



Livsstil og psykisk helse

Er det en sammenheng mellom vår livsstil og den psykiske helsen?

Mandag 23. september 2024 kl. 13.30 - 15.00 - Høgskolen i Innlandet, Elverum

PROGRAM

Dette vil vi belyse som del av Forskningsdagene 2024. Traumeforskningsgruppa ved Høgskolen i Innlandet og Friskstiftelsen har gleden av å invitere til seminar der vi presenterer forskning som viser at regelmessig fysisk aktivitet og et balansert kosthold kan bidra til å forebygge en rekke psykiske lidelser, inkludert depresjon og angst. Vi vil også vise hvordan livsstilsendringer kan være en effektiv del av behandlingen.

FOREDRAGSHOLDERE

Lars Lien - professor og leder for Traumeforskningsgruppa ved Høgskolen i Innlandet Fakultet for helse- og sosialvitenskap

Elisabeth Amdahl Skrataas - psykologspesialist ved Friskstiftelsen

Lill Regine Skaug - artist, låtskriver, formidler og foredragsholder - kjent fra The Voice 2023. Har gjennomgått en drastisk livsstilsendring både fysisk og psykisk.

Hege Skirbekk - spesialsykepleier ved Friskstiftelsen

Seminarleder **Eirin Valerie Kårevik**, fag- og klinikkssjef ved Friskstiftelsen



Eirin Valerie Kårevik



Elisabeth Amdahl
Skrataas



Hege Skirbekk



Lars Lien



Lill Regine Skaug

Gratis adgang og åpent for alle.

VEL MØTT!

Skann Qr-koden og les
mer om arrangementet.

