



Foto: Josefin Karlsson

Temamånad om psykisk hälsa

10 september - 10 oktober 2024

Vill du lära dig mer om psykiskt välmående, meningsfull tillvaro, få vägledning och tips? Varmt välkommen att ta del av årets program med fokus psykisk hälsa!

I samband med den internationella suicidpreventiva dagen 10 september till världshälsodagen för psykisk hälsa 10 oktober, kommer suicidprevention och psykisk hälsa att uppmärksammas extra i Katrineholm. Syftet är att prata om, öka kunskapen och skapa större medvetenhet och förståelse kring psykisk hälsa.

Månaden bjuder på föreläsningar, aktiviteter, webinarier samt tips på hur vi med olika verktyg kan må bättre.

Observera att månaden tjuvstartar med en föreläsning redan den 5 september!

På katrineholm.se/psykiskhalsa kan du läsa mer om programmet "Temamånad för psykisk hälsa", **anmäla dig** till de aktiviteter som kräver föransmälan och hitta andra utbildningar och tips med fokus på psykisk hälsa. Alla aktiviteter är gratis.

Program

Torsdag 5 september

Drama på jobbet – nej tack!

Tid: 17.30-18.45

Plats: Tallåsaulan

Föransmälan: Nej. Kontakt annica.petersson@katrineholm.se.

Beskrivning: En del är det synd om, offer för omständigheterna. Andra är starka, ställer alltid upp och hjälper till. Sen finns en tredje sort, som verkar gilla att jävlas med allt och alla. Eller? Gör dig redo för aha-upplevelser, igenkännande leenden och en föreläsning som kan förbättra relationerna i din vardag. Första föreläsningen av två, den andra är den 24 september. Föreläsare är terapeut Sverker Wadstein som i sitt arbete har mött, utbildat och coachat otaliga människor.

Tisdag 10 september

Prova på Qigong

Tid: 12.20-12.50

Plats: Stadsparken

Föransmälan: Nej. Kontakt annica.petersson@katrineholm.se.

Beskrivning: Kom och prova Qigong. Inga förkunskaper krävs – kom som du är!

Ljusmanifestation

Tid: 19-21

Plats: Strömplan

(Hantverkaregatan/Köpmangatan)

Föransmälan: Nej.

Beskrivning: Vi uppmärksammar den suicidpreventiva dagen och tändar ett gravljus för varje person som tagit sitt liv i Sverige under året. På plats finns även representanter från olika verksamheter för stöd och råd.

Torsdag 12 september

Prova på Qigong

Tid: 12.20-12.50

Plats: Sveaparken



Ljusmanifestation. Vid fjolårets manifestation tändes 1 569 ljus.

Foto: Stina Järperud

Föransmälan: Nej. Kontakt annica.petersson@katrineholm.se.

Beskrivning: Kom och prova Qigong. Inga förkunskaper krävs – kom som du är!

Stilla kvällsvandring med Friluftsrämjandet

Tid: 17.30–19

Plats: Parkeringen Krämbolsleden

Föransmälan: Nej. Kontakt Anette Håckerström 070-883 74 79, Gerd Rehnberg 073-14 15 477.

Beskrivning: Vandringen kommer att ha ett tema att reflektera kring och vi går delvis i tystnad. Ingen fikapaus men ta gärna med vatten att dricka. Längd cirka fem kilometer. Ta på dig rejäla skor och "kläder efter väder".

Föreläsning: Våga fråga!

Tid: 19–20.30

Plats: Digitalt

Föransmälan: Ja, senast den 11 september via suicidezero.se/utbildningar/privatperson/.

Beskrivning: Suicide Zero bjuder in till en digital föreläsning om hur vi som medmänniskor kan göra skillnad för att minska antalet självmord. Föreläsningen ger dig grundläggande kunskap om vad du kan göra om du misstänker att någon i din närhet har det tufft och har tankar på att ta sitt liv.

Måndag 16 september

Prova-på-vecka på Friskis och Svettis

Plats: Friskis och Svettis, Köpmangatan 1

Föransmälan: Ja, kontakta Friskis och Svettis för bokning på telefon 0150-149 10.

Beskrivning: Att vara aktiv och röra på sig har en mängd positiva effekter, både fysiskt och psykiskt. Friskis och Svettis bjuder därför på en prova-på-vecka. Kom och testa!

Tisdag 17 september

Lunchföreläsning – Bra mat för din hälsa

Tid: 12–12.30

Plats: Hörsalen,
Kulturhuset Ängeln

Föransmälan: Nej, men begränsat
antal platser, max 80 personer.

Beskrivning: Kom och lyssna på
en föreläsning kring bra mat för
din hälsa! Föreläsare är dietist
Maria Isaksson, Katrineholms
kommun.

