

# God hälsa - vad betyder det för mig? Möjligheter och fallgropar!

Öppen, avgiftsfri föreläsning för alla pensionärer och  
övriga intresserade i Örebro län.

Föreläsningen arrangeras av Passion hela livet i samarbete med  
pensionärsorganisationerna i Örebro län och Region Örebro län  
inom ramen för "En månad för livet", 10 september – 10 oktober.

**Dag:** 7 oktober klockan 13.00 - 16.30

**Plats:** Wilandersalen Universitetssjukhuset i Örebro med  
webbsändning till Karlskoga och Lindesbergs lasarett.

## Program

- 13.00 Utställare på plats
- 13.30 Inledning och välkommen
- 13.35 Strategier att ta sig ut ur ensamheten  
**Martina Wolf-Arehult, Fil. Dr.**  
Legitimerad psykolog, legitimerad psykoterapeut.
- 14.35 Fikapaus, besöka utställare
- 15.05 Ibland kommer livspusslet i obalans  
- risker med för hög alkoholkonsumtion  
**Fides Schückher**  
Överläkare, Kajsamottagningen, Beroendecentrum,  
Region Örebro län.
- 15.50 Om hopplösheten breder ut sig behövs  
en hjälpande hand  
**Johanna Bernström Höglom**  
Samordnare för suicidprevention Örebro län,  
Välfärd och folkhälsa, Regional utveckling,  
Region Örebro län.
- 16.20 Frågor
- 16.25 Avslutning

