14.30–15.00
Föreläsning: "Civilförsvaret – kris- och hemberedskap"
Föreläsning med Linda Thelander Månsson.

Instruktören Linda Thelander Månsson berättar om kris- och hemberedskap och om våra fem grundbehov. Vad gör vi till exempel vid ett långt strömavbrott?

15.15–16.00
Föreläsning "Må bra hela livet"
Föreläsning med Miro Zalar och Lena Widenfors.

Miro Zalar och Lena Widenfors pratar om hur du som senior med små medel kan förbättra din hälsa.

Det serveras korv med bröd, dricka, kaffe och te.

RONNEBY

Föreläsning/aktivitet: "Engagera dig och få ta del av en gemenskap"

Hur blir man med i en gemenskap och delaktig i en förening/verksamhet? Kom och ta del av olika föreningar/verksamhet och hur kan du stötta lokala föreningar? Se vilka föreningar/verksamheter som kommer delta via https://blekinge.nsph.se/

Plats: Strandgatan 8, Ronneby (Althins Business center)
Tid: Klockan 16.00–19.00

Lördag 12 oktober

Gospelskonsert: "Musikens kraft"

Konsert med Heliga kors Gospel.
Lyssna på Heliga kors gospel som sjunger sånger, allt ifrån Spirituals till egenskrivet material har en god blandning av olika genrer inom gospelmusiken.

Plats: Heliga kors kyrka, Prästgårdsgatan 1
Tid: Klockan 16.00

7 oktober–13 oktober

Malkers – Fri träning hela veckan!

Passa på att prova på att träna på gym. Malkars träningscenter har fri träning hela veckan.

Plats: Malkers, Karlshamnsvägen 1, Ronneby

För med information se:
www.malkars.se/anlaggning/malkars-ronneby/

7 oktober–13 oktober

Back 2 Basic – Fri träning hela veckan!

Passa på att prova på att Crossfit. Back 2 Basic har fri träning hela veckan.

Plats: Back 2 Basic, Västra industrigatan 6 Ronneby

För med information se: www.b2bronneby.org

Anmälan: Vid intresse mejla b2bronneby@gmail.com

SÖLVESBORG

Måndag 7 oktober

Informationsmässa

Mingel och information från olika verksamheter och föreningar i Sölvesborgs kommun.

Plats: Bokelundsskolans entré, Idrottsvägen 1, Sölvesborg
Tid: Klockan 17.00–18.00

Invigning av "Ett Blekinge för hälsa"

Invigning av kommunalråd Birgit Birgersson Brorsson.

Veckan invigs och "Årets eldsjäl" utses.

Plats: Bokelundsskolans entré, Idrottsvägen 1, Sölvesborg
Tid: Klockan 18.00–18.10

Föreläsning: "Magister Nordström"

Föreläsning med Rickard Nordström.
Magister Nordström är främst känd från Instagram, Facebook och TikTok. Rickard föreläser främst inom området NPF (Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar). Rickard är grundskolelärare och föreläsningen är relaterat till skolan och behandlar ämnen som NPS i skolan och hur vi bör tänka, hur man kan arbeta med barn som har NPF och hur det är att vara förälder till ett barn med NPF. I föreläsningen lyfter han även ADHD i vardagen. Han delar med sig av erfarenheter av att leva med ADHD och ger insikt i hur det påverkar vardagslivet, både i relation till en partner och de utmaningar som kan uppstå i det dagliga livet för en person med NPF.

Plats: Bokelundsskolans aula, Idrottsvägen 1, Sölvesborg
Tid: Klockan 18.15–19.30

7 oktober–13 oktober

Digital tipspromenad

Digital tipspromenad i form av X-runda hela veckan bestående av frågor med inriktning mot psykisk hälsa. Det finns sex olika rundor att gå:

Hälleviksrundan – 4 km
Hörviksrundanv – 3,4 km
Mjällbyrundan – 3 km
Slottsrundan – 1,7 km
Svarta Ledsrundan – 3 km
Norjerundan – 3 km

Allt du behöver göra är att ladda ner appen "X-rundan", välj sedan kommun, välj quiz och starta sedan quizet. Njut sedan av en trevlig tipspromenad med upplysande tema.

Ett samarbete mellan

Region Blekinge

Karlshamns kommun

Karlskrona kommun

Olofströms kommun

Ronneby kommun

Sölvesborgs kommun

Studieförbundet Vuxenskolan

NSPH
Samverkan för Psykisk Hälsa i Blekinge

Blekinge (H)järnkoll