Onsdag 18 september

Diskussion kring och svar på frågor om psykisk ohälsa

Tid: 9–18

Plats: Kulturhuset Ängeln

Föransmälan: Nej. Från 18 år.

Beskrivning: Kom och ställ frågor
om psykisk ohälsa! Psykosociala
teamet från Vårdcentral Linden
finns på plats för att guida dig
kring psykisk ohälsa.

Öppet Hus på Perrongen

Tid: 18–20

Plats: Perrongen, Lokstallarna,

Adress: Östermalmsgatan 2

Föransmälan: Nej

Beskrivning: Öppen scen (Open
stage) med ungdomar (och vuxna
som vill). Vi bjuder på fika.

Torsdag 19 september

Cykelstadsvandring

Tid: 15–16.30

Plats: Vi utgår från Stortorget i
Katrineholm.

Föransmälan: Nej, kom ihåg cykel
och hjälm!

Beskrivning: Stadsvandring –
historien om Katrineholm.
På cykel följer vi historien om
Katrineholm genom att besöka
olika platser som haft betydelse
för Katrineholms utveckling.

Medborgardialog om anhörigstöd

Tid: 17.30–19.30

Plats: Igelkottens matsal,
Hantverkaregatan 24

Föransmälan: Nej

Beskrivning: Välkommen till
medborgardialog om anhörigstödet
i Katrineholm. Kommunens
anhörigstöd presenteras och vi
arbetar med diskussionsfrågor i
grupper. Politiker medverkar. Vi
bjuder på fika.

Livsviktiga snack

Tid: 19–20.30

Plats: Digitalt

Föransmälan: Ja, senast den 18
september via [suicidezero.se/
utbildningar/privatperson/](https://suicidezero.se/utbildningar/privatperson/).

Beskrivning: Suicide Zero bjuder
in till en digital Livsviktiga snack-
föreläsning där du får ta del av
kunskap och tips om hur du kan
rusta ditt barn för livet och skapa
närmare relationer längs vägen.

Fredag 20 september

Utflykt till Tornstugan

Tid: 14 till cirka 16.30

Plats: Samling på Västra skolan

Föransmälan: Nej. Har du frågor
ring 0150-48 82 43, eller mejla
lyckligagatorna@katrineholm.se.

Beskrivning: Lyckliga Gatorna
uppmärksammar Allemansrättens
dag med en utflykt till Tornstugan
vid Näsnaren.

Vi träffas klockan 14 på Västra
skolan och tar en fin promenad
genom skogen till Tornstugan.
Vi leker, grillar korv och kör en
tipspromenad med tema Skogen.
Klockan 16 går vi tillbaka.
För barn i årskurs F-6.



Tornstugan vid sjön Näsnaren.

Foto: Stina Järperud

Lördag 21 september

Heldagsvandring med Friluftsförbundet

Tid: 9-13 eller 9-15

Plats: Samling vid Scoutgården, Stalls Backe

Föranmälan: Nej, men om du har frågor kan du kontakta:

Anette Håckerström, 070-883 74 79

Tomas Larsson, 070-574 16 07

Beskrivning: Välkommen att testa på vandring med Friluftsförbundet! Vi samlas vid Scoutgården, Stalls backe klockan 9.

Du kan välja på två alternativa sträckor; 5-7 kilometer, avslutas senast klockan 13, eller 12-15 kilometer, avslutas senast klockan 15. Utrustning: Rejåla skor/kängor, "kläder efter väder", sittunderlag. Tag med vatten och matsäck för 1-2 pauser.

Söndag 22 september

Den läkande skogen!

Tid: 10-13

Plats: Samling vid starten av Krämbolsleden.

Föranmälan: Nej. Om du har frågor, kontakta Katrineholms äventyrsklubb, Jarmo Lithander, telefon 0730-23 80 69, e-post info@aventyrsklubben.se.

Beskrivning: Välkommen till den läkande skogen! Vi samlas kl. 10.00 vid starten av leden vid Krämbol. Vi vandrar ner till Äventyrsklubben och fortsätter sedan till Krämbolstugan där vi intar den egna medhavda matsäcken. Sedan vandrar vi vägen tillbaka till starten. Utrustning: Kläder efter väder. Ta med egen matsäck och dricka. Det finns möjlighet att grilla.

Huller och Buller – busiga trollen och andra lekar i naturen!

Tid: 11-13

Plats: Katrineholms äventyrsklubb, Krämbolsskogen

Föranmälan: Nej. Om du har frågor, kontakta Katrineholms äventyrsklubb, Jarmo Lithander, telefon 0730-23 80 69, e-post info@aventyrsklubben.se.

