

Påannonsering inför vårt gemensamma program i Infjärdens kyrka,

kl 18.30 den 3 mars, 31 mars och 28 april

En serie föredrag i tre delar som kan öka kunskap och förståelse om faktorer av betydelse både för dig själv och dina medmänniskor.

När livet utmanar, påfrestar och skrämmer. Om psykisk ohälsa och självmordsprevention. Hur hålla balansen, må bra och rädda liv?

Vi kommer att fokusera på olika åldersfaser som kan bidra till att vidga våra perspektiv och öka våra möjligheter att se varandra och vara ett stöd på vår livsvandring.


Folke Antonssons gestaltar livets utmaningar med sina fina texter och musik. Jag lägger grunden med fakta kring vad vi kan göra för att främja vår hälsa, mina erfarenheter som psykiater och från mitt uppdrag inom självmordsprevention.

Är du intresserad? Alla är välkomna!

Vi hoppas att många vill komma och lyssna och dela en stund av reflektion kring vad vi kan göra för vår psykiska hälsa.

Du kan komma 1 gång, 2 eller 3 gånger för varje gång blir det grundläggande och åldersspecifika fakta som kombineras med för tillfället utvalda texter.

Upplägg - en serie i tre delar



Psykisk ohälsa räknas idag som en av de största utmaningarna i vårt samhälle.
Att leva innebär många påfrestningar under livets olika faser.
Ibland möter vi utmaningar som leder till psykisk obalans och livskris.
Vad kan vi göra för vår hälsa och hur märks den psykiska ohälsan?
När behöver vi vara alerta och vad kan vi göra för att rädda liv?

Ung – ung vuxen Vuxen – mitt i livet Äldre - åldras

Livets utmaningar skildras ofta med olika uttryck i kulturen och vi kan känna stark gemenskap i mötet med texter, musik och konst.
Birgitta bidrar med upplysande fakta och Folke med gestaltning i text och musik.
De som vill avslutar med fika och samtal med stöd av samtalskort om existentiella teman

2020-02-25 © GibNova EF 5



När livet utmanar Serie i samverkan

Folke Antonsson

Pitebo – ursprung Svensbyn
 Sambo och katt
 Intressen; musik, människors livsvillkor
 Utbildning; Musikpedagog/producent

Erfarenhet; Kyrkomusiker
 Musiklärare Piteå o Stockholm,
 Under 7 år rektor för Musikskola
 Projektledare musikutveckling i Estland
 Producent skivinspelning av körmusik
 Körledare, tonsättare och pianist för
 Svenska balettskolan i Piteå

Nuläget; Författare med aktuell bok
"Vad ormråken inte vet"
 En historisk skildring och
 livsberättelse med fokus
 på skeenden i Piteåbygden.



Jobbar på nästa bok
 med fler gestaltningar
 som kommer ur hans ursprung.

Birgitta Johansson Huuva

Pitebo – från Svensbyn
 Gift, barn och hund
 Intressen; Samhälle och hälsa
 Utbildning; Läkare/psykiater

Erfarenhet; Kliniskt arbete som läkare,
 22 år som chef för psykiatri på olika
 nivåer och platser.
 Även arbete för WHO i Albanien
 Processledare för folkhälsa,
 hälsofrämjande och suicidprevention

Nuläget; Konsult/Psykiater i firma
 GibNova, Mental hälsa och
 Management

Erbjuder konsultationer,
 handledning, utbildning
 utvecklingsanalys



Instruktör MHFA –
 Första hjälpen till psykisk hälsa
 och ACT grupp – Att hantera stress och
 främja hälsa