

Psykisk helse og fysisk aktivitet

Konferansen

SMÅ STEG – STOR ENDRING

«Hva virker og hvordan få det til?»

I år arrangeres konferansen som webinar!

Vi har fått med oss Kolbjørn Brønnick, professor i nevropsykologi ved UiS. Han har forsket på fysisk aktivitet relatert til hjernens funksjon og har lang erfaring fra psykiatrien. Sammen med Einar Furulund, treningsterapeut og stipendiat ved

SUS, skal de være med oss og sette fokus på:
Hva viser forskningen at skjer med hjernen og kroppen, og vår psykiske helse når vi er fysisk aktive?
Hva gjør en forskjell og hvordan klare å motivere oss når helseutfordringene er store?

Agathe Sveta vil være med og dele sin brukererfaring.

Etter innleggene inviterer vi til en paneldebatt. Her legger vi opp til dialog med spørsmål og diskusjon. Panelet består av bruker og fagpersoner.

Tore Kåstad, komiker og snekker, vil være med som debattleder.

MÅLGRUPPE

Fagpersoner innen psykisk helse og rus, rehabilitering, folkehelse, fysioterapeuter, ergoterapeuter, NAV-ansatte, pårørende og brukere av disse tjenestene.

18. november kl. 10:00-12:00.

Webinaret er gratis, bare klikke på lenken

<https://vimeo.com/477133286>

eller bruke QR-koden



Opptak fra konferansen vil være tilgjengelig i etterkant

KURSARRANGØR



KLEPP KOMMUNE



Sola kommune



Time kommune



STAVANGER KOMMUNE



Hå Kommune



Stavanger Universitetssjukehus
Helse Stavanger HF



Jæren dps