

Kostnadsfri föreläsning
för föreningslivet



Härnösands
kommun

PSYKISK HÄLSA

Sambiblioteket
den 26 januari
klockan 18–20

Föreläsare:
Helena Reje



Häng med på föreläsning!

Vår psykiska hälsa är inget statistiskt utan de allra flesta av oss mår bra ibland och lite sämre ibland. Men vad gör man om man märker att någon närstående, familjemedlem, lagkompis eller vän verkar må väldigt dåligt? Nu bjuder Härnösands kommun in till en kostnadsfri föreläsning om psykisk hälsa och ohälsa torsdagen den 26 januari. Föreläsningen vänder sig särskilt till kommunens idrottsföreningar.

Föreläsare är Helena Reje vars engagemang grundar sig i egna erfarenheter av psykisk ohälsa och självmord - hennes egen mamma tog sitt liv. Hon tar sig an ett mycket allvarligt ämne, men på ett lättsamt och handfast sätt. Helena har genomgående fått fina omdömen för sin genuinitet och balansen mellan allvar och skratt.

Om föreläsningen

Var: Sambiblioteket, Agrellsalen plan 4.

När: 26 Januari 2023.

Tid: 18.00–20.00

Målgrupp: Idrottsföreningar i Härnösands kommun

Föreläsningen är kostnadsfri, men antalet platser begränsat. **Anmäl dig senast den 23 januari kl 11:00** så bjuder vi på fika.



Scanna QR-koden eller gå in på
harnosand.se/suicidprev2023
för att anmäla dig!