

Kraftsamling Psykisk Hälsa i Gävleborg 2025





Kraftsamling Psykisk Hälsa Gävleborg

Kraftsamling Psykisk Hälsa Gävleborg arrangeras för att uppmärksamma psykisk hälsa.

Under hela vecka 41 arrangerar medverkande föreningar och organisationer aktiviteter för sina medlemmar och för allmänheten för att uppmärksamma och öka kunskapen om psykisk hälsa.

Under veckan kan du bland annat:

- Lyssna på föreläsningar om psykisk ohälsa från personer med egnerfarenhet och erfarenhet som närstående
- Träffa flera ideella föreningar som arbetar med att stärka brukare/patienters inflytande i den vård de kan behöva
- Träffa personer med egen- och närstående erfarenhet i frågestunder

Kraftsamling Psykisk Hälsa Gävleborg vänder sig till:

- Dig som har egen erfarenhet av psykisk ohälsa
- Anhöriga och närstående
- Politiker
- Chefer och medarbetare inom vård och omsorg
- Skolpersonal
- Dig som är intresserad av att lära dig mer

Årets tema är Gemenskap

Hur skapar vi gemenskap?

Hur behåller vi den gemenskap vi skapat?

Vad kan du göra själv?

Detta kommer vi få svar på under denna vecka!

Tillsammans ökar vi kunskapen om psykisk hälsa.



Våga vilja välja väl

Föreläsning med Pa Modou Badjie

Självbild, självkänsla och hur du behandlar andra går ofta hand i hand. PaModou Badjie (som du kanske känner igen från gruppen Panetoz) ger ett inspirerande samtal om positiv inställning och uppmuntrar till att ta makten över ditt eget liv. Han myntar även vett och netikett som ett sätt att minska det bitvis hårda klimatet i sociala medier. Kärlek, värme och många skratt utlovas.

Dag: Måndag 6 oktober.

Tid: Vi startar med mingel kl. 17.00. Föreläsning kl. 17.30. Eftersnack kl. 19.00.

Plats: Kulturhuset Bollnäs, stora scenen.

Föreläsningen passar unga i högstadiet och uppåt. Vuxna är också välkomna.

Kvällen är gratis. Säkra din plats – kom i tid!

Måndag 6 oktober

Vi erbjuder föreläsningar, öppet hus och andra arrangemang för att uppmärksamma psykisk hälsa på olika sätt under hela veckan, i hela Gävleborg.

Du är välkommen att vara en del i vår gemenskap!



Öppet hus hos anhörigstödet i Gävle

Välkommen att uppmärksamma nationella anhörigdagen med ett öppet hus på Anhörigcenter Nygatan 9 1tr mellan kl.11:00-13:00.

Mellan kl.13:00-14:00 finns möjlighet att delta i en samtalsträff för anhöriga oavsett relation eller sjukdom till den närstående.

Måndag 6 oktober kl. 11.00-14.00

Arrangör: Gävle kommun



Lunchmeditation och soppa

Måndag 6 oktober kl. 12.00

Plats: Svenska Kyrkan Bollnäs

Arrangör: Svenska kyrkan Bollnäs

Kontakt: Eva-Lotta Berg



Öppet Hus med Hjärnkoll Gävleborg på internationella anhörigdagen

Vi är glada att bjuda in dig till vårt öppna hus där du får möjlighet att lära känna oss bättre och ställa frågor.

kl. 15.00 föreläsning av L-G Persson, som kommer att föreläsa om sin personliga resa som medberoende och anhörig. L-G delar med sig av sin historia och lyfter fram tre viktiga komponenter som formade hans medberoendepersonlighet: arv, miljö och händelser.

Måndag 6 oktober kl. 14.30 - 16.30

Plats: Hantverkargatan 33, Gävle

Arrangör: Hjärnkoll Gävleborg, SV Gävleborg.



Öppen dörr med fika och samtal hos Anhörigstöd Bollnäs

Måndag 6 oktober kl. 15.00 - 18.00

Plats: Anhörigstöd Bollnäs, Våggatan 11

Arrangör: Anhörigstöd Bollnäs, Attention Bollnäs finns också på plats.

Kontakt: Tanja Masalin, Anhörigstöd Bollnäs

Måndag 6 oktober



Våga vilja väljaväl. Föreläsning med Pa ModouBadjie

Självbild, självkänsla och hur du behandlar andra går ofta hand i hand. Pa Modou Badjie (som du kanske känner igen från gruppen Panetoz) ger ett inspirerande samtal om positiv inställning och uppmuntrar deltagaren att ta makten över sitt eget liv.

Måndag 6 oktober kl. 17.30 - 19.00

Plats: Kulturhuset Bollnäs, stora scenen

Arrangör: Bollnäs Kommun, RF Sisu, SV Gävleborg.

