



MÅ BÄTTRE MENTALT

SÖNDAGEN 9/3 12.30-17.00

JARL KULLE SCENEN, RÖNNESKOLAN

Välkommen till en öppen temadag med fokus på mental hälsa. Rotary har som mål att sprida kunskap om mental hälsa. Dagen bjuder på intressanta föreläsningar och ett flertal utställare finns på plats för att berätta mer om sina verksamheter. Det är fritt inträde och vi bjuder på fika.



13.00 Barnen, skärmarna & existensen

Fredrik Livheim

Fredrik Livheim är legitimerad psykolog och medicine doktor. Han har doktorerat vid Karolinska Institutet på ACT-gruppbehandlingar för stress och psykisk ohälsa. Fredrik är forsknings- och innehållsstrateg. Han arbetar med att definiera vilka psykologiska förmågor vi bör träna för att öka chanserna att både nå global hållbarhet och mänskligt välmående.



14.00 I huvudet på en psykiatriker - om psykisk hälsa och sjukdom

Klas Olsson

Klas Olsson, psykiatriker med bred erfarenhet från psykiatri, offentlig såväl som privat vård. Klas har t ex arbetat med behandling av depressioner, ångest och bipolaritet men även med missbruksproblematik och ADHD. Under sitt föredrag tar Klas upp personliga reflektioner kring psykisk ohälsa i ljuset av aktuella utmaningar och utifrån 25 års erfarenhet som läkare.



15.00 Att våga prioritera sig själv

Emelie Walles

Emelie Walles är en engagerad entreprenör och föreläsare som inspirerar andra att våga prioritera sig själva och leva äkta. Genom sin personliga resa och sina erfarenheter guidar hon sin publik genom livets utmaningar, mot inre harmoni, självinsikt och glädje i nuet. Hennes föreläsningar är fyllda av energi, värme och praktiska verktyg som hjälper dig att ta kontroll över ditt liv och hitta ditt sanna jag. Med sårbarhet och autenticitet delar Emelie sina egna erfarenheter och utmaningar, samtidigt som hon ger konkreta verktyg för förändring.

- Att våga prioritera sig själv och släppa skuld känslorna.
- Att frigöra sig från roller som mamma, partner eller kollega och ställa frågan "Vem är jag".
- Att hitta glädje i nuet och mod att möta livets utmaningar.

16.00 Tankeutbyte - "Vetenskap + influenser = nyckeln till ett äkta och balanserat liv"

Paneldebatt med alla tre föreläsare, moderator Ingrid Ohlsson

UTSTÄLLARE

1. Skyddsjouren Ängelholm
2. Mind
3. Ängelholms kommun
4. Fontänhuset Båstad
5. Personligt Ombud Skåne
6. Svenska kyrkan
7. HIK Kick Off
8. Brottsofferjouren
9. Boktrollet UF
10. Ängelholmshem
11. Attention
12. Oss emellan

**Våra utställare träffar du
i Rönneskolans foajé!**

ROTARY

Rotary är ett globalt nätverk av över 1,4 miljoner handlingskraftiga människor i mer än 46 000 klubbar runt om i världen. Gemensamt för oss alla är att vi vill mötas, utvecklas och ständigt vidga våra vyer, samtidigt som vi vill göra goda insatser för samhället, både här hemma och längre bort.

Känns det rätt och du vill vara med och ta ansvar för en hållbar samhällsutveckling och få nya vänner – då är Rotary något för dig.

Välkommen till Rotary!

ÄNGELHOLM
Rotary



ÄNGELHOLM-LUNTERTUN
Rotary



STORT & VARMT TACK TILL ALLA SPONSORER SOM GÖR DAGEN MÖJLIG

