

Fagdag for samhandling, friskliv, læring og mestring i Østfold og Vestby



Veier til bedring – behandling, læring og mestring ved depresjon

Tid: Fredag 20. november kl. 8:30 – 15:00

Sted: Tune administrasjonsbygg

Tuneveien 95, 1712 Grålum

Nettverk for friskliv, læring og mestring i Østfolds kommuner inkludert Vestby, og Sykehuset Østfold arrangerer gratis fagdag for ansatte i kommuner og sykehus

Program for dagen

08:30 – 09:00	Registrering, kaffedrikking og mingling
09:00 – 11:00	<i>Nye veier ut av mørket: rTMS, ketamin og psykedelika</i> v/Knut Arne Martinsen og Mark Berthold-Losleben Martinsen og Berthold-Losleben er overleger/psykiatere ved Sykehuset Østfold, Nordre DPS i Moss
11:15 – 12:00	LUNSJ
12:00 – 13:00	<i>Er laktat en vei ut av depresjonen?</i> v/Therese Fostervold Mathisen Fostervold Mathisen er professor i helsevitenskap, treningsfysiolog og ernæringsfysiolog. Forsker på trening som medisin, kvinnehelse, mental helse og helse hos idrettsutøvere.
13:15-14:15	<i>Sammen er vi mindre alene</i> v/ Bjørn Karstensen Karstensen er spesialist i samfunns- og allmennpsykologi og har erfaring som behandler og leder fra kommune, NAV og spesialisttjenesten
14:15-14:45	<i>Tema belyst fra brukerperspektivet</i>
14:45-15:00	Informasjon fra nettverk for friskliv, læring og mestring i helsefelleskapet

Meld deg på via kompetansebroen

Førstemann til mølla, og senest 12. november

Spørsmål? Send oss e-post:

ragnhild.gilberg@vestby.kommune.no

Gratis fagdag!

Vi serverer lunsj,
kaffe og te ☺