

KOSTENS
BETYDELSE FÖR
DEN PSYKISKA
HÄLSAN

Anhörigdagen 2018.

Tisdag 9 oktober kl. 14.30–18.30

Conventum kongress,
Fabriksgatan 17–19 i Örebro



Anhörigdagen 2018.

Föreläsning och utställningar för dig som tar hand om någon som är långvarigt sjuk, äldre eller som har en funktionsnedsättning. Dagen är intressant även för dig som studerar eller möter anhöriga i ditt jobb. Träffa föreningar, kommunen, Region Örebro län och lokala politiker.

Vad är Anhörigdagen?

För nittonde året i rad arrangeras Anhörigdagen. Syftet är att lyfta fram den situation anhöriga kan ha. Man kan vara anhörig till någon som är långvarigt sjuk, äldre eller har en funktionsnedsättning. Det kan vara en förälder, en vän, en granne eller ett barn som behöver hjälp och stöd. I år lyfter vi temat kostens betydelse för den psykiska hälsan, hur hänger det ihop? Kan man påverka sin psykiska hälsa genom vad man äter? Vad säger forskningen?

Under dagen blir det föreläsning och bordsutställning.

Besök utställningen

Träffa föreningar, organisationer och delar från näringslivet som på olika sätt kan ge stöd till den som är anhörig. Där visas också vilket stöd anhöriga kan få i Örebro kommun och inom Region Örebro län. Du kan också träffa politiker från olika politiska partier, ställa frågor, samtala och diskutera.

Program

- kl. 14.30–15 Bordsutställning
- kl. 15–15.30 Invigning
- kl. 15.30–17 Bordsutställning
- kl. 17–18.30 Föreläsning, Henrik Ennart och Niklas Ekstedt

Fika och tillugg finns att köpa i cafeét, såsom kaffe/kaka samt smörgås.

Invigning

Örebro landshövding Maria Larsson invigningstalar kl. 15
Konferencier: Arianne Axewill från Anhörigcentrum håller
samman dagen och presenterar de medverkande.

Föreläsning



Foto: Magnus Fond



Allt från scenen
teckentolkas.

Henrik Ennart och Niklas Ekstedt Föreläser kl. 17–18.30

Henrik Ennart är vetenskapsjournalist och författare som tillsammans med den framstående TV-kocken Niklas Ekstedt, introducerar oss i den nya forskningen kring hur kost och psykisk hälsa hänger ihop.

Utifrån deras bok Happy food får vi kunskap om hur vi via tarmfloran kan påverka vårt psykiska mående genom den mat och livsstil vi håller oss till. De kommer även berätta om de blå zonerna som finns runt om i världen, där mat och livsstil ger störst chans för människor att bli 100 år. Henrik har besökt och gjort reportage i dessa zoner och Niklas har anpassat recept utifrån de råvaror som använts på dessa platser.

Fokus i föreläsningen är; maten, tarmfloran och den psykiska hälsan.



Anhörigdagen 2018

Tisdag 9 oktober kl. 14.30–18.30

Conventum kongress, Fabriksgatan 17–19 i Örebro

VARMT VÄLKOMMEN!

Fri entré, ingen föranmälan.

Teckentolk finns på plats hela dagen. Vid behov av annan tolk, meddela oss snarast så ska vi försöka hjälpa till.

Anhörigdagen arrangeras av Anhörigcentrum.

Vid frågor kontakta Anhörigcentrum på telefon 019–21 32 30.

TÄNK PÅ ATT DOFT- OCH RÖKFRITT GER ALLA CHANSEN ATT DELTA OCH MÅ BRA.



**Örebro kommun
Anhörigcentrum**

019-21 10 00
orebro.se/anhorigcentrum

2018

PRODUKTION: ÖREBRO KOMMUN KOMMUNIKATION
TRYCKERI: ÄTTA.45



Svanenmärkt trycksak, 3041 0001