

Inspirationskväll - kring kultur och rehab vid kronisk sjukdom

Teman - Krishantering och dans för hälsa

Alla patienter som har långvarig sjukdom och deras närstående, ska känna till möjligheten att genom egna insatser underlätta tillfrisknandet och stärka den egna livskvalitén. Därför bjuder Akademiska sjukhuset, i samarbete med Kultur och bildning, Region Uppsala och Upplevelseförvaltningen, Enköpings kommun, in patienter och närstående till inspirationskvällar med olika teman. Fokus är psykiska/sociala, fysiska och existentiella rehabiliteringsbehov.

Målet är att ge grundläggande och praktiskt tillämpbara kunskaper om rehabiliterande egenvård, genom korta föreläsningar och kultur.

Program onsdag 6 mars kl 18.00 – ca 20.00

Välkomna & inledning

Fatane Salehi, projektledare cancerrehab, Akademiska sjukhuset berättar om hur Akademiska sjukhuset arbetar med cancerrehab. Fatane ger också tips och vägledning om krishantering.

Danshälsa och Dans för Parkinson

Åsa N. Åström undervisar på Balettakademin som utvecklare av Danshälsa, där hon leder Dans för Parkinson, Neurodans, dans för unga med psykisk ohälsa och integrationsprojekt.

Konsert - Ester and her Jazzmen

Ester Årman Wallmyr - sång, Markus Ahlberg - trombon, Anton Glansholm - piano, Erik Ojala - bas, Håkan Jansson -trummor

Datum: 2019-03-06

Plats: Enköpings bibliotek, Ågatan 29, Enköping

Tid: 18.00 till cirka 20.00

Frågor: Fatane Salehi tfn 070-611 01 23/ fatane.salehi@akademiska.se

Medverkande



Krishantering - Fatane Salehi

Ett cancerbesked förändrar på några ögonblick både livet och vem man är. För alltid! Även närstående drabbas! En av nycklarna för att fortsätta leva ett bra och innehållsrikt liv är att hantera de kriser du som patient och närstående kommer att behöva ta er igenom.

Fatane berättar om krishantering, ger tips och vägledning om vad man som drabbad kan göra på egen hand och tillsammans med närstående.

Fatane arbetar med utveckling av cancerrehabiliteringen inom Region Uppsala. Hon har tidigare varit verksamhetschef för bland annat det psykosociala behandlingsarbetet vid Akademiska sjukhuset samt arbetat kliniskt med krishantering och krisbearbetning.



Dans för hälsa / dans för Parkinson - Åsa N Åström

Dans är bra för alla människor, både fysiskt och psykiskt. När vi dansar arbetar vi med hjärnan, kroppen och hjärtat. Du tränar balans, koordination, dynamik, kroppskännetid med mera, men den allra viktigaste faktorn är gemenskapen och glädjen dans skapar, självförtroendet det ger och konstnärligheten. Dans för Parkinson är en beprövad metod, utvecklad i USA, och arbetar mer med rörelser som är bra för personer med Parkinson.

Åsa arbetar på Balettakademin som utvecklare av Danshälsa, med Dans för Parkinson, Neurodans, dans för unga med psykisk ohälsa och integrationsprojekt.



Ester and her Jazzmen

Ester är en fantastiskt svängig sångerska som sjunger sina bästa jazzlåtar här med alla sina Jazzmen.

Ester Årman Wallmyr - sång

Markus Ahlberg - trombon

Anton Glansholm - piano

Erik Ojala - bas

Håkan Jansson -trummor

Evenemanget genomförs i samarbete mellan Akademiska sjukhuset, Kulturenheten Region Uppsala och Upplevelseförvaltningen Enköpings kommun.

”Kulturenheten arbetar på olika sätt för att öka kunskapen om sambanden mellan kultur och hälsa. Kultur kan fungera som en viktig friskvårdsfaktor i olika slag av hälsofrämjande arbete. Genom att se människan som en helhet, där kultur blir ett komplement till den medicinska vården, främjas och stärks det friska i människan.”

Pia-Marit Ekström, Kulturstrateg, Kulturenheten, Kultur och bildning, Region Uppsala