

Våga prata - ett samtal kan göra stor skillnad

Den 17 – 19 september 2024 är du välkommen till stadens pratbänkar för samtal och till en föreläsning

Ett litet steg för livet - om hur små omsorger kan rädda liv

Välkommen till en kostnadsfri föreläsning som kan ge redskap för att tala om psykisk hälsa.

Föreläsningen är öppen för alla. Ingen föranmälan.

Vi bjuder på kaffe och kaka.

19 september kl 11:00 - 12:30

Plats: Seniorhörnan,
Angereds Torg 7

Else-Marie Törnberg, är hjärnkolls-ambassadör och föreläser utifrån sina egna erfarenheter av psykisk ohälsa och suicid i sin närhet. Hon har bakgrund som lärare och är utbildare i Psykisk Livräddning och Första hjälpen till psykisk hälsa. I föreläsningen ger Else-Marie redskap för att hjälpa någon annan och sig själv.



Under veckan möter du oss vid följande platser:

Tisdag 17 september

10-12 Pratabänken vid Stigbergstorget
13-15 Pratabänken vid Positivparken

Onsdag 18 september

10-12 Pratabänken vid Sannegårdshamnen
10-12 Pratabänken vid Slottsskogen
13-15 Pratabänken vid Amhult torg

Torsdag 19 september

11-12.30 Seniorhörnan, Angereds Torg 7
14-15.30 Pratabänken vid Kortedala Torg

Här kan du läsa mer om psykisk ohälsa:
hjarnkoll.se
nsph.se
nsphvastragotaland.se

I samarbete med:

VÄSTRA GÖTALAND
(H)JÄRNKOLL

NSPH
Västra Götaland och Göteborg



Göteborgs
Stad

Uskalla puhua – keskustelu voi auttaa

Tervetuloa 17. – 19. syyskuuta 2024 kaupungin juttupenkien ääreen keskustelemaan. Ruotsinkielinen luento tarjoaa työkaluja mielenterveydestä puhumiseen.

"Pieni askelma elämälle - kuinka toisistamme välittäminen voi pelastaa hengen."

Tervetuloa ruotsinkieliselle luennolle ja kyselytunnille. Luento on avoin kaikille. Kahvitarjoilu.

19 syyskuuta klo 11:00 - 12:30 Paikka: Seniorikulma - Seniorhörnan, Angereds Torg 7



Else-Marie Törnberg, Hjärnkoll- lähettiläs, opettaja sekä kouluttaja kertoo ruotsiksi omien kokemustensa pohjalta mielenterveysongelmista sekä läheisen itsemurhasta. Luento tarjoaa keinoja muiden sekä itsensä auttamiseen.



Tule tapaamaan meidät juttupenkeille:

Tiistai 17. syyskuuta

10-12 Juttupenkki Stigbergstorget
13-15 Juttupenkki Positivparken

Keskiviikko 18. syyskuuta

10-12 Juttupenkki Sannegårdshamnen
10-12 Juttupenkki Slottskogen
13-15 Juttupenkki Amhult torg

Torstai 19. syyskuuta

11-12.30 Seniorikulma - Seniorhörnan, Angereds Torg 7
myös suomeksi klo 11:00-12:30
14-15.30 Juttupenkki Kortedala Torg

Lue lisää ruotsiksi täältä:

hjarnkoll.se
nsph.se ja
[Nsphvastragotala
nd.se](http://Nsphvastragotala.nd.se)

Suomeksi: Sosiaalhallitus (Socialstyrelsen) on julkaissut materiaalia suomeksi. Etsi hakusanoilla Uskalla puhua mielenterveydestä.

Yhteistyössä:

VÄSTRA GÖTALAND
(H)JÄRNKOLL

NSPH
Västra Götaland och Göteborg



Göteborgs
Stad