Psyklyftet 2020

Program

HYLTE

Psyklyftet 2020

Den psykiska ohälsan ökar i samhället och är en av vår tids stora utmaningar som dessutom blivit ännu mer aktuell att uppmärksamma under rådande pandemi. Genom temaveckan Psyklyftet vill vi sprida kunskap om psykisk (o)hälsa för att på så sätt minska fördomar och stigmatisering. Fokus under veckan är att synliggöra vad psykisk (o)hälsa är och vad vi kan göra för att stärka den psykiska hälsan.

Vi har arbetat hårt för att skapa detta program med något för alla i Hylte kommun, hoppas du hittar något du tycker är intressant!

Alla aktiviteter som anordnas under veckan följer rådande riktlinjer från myndigheter för att förhindra smittspridning av covid-19. Evenemangen har därför ett max antal besökare, beroende på lokal. Drop-in i mån av plats. Alla evenemang är kostnadsfria.

Håll koll på de senaste uppdateringarna på www.hylte.se/psyklyftet

Karin Lövgren
Folkhälsoutvecklare
Hylte kommun

Kerstin Delefelt
Social hållbarhetsstrateg
Region Halland

Måndagen den 9 november

Lunchseminarium – Varför ökar psykisk ohälsa bland barn och unga?
Vad vet vi egentligen om orsaker till den ökande psykiska ohälsan bland unga? Kerstin Delefelt, social hållbarhetsstrateg på Region Halland beskriver kunskapsläget utifrån forskning och vad unga själva berättar. Vi bjuder på lättare lunch!
Tid: 12.00-13.00
Plats: Biosalongen, Forum, Hyltebruk
Anmälan: Via Hylte.se/psyklyftet

Måndagscafé på Mötesplats Guldkanten
Psykisk ohälsa kan drabba vem som helst. Vad kan jag själv göra för att förebygga?
Gästar oss gör till Marjan Kron Van der Plas, specialistsjuksköterska inom psykiatri.
Arrangör: Mötesplats Guldkanten, Hyltebruk
Tid: 14.00-16.00
Plats: Mötesplats Guldkanten
Anmälan: Via telefon 0733-71 83 46

Tjejsnack och killsnack på Mobil fritidsgård
Mobil fritidsgård bjuder in till ungdomssnack där vi diskuterar det som kommer upp och gör några praktiska övningar. Kvällen avslutas med fritidsgård öppen för alla där vi utöver det vanliga kommer att pärla budskapsarmband.
Tid: 14.30-15.00 Tjejsnack med fika
15.00-15.30 Killsnack med fika
15.30-18.30 Vanlig fritidsgård
Plats: Mobil fritidsgård, Landeryd och Rydö
Anmälan: Drop-in. Öppet för alla från årskurs 4.

Spinning
I takt med musiken susar vi fram genom inre landskap på våra motionscyklar. Bergigt, plant eller skiftande terräng; det avgör instruktören. Vår kondition förbättras samtidigt som vi framförallt stärker upp mage och ben. Det är också skonsamt för våra knän och dessutom riktigt roligt!
Arrangör: Örnahallens hälsocenter
Tid: 17.30-18.15 Alt. 18.30-19.15 (välj ett av två pass)
Plats: Örnahallens hälsocenter
Anmälan: Öppet för alla. Du som inte har giltigt entrékort bokar via telefon under receptionens öppettider. Telefon: 0345-180 97

Tisdagen den 10 november

Morgonsimning för vuxna
Ta en härlig simtur med möjlighet att köpa frukostfralla och kaffe/te för 25 kr.
Arrangör: Örnahallens hälsocenter
Tid: 06.30-08.30
Plats: Örnahallens hälsocenter
Anmälan: Drop-in, frukostfralla och kaffe/te till självkostnadspris

Spinning
I takt med musiken susar vi fram genom inre landskap på våra motionscyklar. Bergigt, plant eller skiftande terräng; det avgör instruktören. Vår kondition förbättras samtidigt som vi framförallt stärker upp mage och ben. Det är också skonsamt för våra knän och dessutom riktigt roligt!
Arrangör: Örnahallens hälsocenter
Tid: 11.30-12.00 Alt. 17.00-17.45 (välj ett av två pass)
Plats: Örnahallens hälsocenter
Anmälan: Öppet för alla. Du som inte har giltigt entrékort bokar via telefon under receptionens öppettider. Telefon: 0345-180 97