Beskrivning: Huller och buller – en interaktiv vandring mellan stationer som informerar om allemansrätten. Till slut så räddar du skogen från de busiga trollen!

För barn upp till 8 år. Tidsåtgång cirka 20 minuter.

För äldre barn finns det möjlighet att prova på naturbingo, leta efter våra vanligaste svenska djur och prova på hinderbana. Utrustning: kläder efter väder. Ta med egen matsäck och dricka. Det finns möjlighet att grilla.

Tisdag 24 september

Personligt ombud

Tid: 13.30-14.30

Plats: Digitalt

Föranmälan: Ja. För anmälan eller mer information, mejla till personligaombud@katrineholm.se.

Beskrivning: Personligt ombud är ett stöd för personer med psykiska funktionsnedsättningar som behöver hjälp att påverka sin livssituation och kunna bli mer delaktiga i samhället. Ombuden

Föranmälan: Nej. Kontakt annica.petterson@katrineholm.se.

Beskrivning: En föreläsning om hur du genom små förändringar kan leda dig själv och dina jobbarkompisar till ökad arbetsglädje, starkare teamkänsla och en stolthet över ditt viktiga arbete.

Föreläsare är terapeut Sverker Wadstein som i sitt arbete har mött, utbildat och coachat otaliga människor.

Lördag 28 september

En ny chans – laga dina kläder

Tid: 11-15

Plats: Diakonicentrum, Kyrkogatan 18

Föranmälan: Nej. Om du har frågor, var vänlig kontakta diakon Kristina Wallbing, kristina.wallbing@svenskakyrkan.se

Beskrivning: Workshop med Linda Persson, sömmerska med



Den läkande skogen – Krämbolsleden.

Foto: Stina Järperud

fungerar som stöd i kontakten med t.ex. myndigheter och vårdgivare som den enskilde behöver ha kontakt med. Vill du veta mer? Välkommen till denna digitala informationsträff.

DU ÄR din jobbarkompis arbetsmiljö!

Tid: 17.30-18.45

Plats: Tallåsaulan

inriktning återbruk.

Idag finns det tillräckligt med kläder på jorden för att klä hela sex generationer. Ta tillfället i akt att få tips och ideer om hur du lagar och återbrukar dina kläder. För att ge plånboken, kläderna, miljön, planeten och i förlängningen – mänskligheten – ett längre liv. Naturskyddsföreningen har en utställning i lokalen.

Måndag 30 september

Öppet hus på Anhörigcentralen

Tid: 13.30-17

Plats: Anhörigcentralen,
Drottninggatan 21

Föranmälan: Nej. Har du frågor, kontakta Anhörigcentralen på 0150-578 60.

Beskrivning: Anhörigcentralen bjuder in till öppet hus där du kan träffa anhörigstödet, personliga ombud, demenssköterskan och aktivitetshandledare.

Onsdag 2 oktober

Mat och Prat – en matlagningsgrupp för män

Tid: 17-18.30

Plats: Nävertorpskyrkan

Föranmälan: Ja. Mejla till anders.lagbo@svenskakyrkan.se.

Beskrivning: Fyra tillfällen med start 2 oktober, max åtta deltagare. Vi lagar mat tillsammans och samtalar om livsfrågor utifrån gruppens egna frågeställningar.

Föreläsning om sorg, väntesorg och vägen vidare

Tid: 18-20

Plats: Anhörigcentralen,
Drottninggatan 21

Föranmälan: Nej,

För mer information kontakta Anhörigcentralen, 0150-578 60.

Beskrivning: Föredrag med Kristina Wallbing, diakon i Svenska kyrkan, om sorg, väntesorg och vägen vidare. När man har en anhörig som fått besked om obotlig sjukdom kan vi drabbas av sorg i väntan på döden. Hur kan vi hantera det?

Lördag 5 oktober

Pilgrimsvandring tema Klimatet

Tid: 9-14

Plats: Start vid Katrineholms kyrka.

Föranmälan: Ja. För anmälan och info mejla susanne.stromberg@svenskakyrkan.se.

Beskrivning: En pilgrimsvandring där vi får ägna tid åt människans och klimatets mående. Det är en egen reflektion i tystnad men även i samtal med varandra.

Vandringen är lättillgänglig och cirka tre kilometer. Du kan vandra med rullator. Ta med matsäck.

Torsdag 10 oktober

Stärk ditt psykologiska immunförsvar!

Tid: 10.30-11.45

Plats: Digitalt

Föranmälan: Ja, anmäl dig senast

den 3 oktober via regionsormland.se/stark-ditt-psykologiska-immunförsvar. Kontakt sabrin.granath@regionsormland.se.

Beskrivning: Vill du stärka ditt psykologiska immunförsvar?

