

Center for Mental Sundhed inviterer til workshop

Hvordan favner DU livet?

Vi har brug for dig og dine ideer og erfaringer

I år har Center for Mental Sundhed særligt fokus på, hvordan vi mennesker kan vedligeholde/øge vores mentale sundhed og trivsel. Hvordan kan vi, i det store og små, favne livet på godt og ondt? Kom med til workshoppen, hvor vi sammen vil være nysgerrige på egne og hinandens erfaringer for, hvad der skaber mental trivsel. Dine ideer og erfaringer vil blive brugt som inspiration til planlægning af årets arrangementer.



Onsdag d. 4. marts 2020

8.30—12.00

Phønix, store sal, 1. sal

Odense Kommunes kursuscenter

Schacksgade 39, 5000 Odense C

- Vi starter med morgenbrød

Tilmelding: Senest d. 20. februar

mentallsundhed@odense.dk

Telefon: 63 75 08 75

I de senere år har der med god grund været øget fokus på mental sundhed og trivsel - angst og depression er blevet en folkesygdom. Det tyder på, at der er en sammenhæng imellem måden, vi har indrettet vores samfund på, og det stigende antal af mennesker, der er i mental mistrivsel. Men når nu vi lever i en verden, hvor udviklingen går stærkere end nogensinde, er der mon så noget, vi selv kan gøre for at vedligeholde/øge vores trivsel?

Livet har altid budt på medgang og modgang, men hvordan håndterer vi modgang - og kan vi, i de stille tider, ruste os til bedre at kunne klare modgangen, når den kommer? Og hvad med hverdagslivet - er der små mikrohandling, der kan bevirke, at vi trives og holder mistrivslens fra døren?