Kulturnettverkets seminarprogram

Kultur nettverket

Sykehuset Innlandet HF
Divisjon Psykisk helsevern

Livet setter seg i kroppen

Selvfølelsen og sjelen er vevd inn i kroppen. Den forteller om hvordan det kjennes å være deg, i den kroppen du er født med, har vokst opp i og lever livet gjennom hvert eneste sekund.

I kroppen kan du finne ro og kan dyrke livet, eller den kan kjennes som et fengsel du helst ville rømt fra, hvis det var mulig.

Kroppslige stressreaksjoner og misnøye med kroppen hører med i livet, også blant folk som utenpå framstår som mestrende og med god selvfølelse. Samtidig kan det sette selvfølelsen på prøve og kan hindre oss i å oppleve glede sammen med andre.

TID/ STED
Fredag 14.02.20 kl. 10.15- 14.15.
Festsalen på Sanderud

FOR HVEM
Pasienter og brukere ved Sanderud, DPS, psykiske helsetjenester i kommunen gjennom Kulturnettverket i Hedmark, med ledsagere.
(ansatte kan kun komme som ledsagere sammen med pasienter/brukere)

FOREDRAGSHOLDERNE
Gabriele Frøen og Margit Husevåg.
De jobber begge i Sykehuset Innlandet, Sanderud, som henholdsvis spesialrådgiver og sykehusprest.

PRIS seminar og lunsj er gratis ☺

PÅMELDING
Gruppevis eller enkeltpersoner til Line.merete.libak@sykehuset-innlandet.no / tlf. 916 37 451**. Frist: 10.02.20.**

Velkommen!

PROGRAM

Kl. 10.15	**Velkommen**
Kl. 10.30	**- Være meg selv og samtidig høre til** **- Meg i bevegelse i møte med andre**
Kl. 12.00	**Lunsj**, baguetter
Kl. 13.00	**Livet setter seg i kroppen** **- på godt og vondt**
Kl. 14.15	**Vel hjem**

«Sett pris på kroppen din.
Bruk den så mye du kan, og hvordan du vil.
Ikke vær redd for den, eller hva andre tenker om den.
Den er det beste verktøyet du kommer til å ha.»