Puls & styrka
Puls & styrka är ett högintensivt pass på 30 min. Vi varvar konditionskrävande övningar med styrkeövningar och du kör efter egen förmåga. Perfekt för dig som vill ha en snabb och effektiv träning där du får upp flåset.
Arrangör: Örnahallens hälsocenter
Tid: 12.00-12.30
Plats: Örnahallens hälsocenter
Anmälan: Öppet för alla. Du som inte har giltigt entrékort bokar via telefon under receptionens öppettider. Telefon: 0345-180 97

Tjejsnack och killsnack på Mobil fritidsgård
Mobil fritidsgård bjuder in till ungdomssnack där vi diskuterar det som kommer upp och gör några praktiska övningar. Kvällen avslutas med fritidsgård öppen för alla där vi utöver det vanliga kommer att pärla budskapsarmband.
Tid: 14.30-15.00 Tjejsnack med fika
15.00-15.30 Killsnack med fika
15.30-18.30 Vanlig fritidsgård
Plats: Mobil fritidsgård, Kinnared
Anmälan: Drop-in. Öppet för alla från årskurs 4.

Starka känslor hos barn
Att som vuxen möta ett barns ilska, rädsla och frustration kan många gånger vara en utmaning. Psykologen Malin Roos af Hjelmsäter föreläser om barns starka känslor och om hur vi som vuxna kan stötta barnen. I samband med föreläsningen ges även boktips på temat.
Arrangör: Hyltebiblioteken
Tid: 18.00-19.30
Plats: Biblioteket i Hyltebruk
Anmälan: Via Hylte.se/psyklyftet

Pump
Låt hela kroppen vara med i denna variationsrika skivstångsträning. Vikterna på stången varieras efter våra personliga förutsättningar. Instruktören guidar dig på ett säkert sätt genom passets olika övningar.
Arrangör: Örnahallens hälsocenter
Tid: 19.15-20.00
Plats: Örnahallens hälsocenter
Anmälan: Öppet för alla. Du som inte har giltigt entrékort bokar via telefon under receptionens öppettider. Telefon: 0345-180 97

Onsdagen den 11 november

Gubbträff på Mötesplats Guldkanten
Psykisk ohälsa kan drabba vem som helst. Vad kan jag själv göra för att förebygga?
Gästar oss gör till Marjan Kron Van der Plas, specialistsjuksköterska inom psykiatri.
Arrangör: Mötesplats Guldkanten, Hyltebruk
Tid: 10.00-12.00
Plats: Mötesplats Guldkanten
Anmälan: Via telefon 0733-71 83 46

Workshop HBTQ+ och normkritik
Vad innebär egentligen HBTQ+ och varför är det viktigt att veta?
Genom ökad kunskap och förståelse för HBTQ+ och normer kan vi hjälpas åt att tillsammans öppna upp klimatet och skapa tryggare och mer accepterande verksamheter.
Tid: 14.00-16.00
Plats: Restaurang Edmans Gastro (Stora Ensos personalrestaurang)
Anmälan: Via Hylte.se/psyklyftet

Tjejsnack och killsnack på Mobil fritidsgård
Mobil fritidsgård bjuder in till ungdomssnack där vi diskuterar det som kommer upp och gör några praktiska övningar. Kvällen avslutas med fritidsgård öppen för alla där vi utöver det vanliga kommer att pärla budskapsarmband.
Tid: 14.30-15.00 Tjejsnack med fika
15.00-15.30 Killsnack med fika
15.30-18.30 Vanlig fritidsgård
Plats: Mobil fritidsgård, Torup
Anmälan: Drop-in. Öppet för alla från årskurs 4.

Tjej + kille = sant?
En samtalsträff om HBTQ+ och normer med Jessica Kosk. Vi fikar och pratar avslappnat och öppet om kärlek och sexualitet. Det finns möjlighet att ställa frågor anonymt!
Tid: 17.00-18.30
Plats: Fritidsgården, Hyltebruk
Anmälan: Drop-in. Öppet för alla från årskurs 7 upp till 25 år.