Läs mer på sida 3 i denna folder.



Föreläsningsskväll i Hudiksvall

Vi bjuder in dig till en inspirerande eftermiddag där vi tillsammans uppmärksammar psykisk hälsa och välbefinnande. Vi kommer få en föreläsning om Plus Energi där Lars Bergström delar med sig av sina bästa tips för att öka energi och välbefinnande i vardagen. Vi kommer få lyssna på musik av Jessica Hedenfeldt och information om samlingsgrupper för seniorer.

Måndag 6 oktober kl. 16.00 - 18.30

Plats: Patricia, Hudiksvall

Arrangör: Hudiksvalls kommun, Nordanstigs kommun, Ljusdals kommun, Hjärnkoll Gävleborg, Frisk & Fri, Schizofreniföreningen, SV Gävleborg

Läs med på sida 6 i denna folder.



Xrundan Nordanstig

Xrundan är en aktiv frågesport för alla som gillar en modern tipspromenad! För att delta laddar du ner appen till din mobil och skannar in QR-koderna på Xrundans skyltar.

Varje söndag byts frågorna i appen ut. Den här veckans tema är psykisk hälsa. Du som deltar har chans att vinna priser.

Tid: Hela vecka 41

Plats: Det finns åtta olika rundor att välja mellan

Arrangör: Nordanstigs kommun

ANHÖRIGVECKAN

VI SOM ARBETAR FÖR ANHÖRIGA

Digitala föreläsningar för anhöriga



Måndag 6 oktober kl. 10.00 - 11.30
Ytan - Digitalt stöd för unga anhöriga

Tisdag 7 oktober kl. 10.00 - 10.45
Schizofreniförbundet

Onsdag 8 oktober kl. 10.00 - 10.45
Cancerkompisar

Torsdag 9 oktober kl. 10.00 - 10.45
Frisk & Fri - Riksföreningen mot
ätstörningar

Fredag 10 oktober kl. 10.00 - 10.45
Riksförbundet Huntingtons sjukdom

Lördag 11 oktober kl. 10.00 - 10.45
Svenska Röda Korset & Anhörigas
Riksförbund

Anmälan: agnes.krigh@sv.se
Senast 30 september



Välkommen till Kraftsamling för Psykisk Hälsa i Gävleborg!

Datum: Måndag 6 oktober

Plats: Patricia, Hudiksvall

Tid: 16:00-18:30

Vi bjuder in dig till en inspirerande eftermiddag där vi tillsammans uppmärksammar psykisk hälsa och välbefinnande.

Program:

15:30 - Dörrarna öppnas

Dörrarna öppnas och du har möjlighet att mingla med arrangörerna och andra deltagare.

16:00 - Välkommen och föreläsning - Plus Energi

Lars Bergström delar med sig av sina bästa tips för att öka energi och välbefinnande i vardagen.

17:15 - Paus

Paus där du har möjlighet att mingla med arrangörerna och andra deltagare

17:30 - Musik av Jessica Hedenfeldt

Njut av en musikalisk paus med Jessica, som bjuder på stämningsfull musik..

18:00 - Presentation om samtalsgrupp Senior med Hjärnkoll Gävleborg

Hör mer om hur samtalsgrupper kan stödja seniorers psykiska hälsa och välbefinnande.

18:30 - Avslutning

Vi ser fram emot en eftermiddag fylld av lärande, inspiration och gemenskap.

Arrangemanget är gratis och ingen föranmälan behövs.

Varmt välkommen!

Detta är ett av många arrangemang under veckan.
Läs mer om Kraftsamling för psykisk hälsa här!



 schizofreniförbundet


Studieförbundet
Vuxenskolan

6


NORDANSTIGS
KOMMUN

 **FRISK & FRI**
FRISKFÖRENINGEN MOT ÅTSTÖRNINGAR

Hudiksvalls
kommun 


GÄVLEBORG

Ljusdals



Kommun

Tisdag 7 oktober



Föreläsningsdag på Komvux i Gävle

Vi bjuder alla lärare och elever på Komvux till en eftermiddag med inspirerande föreläsningar och personliga berättelser om gemenskap. Hur vi skapar den, hur vi är hand om den och hur vi sprider den till andra.

Tisdag 7 oktober kl. 13:00-16:00

Plats: Stora aulan på Komvux i Gävle

Arrangör: Hjärnkoll Gävleborg, Frisk & Fri, Schizofreniföreningen, Gävle kommun, Komvux, Verdandi, SV Gävleborg.



Kraftsamlingskväll Edsbyn

Varmt välkommen till en fin och viktig kväll i gemenskapens tecken!

