

Wise Mind – Psykologiskt kunskapscenter erbjuder en utbildningsdag om

FYSISK AKTIVITET OCH PSYKISK HÄLSA

- Hur hälsofrämjande fysisk aktivitet kan förebygga och behandla psykisk ohälsa.

Ersta Konferens i Stockholm, 11 maj kl 09.00-16.00



Att vi alla behöver röra på oss dagligen för vår hälsas skull är idag i stort sett självklart. Hittills har det varit kroppens sjukdomar och kroppens hälsa som varit i fokus mer än vår själsliga hälsa. Men forskning om att fysisk aktivitet kan behandla exempelvis depression har funnits länge och ökar nu snabbt. Den allra första publicerade studien där två deprimerade män behandlades med fysisk aktivitet kom redan 1905!

Utbildningsdagen leds av Jill Taube, psykiater med stort intresse för hur fysisk aktivitet påverkar vår psykiska hälsa. Sedan 2007 arbetar hon med att implementera metoden FaR i Stockholms Läns Landsting och är särskilt ansvarig för psykiatri och dess vårdgivare. Hon deltar i flera nationella nätverk med fysisk aktivitet och hälsofrämjande sjukvård i fokus och är delförfattare i boken FYSS. (Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling). Hösten 2011 utkom hennes bok riktad till allmänheten- *Själ och kropp. Fysisk aktivitet för psykisk välbefinnande* (Brombergs).

Under dagen behandlas fysisk aktivitet ur flera aspekter:

- Definition, riktlinjer för allmänheten, hur både kroppsliga och psykiatriska sjukdomar kan förebyggas och behandlas med fysisk aktivitet. Som modell diskuteras depression och ångest.
- Hur kropp och själ hänger ihop när det gäller sjukdom lyfts fram
- Metoden FaR (Fysisk aktivitet på recept) presenteras.
- Den egna nivån av fysisk aktivitet diskuteras.

Katedral föreläsning varvas med aktivitet och diskussion. Stillasittande har många av oss för mycket av och under dagen bjuds det på aktiva och många pauser.

Pris: 1500 kr + moms inklusive lunch samt för- och eftermiddagsfika

Information och anmälan: www.wisemind.se info@wisemind.se, 070-2652575, 090-774725

Anmälan senast 11 april 2012