Torsdagen den 12 november

Morgonsimning för vuxna
Ta en härlig simtur med möjlighet att köpa frukostfralla och kaffe/te för 25 kr.
Arrangör: Örnahallens hälsocenter
Tid: 06.30-09.30
Plats: Örnahallens hälsocenter
Anmälan: Drop-in, frukostfralla och kaffe/te till självkostnadspris

Spinning
I takt med musiken susar vi fram genom inre landskap på våra motionscyklar. Bergigt, plant eller skiftande terräng; det avgör instruktören. Vår kondition förbättras samtidigt som vi framförallt stärker upp mage och ben. Det är också skonsamt för våra knän och dessutom riktigt roligt!
Arrangör: Örnahallens hälsocenter
Tid: 11.30-12.00 Alt. 19.15-20.00 (välj ett av två pass)
Plats: Örnahallens hälsocenter
Anmälan: Öppet för alla. Du som inte har giltigt entrékort bokar via telefon under receptionens öppettider. Telefon: 0345-180 97

Puls & styrka
Puls & styrka är ett högintensivt pass på 30 min. Vi varvar konditionskrävande övningar med styrkeövningar och du kör efter egen förmåga. Perfekt för dig som vill ha en snabb och effektiv träning där du får upp flåset.
Arrangör: Örnahallens hälsocenter
Tid: 12.00-12.30
Plats: Örnahallens hälsocenter
Anmälan: Öppet för alla. Du som inte har giltigt entrékort bokar via telefon under receptionens öppettider. Telefon: 0345-180 97

Suicidprevention för profession
Baskurs i suicidprevention som riktar sig till yrkesgrupper inom offentlig och privat sektor som på något sätt har ansvar för andra människors välfärd. Syftet är att öka både individuell och organisatorisk kunskap om och förmåga till suicidriskbedömning, suicidriskhantering och krishantering.
Tid: 13.00-16.00
Plats: Biosalongen, Forum, Hyltebruk
Anmälan: Via Hylte.se/psyklyftet

Tjejsnack och killsnack på Mobil fritidsgård
Mobil fritidsgård bjuder in till ungdomssnack där vi diskuterar det som kommer upp och gör några praktiska övningar. Kvällen avslutas med fritidsgård öppen för alla där vi utöver det vanliga kommer att pärla budskapsarmband.
Tid: 14.30-15.00 Tjejsnack med fika
15.00-15.30 Killsnack med fika
15.30-18.30 Vanlig fritidsgård
Plats: Mobil fritidsgård, Unnaryd
Anmälan: Drop-in. Öppet för alla från årskurs 4.

Motivation till fysisk aktivitet – det magiska pillret för hälsa
De flesta av oss vet att fysisk aktivitet är bra för vår fysiska och psykiska hälsa, men varför är det så och hur hittar man motivationen att ändra sin livsstil? Karin Weman Josefsson, Universitetslektor i Psykologi vid Högskolan i Halmstad föreläser.
Tid: 18.00-19.30
Plats: Biosalongen, Forum, Hyltebruk
Anmälan: Via Hylte.se/psyklyftet

Kvällssimning för vuxna
Arrangör: Örnahallens hälsocenter
Tid: 16.00-19.30
Plats: Örnahallens hälsocenter
Anmälan: Drop-in

Fredagen den 13 november

After work – mindfulness och stresshantering
Runda av veckan på bästa sätt och ge dig själv välförtjänt omtanke.
Vi får besök av Caroline Svensson som driver Hållbar hälsa Stresshantering. Vi blandar teori och reflektioner med praktiska avslappningsövningar samt övningar i medveten närvaro.
Tid: 16.00-17.30
Plats: Torups bygdegård
Anmälan: Via Hylte.se/psyklyftet

Kalejdo-dans med Nathalie Ruiz
En exklusiv dansföreställning med Hyltes egna världsstjärna Nathalie Ruiz.
En kalejdoskopisk lek mellan rörelse, musik, ord och rörliga bilder, där världar krockar med varandra, över nations- och generationsgränser. Publiken bjuds på ett dansande äventyr med ena foten i den halländska myllan.
Arrangör: Hylte kultur och bibliotek
Tid: 19.00-19.45
Plats: Biosalongen, Forum, Hyltebruk
Anmälan: Via Hylte.se/psyklyftet

Lördagen den 14 november

Aqua
Ett härligt och skonsamt sätt att träna för dina muskler och leder. Här använder vi oss av vattnet som motstånd och olika redskap anpassade efter vattenträning. Du utmanar kroppen på ett säkert sätt och tränar kondition, styrka och balans.
Arrangör: Örnahallens hälsocenter
Tid: 09.15-09.45
Plats: Örnahallens hälsocenter
Anmälan: Öppet för alla. Du som inte har giltigt entrékort bokar via telefon under receptionens öppettider. Telefon: 0345-180 97

