

**Information om seminarierna:
Inspirationsdag i HÄLSA
torsdag 13 sep kl. 8.30-15.00 Framnäs folkhögskola**

Kerstin Wixe journalist SR

Föreläsningen heter: Kulturupplevelser och hälsa

Kerstin kom till Norrbotten som 19-åring och började jobba på Sveriges Radio ett år senare. Startade inom nyhets- och samhällsjournalistiken och så småningom gick hon över till kultursidan, där Kerstin framför allt har jobbat med litteratur. Är aktiv i författarscenen Kontext.

Privatpersonen Kerstin har två vuxna barn och ett gammalt hus som hon har lagt ner många arbetstimmar på. Odlar potatis och blommor, samt uppskattar tystnaden.

Anna Lindberg hälsovägledare/coach Step In

Workshop: Rörelse – en källa till lust och glädje

Motivation, tid och lust är nyckelord för att du ska lyckas med regelbunden rörelseaktivitet. Det är ett mål som många av oss vill och kan nå. Anna visar verktyg som du kan använda i ditt arbete.

Lust och glädje är det som präglar Annas val i livet. De dominerande intressena är familjen, resor, träning, människor och hälsa. Hon har aldrig varit tävlingsmänniskan som måste vinna, utan hennes egen motion handlar mer om välbefinnande. Anna får möjlighet att utveckla sitt intresse för rörelseglädje på jobbet.

Liv Larsson empatitränare, medlare & författare Friare Liv Konsult

Workshop: Hälsans ord

Kommunikation och hälsa hör intimt ihop. För att hantera inre och yttre krav, säga nej när vi har behov av återhämtning, hantera skuld när vi tänker att vi borde göra mer, osv. så behöver vi både kunna kommunicera med oss själva och med vår omvärld. Föreläsaren utgår från förhållningssättet Nonviolent Communication.

Liv bor i Mjösjöleden och är mamma till Neo. Hon har studerat hälsa och kommunikation i 20 år, samt arbetat som egen företagare en stor del av tiden. Brinner för att ge verktyg och utrymme för kommunikation och kontakt människor emellan. Tror på att samhällsförändringar behöver ske både inom oss och utanför oss i ett samarbete.

Stefan Isaksson handledare & musikpedagog Framnäs

Erik Lundström special- & musikpedagog Framnäs

Workshop: Musikern inom oss

Erik & Stefan kommer att prata om ”att förändra attityder”. När man tar del av musik som man inte själv lyssnar på eller spelar så vidgas inte bara de musikaliska ramarna utan även toleransen och förståelsen för andra människor och deras kultur. Kursdeltagarna ska utvecklas som människor. Du kommer att få prova på musikaliska grundelement som takt, ton och rytm, öva koordination, balans, grov- och finmotorik samt kroppsuppfattning. Stefan & Erik arbetar med sångövningar som höjer självförtroendet. Att spela och sjunga inför andra människor kräver ett stort mod. En ”prova på lektion”.

Erik är fyra barns far och har pysslat med musik hela sitt liv. Jobbar både med studerande som siktar på att bli yrkesmusiker och kursdeltagare som har funktionsnedsättningar som enbart musicerar för att må bra.

Stefan är musiker och mentalskötare sen 30 år. Jobbat inom psykiatri och sedan 2000 på neurolinjen Framnäs. Han är en ”rätt ambitiös hästägare”.