För att skapa sig ett rikt liv är psykologisk motståndskraft avgörande.

Det handlar om att ta hand om både sin fysiska och psykiska hälsa genom att bli bättre på att:

- Hantera stress och återhämtning
- Förhålla sig till jobbiga tankar och känslor

- Skapa medveten närvaro och ökad självmedkänsla

- Söka stöd hos andra

Välkommen till en föreläsning som kan vara en början på något nytt i din vardag.

Ljuspromenad

Tid: 18.30-cirka 20

Plats: Samling i Stadsparken.

Föranmälan: Nej.

Beskrivning: Världshälsodagen för psykisk hälsa. Samling i Stadsparken och sedan vandrar vi till Åsen.

Ta med dig mobil, ljusslinga, ett ljus, pannlampa eller ficklampa för att lysa upp vägen vi går. Kan vi skapa ett ljuståg tillsammans?



Mat och prat – en matlagningsgrupp för män.

Foto: Josefin Lundin



Promenera tillsammans – tisdagar och torsdagar, kom och gör oss sällskap!

Foto: Johan Klinthammar

Under hela månaden

Anhörigcentralen – träffpunkt Igelkotten

Datum: 10, 17, 24 september samt
1 och 8 oktober

Tid: 14–16

Plats: Anhörigcentralen,
Drottninggatan 21

Föranmälan: Nej. För
mer information kontakta
Anhörigcentralen på telefon
0150-568 28.

Beskrivning: Gör ett avbrott i
vardagen och kom till Träffpunkt
Igelkotten!

Träffen vänder sig till dig som
har någon form av insats inom
äldreomsorgen. Vi har en trevlig
stund tillsammans med möjlighet
att träffa nya bekanskap.

Onsdagsträffar på Anhörigcentralen

Datum: 11/9, 18/9, 25/9 samt 2/10
och 9/10

Tid: 14–16

Plats: Anhörigcentralen,
Drottninggatan 21

Föranmälan: Nej

Beskrivning: Social träffpunkt i
Anhörigcentralens lokaler för dig
som är ensamstående och äldre.
Fika serveras till självkostnadspris.

Promenera tillsammans

Datum, tid och plats: Tisdagar
och torsdagar klockan 10 från
Nävertorpsgården, Blomstervägen
14. Tisdagar klockan 10 från
Sandbäcksgården, Sveavägen 42.

Föranmälan: Nej. För info, mejla
kristina.wallbing@svenskakyrkan.se.

Mötesplats Gävorna café och secondhandbutik

Datum: måndag–torsdag

Tid: 11–16

Plats: DiakoniCentrum,
Kyrkogatan 18

Föranmälan: Nej, För information
vänligen kontakta kristina.
wallbing@svenskakyrkan.se.

Beskrivning: En mötesplats för
gemenskap. Fika, läs en tidning,
spela spel eller lägg pussel.

**Kom ihåg att anmäla dig
till de programpunkter som
kräver föranmälan. Programmet
och anmälningsinformation
hittar du även på [katrineholm.se/psykiskhalsa](https://www.katrineholm.se/psykiskhalsa).**

Behöver du prata med någon?

Du behöver inte vara ensam med dina tankar.

Hör av dig till:

Lokalt

Din kurator/ psykolog på vårdcentralen eller skolan

Mercur, telefonnummer 0150-57694

Anhörigcentralen, telefonnummer 0150-57860

Familjeteamet, telefonnummer 0150-57588

Ungdomsenheten, telefonnummer 070-2836255

Ungdomsmottagningen, telefonnummer 0150-57288

Miranda Kvinno- och tjejjour, telefonnummer 0150-78044

Präster och diakoner i Svenska Kyrkan,
telefonnummer 0150-77200

Nationellt

Föräldralinjen, telefonnummer 020-852000

BRIS, telefonnummer 166111

Äldrelinjen, telefonnummer 020-222233

Vårdguiden, telefonnummer 1177

Självordslinjen, telefonnummer 90101

SPES, telefonnummer 020-181800

Om läget är akut, ring 112

Evenemangskalendern

Vill du hitta din nästa aktivitet?

Vill du uppleva kultur? Kanske söker du efter nya vänner som har samma intresse som du; till exempel fotografi, akvarellmålning, sällskapsspel eller fysisk aktivitet? I evenemangskalendern, event.katrineholm.se, hittar du många spännande aktiviteter som är på gång just nu.



Konstverket It's now or never av Mari Rantanen.

Foto: Felicia Sjöblom



KATRINEHOLMS KOMMUN
Kommunledningsförvaltningen
641 80 Katrineholm

Besöksadress: Fredsgatan 38
Telefon: 0150-570 00

E-post: kommunen@katrineholm.se
katrineholm.se/psykiskhalsa