

Vi utvecklar vår verksamhet på Borås folkhögskola inom samverkanskonceptet för insatser inom folkhälsa och mänskliga rättigheter genom Projektmedel från de fem delregionala hälso- och sjukvårdsnämnderna som finansierar detta folkhälsoprojekt kring lindrig psykisk ohälsa, mänskliga rättigheter och ofrivillig ensamhet i samverkan med Västra Götalands Bildningsförbund och RF SISU.

Alla har rätten att må så bra som möjligt utifrån sina förutsättningar. Syftet är förebygga ensamheten och främja vänskapsband och social gemenskap för våra äldre. Vi riktar oss främst till äldre personer, men har ingen åldersgräns för att få stöd.

Ofrivillig ensamhet är inte enbart ett själsligt lidande. Det får rent fysiska konsekvenser då det ökar risken för sjukdomar som stroke och hjärtinfarkter, demens och suicid. När man vet vilka negativa hälsoeffekter ofrivillig ensamhet har, inser man också vilken stor hälsoutmaning ensamheten är för hela samhället.

Azra Lokvancic, kurator Borås folkhögskola, E-post: azra@borasfhsk.se
Camilla Karlsson, rektor Borås folkhögskola, camilla@borasfhsk.se

Adress: Borås folkhögskola, Solvarvsgatan 4, 507 40 Borås
Telefon växel, dagtid : 033-12 52 00
Hemsidor: www.borasfhsk.se, www.vgb.nu

Träffar, samtal, fika, workshop och föreläsning om hur ofrivillig ensamhet påverkar individen.



**"Stärk gemenskaperna
– motverka den ofrivilliga ensamheten"**

Alla är varmt och hjärtligt välkomna!



Västra Götalands
Bildningsförbund



Borås folkhögskola är öppet för dig som vill utveckla dina tankar om hälsa och ohälsa tillsammans med andra!

Februari

Onsdag 25/2 Kl.17.30-19.00

Workshop "Fördjupa förståelse om sig själv" ledare Saara Andersson, folkhögskollärare och bildterapeut.

Mars

Onsdag 4/3 kl. 17.30-19.00

Föreläsning: "Det finns hjälp att få-när du inte mår så bra" Syftet med föreläsningen är att öka kunskaper om hur man kan ge stöd till självmordsnära personer. Borås folkhögskola i samarbete med Suicidpreventionsförening

Onsdag 25/3 kl.17.30-19.00

Workshop "Förstärka sin inre kraft-bryta ensamhet" ledare Barbro Pakiam, folkhögskollärare och bildterapeut. Övergripande syfte är att visa bildterapiens möjlighet att bidra till inre förändring och förbättrad hälsa hos individen.



April

Onsdag 29/4 kl.17.30-19.00

MHFA: Första hjälpen till psykisk hälsa -handledning för vuxna som ger kunskaper om psykisk ohälsa och suicid som tillåter denne att rycka in och ge en första hjälp tills den drabbade fått professionell hjälp; Azra Lokvancic kurator på Borås folkhögskola och certifierad utbildare i Mental health first aid, MHFA

Maj

Onsdag 27/5 kl.17.30-19.00

Workshop: "Fördjupa förståelse om sin inre styrka" ledare Barbro Pakiam folkhögskollärare och bildterapeut

Vad säger en bild om våra inre förändringar? Med inre förändring avses en strukturell och varaktig förändring som sker på ett psykologiskt djupare plan.

Maila gärna Azra att du planerar komma på en eller flera tillfällen, eller drop in.

Varmt välkomna, vi bjuder på fika!