



Dato: 26. oktober 2018

Kom til gratis caféaften om mental sundhed

Onsdag den 14. november kan du komme til gratis caféaften om mental sundhed i multisalen i Ahornhallen.

Den 14. november 2018 afholder Ringsted Kommunes Sundhedsteam en caféaften om Mental Sundhed.

Caféaftenen er for alle, der ønsker viden og indsigt i, den betydning mental sundhed har for vores trivsel. Foredraget tager udgangspunkt i den seneste forskning på området og sætter fokus på strategier og redskaber til, hvordan man selv kan træne sin mentale robusthed.

Fælles for mennesker er, at vi alle ønsker os det gode liv. Mental sundhed handler om at have det godt og kunne udfolde sine evner, håndtere hverdagslivets gøremål og udfordringer samt have evnen til at indgå i sociale fællesskaber. Vores mentale sundhed og robusthed har stor betydning for vores trivsel i hverdagen og dermed vores muligheder for at have det gode liv.

Mental robusthed er en færdighed, som kan trænes. Når vores mentale beredskab er i topform, hjælper det os til at håndtere og overkomme udfordringer, modgang og svære hændelser, som vi alle møder i livet. Det er derfor relevant at have fokus på at fremme mental sundhed blandt både raske og syge. En høj grad af mental sundhed styrker også vores handlekraft.

Vi har fra forskning på området i dag meget viden om, hvad der skal til for at få mere af det gode liv, både individuelt og i fællesskaber.

Foredraget vil give dig et indblik i dette og nogle strategier til, hvordan du kan træne din mentale sundhed.

Om foredragsholderen

Inge Gjerrild Søgaard er uddannet ergoterapeut og har en Master i Positiv Psykologi fra Aarhus Universitet. Inge arbejder som rehabiliteringsleder på Sclerosehospitalet i Ry, bl.a. med at udvikle mentale robusthedsforløb for mennesker med sygdomsmæssige udfordringer.

Ringsted Kommune
Erhvervs-, Fritids- og
Kommunikationscenter

Kommunikation
Rønnedevej 9
4100 Ringsted

Tel.: +45 57 62 82 00
Dir.: +45 57 62 82 15
Mail: jelu@ringsted.dk

efkcenter@ringsted.dk
www.ringsted.dk
EAN: 5798007643362



Ringsted
Kommune

Tid og sted

Arrangementet finder sted i Multisalen ved Ahornhallen, Ahorn Allé 48, 4100 Ringsted den 14. november 2018 kl. 19.00-20.30. Det er gratis at deltage, og tilmelding er ikke nødvendig.

Der serveres vand, kaffe og the og snacks

Til redaktionerne: For yderligere information kontakt venligst

Sundhedskonsulent Susanne Lyth, tlf.: 41 72 25 18, e-mail: sul@ringsted.dk