Det här händer under kvällen: Presentation av Ovanåkers olika krafter/aktörer. Vi ser en kort film som heter "Sofias mamma lider av depression". Panelsamtal kring hur vi ska få "Sofior" och mammor att växa och känna gemenskap. Café med Informationsbord och musik av trubaduren Micke Ivarsson spelar och sjunger.

Tisdag 7 oktober kl. 17.30-19.30

Plats: Voxnadalens gymnasium

Arrangör: Ovanåkers kommun, SV Gävleborg



Xrundan Nordanstig

Xrundan är en aktiv frågesport för alla som gillar en modern tipspromenad!

För att delta laddar du ner appen till din mobil och skannar in QR-koderna på Xrundans skyltar.

Varje söndag byts frågorna i appen ut. Den här veckans tema är psykisk hälsa. Du som deltar har chans att vinna priser.

Tid: Hela vecka 41

Plats: Det finns åtta olika rundor att välja mellan

Arrangör: Nordanstigs kommun

Anhörigstöd Gävle kommun erbjuder stöd till personer som hjälper eller vårdar en närstående med långvarig sjukdom eller funktionsnedsättning.

Stödet inkluderar:

- Enskilda samtal
- Anhöriggrupper
- Informationstillfällen

Anhöriggrupper hösten 2025:

- Föräldrar till barn över 18 år med psykisk ohälsa
- Anhöriga som förlorat någon i suicid
- Föräldrar till barn/tonåringar/vuxna som identifierar sig som transperson eller funderar kring könsidentitet
- Föräldrar till barn under 18 år med NPF

Nya grupper kan startas vid efterfrågan. Allt stöd är kostnadsfritt.



Gävle kommun

Kontaktuppgifter:

Telefon: 026 - 17 23 23

E-post: anhorigcenter.omv@gavle.se

Webbsida: gavle.se/anhorigstod

Facebook: Anhörigstöd Gävle kommun

Instagram: [anhorigstod.gavlekommun](https://www.instagram.com/anhorigstod.gavlekommun)

Onsdag 8 oktober



Öppet hus på anhörigstöd Nordanstig

Mycket händer under dagen bland annat visning av kortfilmer omsamtalsgrupperna för män 65+ som pågått under hösten 2024 samt en informationsfilm om MHFA. Ledaren Åsa och några av deltagarna från samtalsgrupp 65+ kommer vara på plats. Även anhörigkonsulent Marie och folkhälsosamordnare Signe Fridell är på plats för att svara på dina frågor. Vi bjuder på fika!

Onsdag 8 oktober kl. 13.00–16.00 (dropp in)

Plats: Anhörigstöd vid Sörgårdens huvudingång, Bållebergsvägen 5 i Bergsjö.

Arrangör: Nordanstigs kommun, Hjärnkoll Gävleborg, Schizofreniföreningen.



Öppet hus träffpunkt Nygatan 77 i Gävle

Välkommen på öppet hus på träffpunkt Nygatan 77. Kom och kolla in våra lokaler, vår trädgård eller varför inte spela ett spel med oss.

Aktiv Fritid att bjuda på fika.

Onsdag 8 oktober kl. 10.00 - 16.00

Plats: Träffpunkt Nygatan 77, Gävle

Arrangör: Gävle kommun



Föreläsningskväll i Bollnäs

En kväll för gemenskap med föreläsning, egna berättelser och musikunderhållning av Johnny Wiktorsson. Föreläsningen heter "Bort från kaos med fantasins hjälp" med Micke Östergren.

Vi avslutar kvällen med öppet för oss alla att dela med oss av egna berättelser. Samtal runt borden.

Onsdag 8 oktober kl. 18.00–21.00

Plats: Församlingshemmet, Bollnäs kyrka.

Arrangör: Svenska Kyrkan Bollnäs, Hjärnkoll Gävleborg, SV Gävleborg.

Lär mer på sida 9 i denna folder.



Xrundan Nordanstig

Xrundan är en aktiv frågesport för alla som gillar en modern tipspromenad!

För att delta laddar du ner appen till din mobil och skannar in QR-koderna på Xrundans skyltar.

Varje söndag byts frågorna i appen ut. Den här veckans tema är psykisk hälsa. Du som deltar har chans att vinna priser.

Tid: Hela vecka 41

Plats: Det finns åtta olika rundor att välja mellan

Arrangör: Nordanstigs kommun



Välkommen till Kraftsamling för Psykisk Hälsa i Gävleborg!

Datum: Onsdag 8 oktober

Plats: Församlingshemmet Bollnäs

Tid: 18:00-21:00

Vi bjuder in dig till en inspirerande kväll där vi tillsammans uppmärksammar psykisk hälsa och välbefinnande. Tema för kvällen och hela veckan är - Gemenskap!

Program:

18:00 - Välkommen!

18.10-18.30 Underhållning med Johnny Wiktorsson.

18.30-19.30 Föreläsning "Bort från kaos med fantasins hjälp" med Micke Östergren.

