



Program

World Mental Health Day

10 oktober 2019

Scandic Alvik

- 08.30** **Registrering med kaffe**
- 09.00** **Introduktion till dagen**
- 09.10** **En musikhistoria utan slut – en musikalisk och personlig resa**
Janne Schaffer, musiker och inspirationsföreläsare
- 10.10** **Förmiddagspaus med kaffebuffé**
- 10.30** **Att åldras och leva med psykisk ohälsa - en samtal utifrån egen erfarenhet**
Inger M Johansson och Hillevi Brändt, seniorambassadörer, Riksförbundet Hjärnkoll.
Samtalsledare: Ida Malm, NSPH
- 11.10** **Pausgymnastik med Monica Beckman, IFS Nacka-Värmdö**
- 11.15** **Forskningsrapport: Äldres psykiska hälsa – en lägesbeskrivning**
Stefan Fors, Karolinska Institutet, ansluten till ARC (Aging Research Center)
- 12.00** **Lunch**
- 13.00** **Åldrandets möjligheter – ett panelsamtal om samtalsgrupper för seniorer**
Marie-Louise Söderberg, Stadsmissionen, Sven-Erik Henriksson, Vuxenskolan Västmanland och Marie Milling, Riksförbundet Hjärnkoll
Moderator: Milja Ranung, Nestor
- 14.00** **Presentation av nya NSPH-projektet Åldras och må bra**
Ida Malm, projektledare, NSPH
- 14.20** **Eftermiddagspaus med kaffebuffé**
- 14.40** **Det är aldrig för sent att må bra - Hjärnkolls seniorsatsning**
Maria Kindefält Trygg, Riksförbundet Hjärnkoll
- 15.00** **Reflektioner kring årsrikedom**
Barbro Westerholm, riksdagsledamot (liberalerna)
- 15.25** **Avslutning**

Vad tycker du? Låt oss veta!
Vi vill att detta ska vara en dag där ni som åhörare kan bidra med tankar och frågor.

Genom det interaktiva verktyget Mentimeter så kommer vi under dagen be er svara på frågor.

Hur går det till?
Gå in på www.menti.com
Logga in med kod: 296257

QR-kod till menti:



Tagga gärna i sociala medier:

#NSPH
#hjärnkoll
#åldrasochmåbra
#wmhd



(H)JÄRNKOLL

Riksförbundet Hjärnkoll
www.hjarnkoll.se
info@hjarnkoll.se

NSPH

Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa
www.nsph.se
info@nsph.se