



# Hälsa på lunchen

## SÖMN OCH STRESS

ONSDAG 27/2 TRAPPCENEN KL 12-13

Vad är det som avgör hur min sömn blir och hur kan jag förbättra den?  
Föreläsare: **Susanne Ellbin**, legitimerad psykolog och specialist i klinisk psykologi, Institutet för stressmedicin.

## VI VILL EGENTLIGEN LEVA

ONSDAG 27/3 TRAPPCENEN KL 12-13

En föreläsning om livskämpar som brottas med tankar på självmord.  
Föreläsare: **Filippa Gagnér Jenneteg**, samordnare, Nationell Samverkan för Psykisk Hälsa i Göteborg och **Susanne Tell**, verksamhetsutvecklare, Suicidprevention i Väst.

## OHÄLSOSAMT HÄLSOTÄNKANDE

ONSDAG 24/4 TRAPPCENEN KL 12-13

Filosofi och existentiell hälsa istället för prestation som religion.  
Föreläsare: **Ida Hallgren**, legitimerad psykolog och filosofisk praktiker, Rent a Philosopher.

*I samarbete med Hälsolots Centrum Majorna-Linné.*

*Alla föreläsningarna teckenspråktolkas.*

