

Vi utvecklar vår verksamhet på Borås folkhögskola inom samverkanskonceptet för insatser inom folkhälsa och mänskliga rättigheter genom Projektmedel från de fem delregionala hälso- och sjukvårdsnämnderna som finansierar detta folkhälsoprojekt kring lindrig psykisk ohälsa, mänskliga rättigheter och ofrivillig ensamhet i samverkan med Västra Götalands Bildningsförbund och RF SISU.

Alla har rätten att må så bra som möjligt utifrån sina förutsättningar!

Vi vänder oss till studerande på folkhögskola, tidigare studerande, föreningsaktiva, cirkelledare, personer med psykisk ohälsa och närstående till ovan nämnda eller Du som bara känner att Du vill vara med. Har Du frågor om projektet eller vill nätverka med oss?

Azra Lokvancic, kurator Borås folkhögskola, E-post: azra@borasfhs.se

Camilla Karlsson, rektor Borås folkhögskola, camilla@borasfhs.se

Adress: **Borås folkhögskola, Solvarvsgatan 4, 507 40 Borås**
Telefon växel, dagtid : 033-12 52 00

Hemsidor: www.borasfhs.se, www.vgb.nu



Västra Götalandsregionen



**Träffar, samtal, fika, workshops, föreläsningar
på olika teman kring hälsa och ohälsa**



Om svaret för dig eller anhörig inte alltid är; Tack BRA!
Kom en gång eller varje onsdag. Du bestämmer!

Onsdagar kl. 16.30-20.00 på Borås folkhögskola

Alla är varmt och hjärtligt välkomna!

VARJE ONSDAG MELLAN KL. 16.30-20.00 HAR
BORÅS FOLKHÖGSKOLA ÖPPET FÖR DIG SOM VILL UTVECKLA
DINA TANKAR OM HÄLSA OCH OHÄLSA TILLSAMMANS

11 sept. Workshop "Hitta din trygga plats"

ledare Barbro Pakiam, folkhögskollärare och bildterapeut
samt Azra Lokvancic, skolkurator Borås folkhögskola.

18 sept. Föreläsning: "De sex dimensionerna av psykiskt välmående"

Azra Lokvancic, skolkurator. **Workshop: Relationer och välmående.**

25 sept. Föreläsning: "Socialt stöd, den bästa grunden för suicid prevention" Azra Lokvancic skolkurator i samarbete med Folkhälso-
teamet, Borås stad.

2 okt. Workshop "Life span integration" ledare Barbro Pakiam, bild-
terapeut och folkhögskollärare

9 okt. "Föreläsning: Personlig utveckling- första hjälpen att må bättre"

Azra Lokvancic, skolkurator.

Workshop: Emotionell utmattning/att vara stark.

16 okt. Workshop "Inre och yttre masker". Ledare Barbro Pakiam.
Material finns på plats.

23 okt. Workshop "Kraftdjur" personlig utveckling med Barbro Pakiam.

23 okt. Kulturkväll med bandet Railway Station Synkopaters som tar
oss med på nedslag i Jazzmusiken under 1920 och 30-talet.

De börjar spela kl. 18.00

30 okt. Inför Alla helgon helgen tar vi temat **"Död och pånyttfödelse"**
Samtal och workshop med Barbro Pakiam.

**6 nov. Föreläsning: "Att vara förälder till barn och unga med olika
diagnoser"** Anna Birgenius, specialistsjuksköterska inom psykiatri.

13 nov. Samtal vid fikaborden om vad vi mår bra av,
följt av en föreläsning **"Sång stimulerar hjärna & kropp"**, teori, forskning
samt praktiska röst-och andningsövningar ledda av Charlotte Brorsson-
Trell, körledare och sångpedagog. Föreläsningen kl. 17.30-19.30

20 nov. Föreläsning: "Hur man hanterar panikångest, PTSD och oro"
Vad gör man själv och hur söker man vården? Anna Birgenius, specialist
sjuksköterska inom psykiatri.

**27 nov. Föreläsning: "Kvinnans hälsa- klimakterium och psykiskt
välmående"** Hajrusa Gusinac, barnmorska.

4 dec. Föreläsning: "Beroendeproblematik" Azra Lokvancic, skolkurator
i samarbete med Katarzyna Dankowska, socionom.

11 dec. Kulturkväll med körsång av Vida Världen-kören ledda av
Charlotte Brorsson-Trell samt framträdande av
sångaren/kulturpedagogen Diaz startar i vår aula kl. 18.00.

18 dec. Föreläsning: "Utsatthet och isolering" Azra Lokvancic,
skolkurator, Borås folkhögskola.

Workshop: Personlig utveckling