Biovisning – Bara lite
Barntillåten kortfilm.
Det var den första varma vårdagen. Lilla Grisen kände sig glad och bestämde sig för att gå till sjön för att bada. På vägen möter hon en igelkott med få taggar, en kråka med för lång näbb, ett grönt lamm och en kalv med många vita fläckar. Ingen ser ut som de ”vanliga” och är därför ensamma. Alla går med Lilla Grisen för att bada. När de når sjön hjälper de en padda ur knipa och får vars en önskning uppfylld av paddan. Det blir inte riktigt som de tänkt med önskningarna.
Tid: 11.00
Plats: Biosalongen, Forum, Hyltebruk
Anmälan: Via Hylte.se/psyklyftet

Söndagen den 15 november

Ledare som lyssnar
En temakväll för dig som är, eller vill bli, ledare för barn eller unga inom idrotten. Du behöver inte identifiera dig som tränare utan kanske är intresserad av att vara en ledare som lyssnar, som finns där som stöd för unga. Du kan vara den personen som bidrar till en extra trygghet och tillit och hjälper till att stärka självkänslan hos målgruppen.
Arrangör: RF-SISU Halland
Tid: 15.00-16.30
Plats: Digitalt
Anmälan: Via Hylte.se/psyklyftet

Biovisning – Min lilla syster
Dramafilm, tillåten från 11 år.
Stella är på väg in i den spännande och skrämmande tonårstiden, och hon gör allt för att försöka likna storasyster Katja och få mer uppmärksamhet av de upptagna föräldrarna. Men Stella märker att något inte stämmer med Katja, och snart dras hon in i en härva av utpressning, manipulation och lögner. En film om skeva drömmar, syskonrivalitet och det brutala i att växa upp som ung tjej idag.
Tid: 17.00
Plats: Biosalongen, Forum, Hyltebruk
Anmälan: Via Hylte.se/psyklyftet

Pågår under hela veckan!

Boktips på Hyltebiblioteken
Biblioteken i Hylte tipsar om böcker på temat psykisk (o)hälsa under veckan.
Plats: Hyltebiblioteken

Bingobricka (finns på sidan till höger)
Vilka aktiviteter är bra för att stärka den psykiska hälsan?
När ungdomar fick svara på den frågan kom de med följande förslag: Man kan gå ut och gå någon gång i veckan, eller till och med kanske börja på någon sport. Vara med vänner, lyssna på musik, promenera, träna, rita och måla.
Och vi kan inte annat än att hålla med dem – detta är bra sätt!
För att inspirera dig har vi skapat bingobrickor som går att skriva ut och sprida bland familj, vänner, kollegor och bekanta. Det är ingen tävling, det du vinner är glädje och en bra hälsa!
Utmana gärna någon du känner och se hur många rutor ni kan kryssa i under veckan.
Besök hylte.se/psyklyftet för ytterligare bingobrickor.

#psyklyftet
Använd gärna denna hashtagg under veckan för att hjälpa oss uppmärksamma ämnet och vad som händer i Hylte.

PSYKLYFTET

Bingo

Namn på spelare:

Säg hej till alla du möter på jobbet/i skolan idag	Gör 10 armhävningar eller 20 situps	Ta 3 djupa andetag och tacka dig själv	Bjud någon på fika eller en frukt	Måla med färgpennor
Ät en frukt	Hoppa 30 hopp på valfritt sätt	Sjung en sång	Gå offline från sociala medier en dag	Berätta för någon att du tycker om personen
Skriv upp tre saker som du är tacksam för	Ring en vän/släkting du inte pratat med på länge	FRITT VAL	Gå en promenad	Ge dig själv en kram
Säg förlåt till någon/dig själv om det finns anledning till det (vi är ofta elaka mot oss själva)	Fråga hur någon mår och LYSSNA på svaret	Le när du får ögonkontakt med någon (utmaning: prova även med främlingar)	Var snäll mot dig själv	Ge en komplimang till någon och visa uppskattning
Be någon om hjälp med något eller erbjud din hjälp	Ställ dig framför en spegel och le	Dela en måltid med någon du tycker om	Visa lite extra empati idag	Njut av naturen

Du vinner glädje och god hälsa!

Temaveckan arrangeras av Region Hallands lokala nämnd i Hylte och Hylte kommun tillsammans med andra aktörer.

Vid frågor angående aktiviteterna, kontakta respektive arrangör.
Om ingen arrangör är angiven, kontakta:

Karin Lövgren
Folkhälsoutvecklare
Telefon: 0723 - 96 70 41
E-post: Karin.Lovgren@hylte.se

Kerstin Delefelt
Social hållbarhetsstrateg
Telefon: 0729-87 14 92
E-post: Kerstin.Delefelt@regionhalland.se

#psyklyftet

HYLTE

BÄSTA LIVSPLATSEN
Region Halland