Om föreläsaren:

Micke berättar om sin resa från skolans mörker till konstnärskap, med hjälp av fantasins läkande kraft. Trots utmaningar med ADHD, personlighets syndrom och sluten psykiatrisk vård, fann han styrka i fantasins läkande kraft. Han vill också bidra till att minska stigma och öka empatin för alla som kämpar på i sina verkligheter för ett bättre liv.

19.30-20.00 Underhållning med Johnny Wiktorsson.

20.00-21.00 Öppet för oss alla att dela med oss av egna berättelser.

Samtal runt borden. Du får också träffa Anhörigstöd i Bollnäs, Attention Bollnäs, Schizofreniföreningen Södra Hälsingland, Svenska Kyrkan Bollnäs pastorat, (H)järnkoll Gävleborg, Frisk och fri.

Det är gratis för dig att komma och delta.

Fika finns att köpa.

Ingen anmälan krävs, du är välkommen!

Detta är ett av många arrangemang under veckan.
Läs mer om Kraftsamling för psykisk hälsa här!



schizofreniförbundet

RIKSFÖRBUNDET
Attention



Svenska kyrkan

Torsdag 9 oktober



Samtalsgrupper 65+ Nordanstig

Underveckan startar flera olika samtalsgrupper för personer från 65 år och uppåt, i Nordanstigs kommun.

Samtalsgrupp för kvinnor 65+

Start torsdag 9 oktober kl. 10.00–12.00

Samtalsgrupp fördjupning (för dig som redan gått en termin)

Start torsdag 9 oktober kl. 13.00–15.00

Arrangör: Nordanstigs kommun, Hjärnkoll Gävleborg



Föreläsning om regeringens nya satsning på psykisk hälsa

Regeringen har tagit fram en långsiktig plan för att förbättra den psykiska hälsan i Sverige. Strategin heter "Det handlar om livet" och fokuserar på att:

- Främja psykiskt välbefinnande.
- Förebygga psykisk ohälsa och självmord.
- Skapa ett mer inkluderande och hållbart samhälle

Torsdag 9 oktober kl. 18.00–19.30

Plats: Knutpunkten, Humlegårdsgatan, Söderhamn

Arrangör: SV Gävleborg



Torsdagskväll i kyrkan: Middag och gudstjänst

Innehåll

Gudstjänstens tema meddelas senare.

Torsdag 9 oktober kl. 17.00–19.00

Plats: Svenska kyrkan Bollnäs

Arrangör: Svenska Kyrkan Bollnäs.

Kontakt: Eva-Lotta Berg.



Xrundan Nordanstig

Xrundan är en aktiv frågesport för alla som gillar en modern tipspromenad!

För att delta laddar du ner appen till din mobil och skannar in QR-koderna på Xrundans skyltar.

Varje söndag byts frågorna i appen ut. Den här veckans tema är psykisk hälsa. Du som deltar har chans att vinna priser.

Tid: Hela vecka 41

Plats: Det finns åtta olika rundor att välja mellan

Arrangör: Nordanstigs kommun

Fredag 10 oktober

Världsdagen för psykisk hälsa.



Information på Torsbergsgymnasiet i Bollnäs

Alla föreningar från Kraftsamling Psykisk Hälsa Gävleborg i södra Hälsingland är i Bollnäs och informerar på Torsbergsgymnasiet. Ett tillfälle att synas och att möta människor.

Fredag 10 oktober

Plats: Vård och omsorg, vuxenutbildningen, Torsbergsgymnasiet.

Arrangörer: SV Gävleborg och samtliga föreningar från nätverket för psykisk hälsa i södra Hälsingland



Samtalsgrupp för män 65+ Nordanstig

Under veckan startar flera olika samtalsgrupper för personer från 65 år och uppåt, i Nordanstigs kommun.

Start Fredagen 10 oktober kl.10.00–12.00

Arrangör: Nordanstigs kommun, Hjärnkoll Gävleborg



Xrundan Nordanstig

Xrundan är en aktiv frågesport för alla som gillar en modern tipspromenad!

För att delta laddar du ner appen till din mobil och skannar in QR-koderna på Xrundans skyltar.

Varje söndag byts frågorna i appen ut. Den här veckans tema är psykisk hälsa. Du som deltar har chans att vinna priser.

Tid: Hela vecka 41

Plats: Det finns åtta olika rundor att välja mellan

Arrangör: Nordanstigs kommun

Tack till alla arrangörer!

RIKSFÖRBUNDET
Attention



Gävle kommun



Edsbyn & Alfta
Ovanåkers kommun

Ljusdals



Kommun

● **verdandi**



Hudiksvalls
kommun



Svenska kyrkan



**Studieförbundet
Vuxenskolan**



schizofreniförbundet