

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!*

Vi vänder oss till studerande på folkhögskola, tidigare studerande, föreningsaktiva, cirkelledare, personer med psykisk ohälsa och närstående till ovan nämnda eller Du som bara känner att Du vill vara med. Har Du frågor om projektet eller vill nätverka med oss?

**Azra Lokvancic**, kurator Borås folkhögskola, E-post: [azra@borasfhs.se](mailto:azra@borasfhs.se)

**Camilla Karlsson**, rektor Borås folkhögskola, [camilla@borasfhs.se](mailto:camilla@borasfhs.se)

Adress: **Borås folkhögskola, Solvarvsgatan 4, 507 40 Borås**  
Telefon växel, dagtid : 033-12 52 00

Hemsidor: [www.borasfhs.se](http://www.borasfhs.se), [www.vgb.nu](http://www.vgb.nu)



Västra Götalandsregionen



**Träffar, samtal, fika, workshops, föreläsningar  
på olika teman kring hälsa och ohälsa**



Om svaret för dig eller anhörig inte alltid är; Tack BRA!  
Kom en gång eller varje onsdag. Du bestämmer!

**Onsdagar kl. 16.30-20.00 på Borås folkhögskola**

**Alla är varmt och hjärtligt välkomna!**

VARJE ONSDAG MELLAN KL. 16.30-20.00 HAR  
BORÅS FOLKHÖGSKOLA ÖPPET FÖR DIG SOM VILL UTVECKLA  
DINA TANKAR OM HÄLSA OCH OHÄLSA TILLSAMMANS

### **Januari**

15/1 Föreläsning: Beroende och medberoende-vad är det? föreläsning Sami Olsson folkhögskollärare

22/1 Föreläsning: Hedersrelaterad våld – Borås folkhögskola i samarbete med Kvinnojouren

29/1 Föreläsning "Det finns hjälp att få – när du inte mår så bra" stöd till självmordsnära människor föreläsning - Borås folkhögskola i samarbete med Suicidpreventionsförening

### **Februari**

5/2 Föreläsning: Föräldrastilar och skyddsfaktorer för barn, Borås folkhögskola i samarbete med Borås stad

12/2 Föreläsning och Workshop: "Gör dig hörd" Charlotte Brorsson-Trell, sångpedagog

19/2 Föreläsning: Våld i närrelationer – Borås folkhögskola i samarbete med Kvinnojouren

26/2 Workshop: "Självmedkänsla–att förstå sig själv" workshop Saara Andersson, folkhögskollärare och bildterapeut

### **Mars**

5/3 Barn som bevittnar våld; Borås Folkhögskola i samarbete med Kvinnojouren

12/3 Föreläsning: Ensamhet och utsatthet; Borås folkhögskola i samarbete med BUP

19/3 Workshop "Inre vårstädning" ledare Barbro Pakiam, folkhögskollärare och bildterapeut

26/3 Rollspel "Egenmakt" ledare Barbro Pakiam, folkhögskollärare och bildterapeut

### **April**

2/4 Workshop: Fantasirik sagoafton "Våga drömma stort!" ledare Barbro Pakiam, folkhögskollärare och bildterapeut

9/4 Workshop "Drömmarnas hus" ledare Barbro Pakiam, folkhögskollärare och bildterapeut

16/4 Workshop "Önskekruset" ledare Barbro Pakiam, folkhögskollärare och bildterapeut

23/4 Föreläsning: "Vår inre värld"- Azra Lokvancic, skolkurator Borås folkhögskola

30/4 Föreläsning: "Kom i kontakt med ditt inre barn" Borås folkhögskola i samarbete med BUP

### **Maj**

7/5 Föreläsning: Anknnytning hos barn; Borås folkhögskola i samarbete med BUP

14/5 Frågestund: Att vara förälder till ett barn med diagnos; Azra Lokvancic, skolkurator och specialpedagog

21/5 Föreläsning: Diagnoser inte det viktiga, låt lösningarna växa fram- Borås folkhögskola i samarbete med BUP

28/5 Föreläsning: Psykisk hälsa och livsstil-Borås folkhögskola i samarbete med Suicidpreventionsförening