

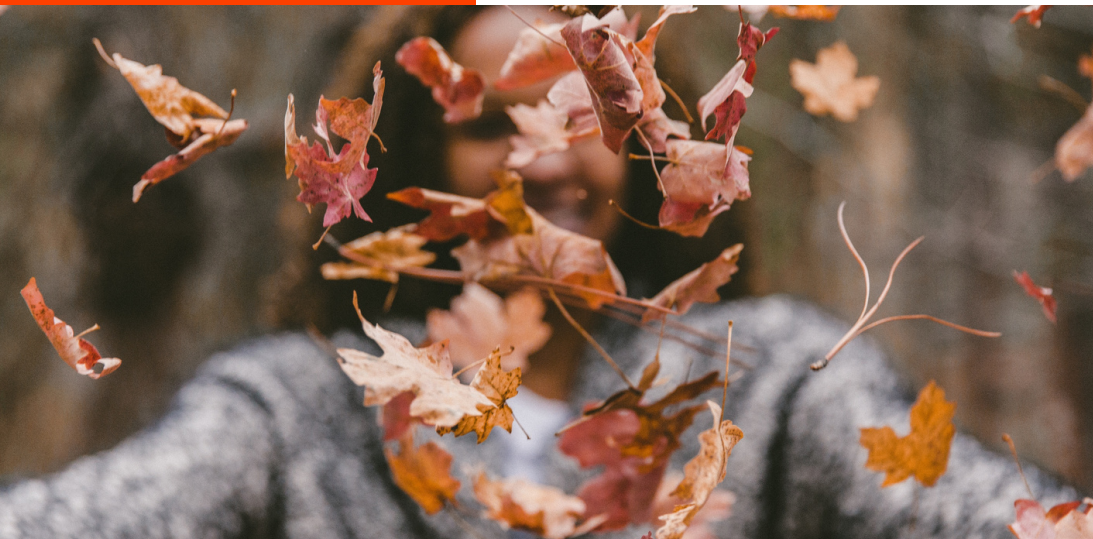
## NYHETSBREV 3

HJÄRNKOLL JÖNKÖPING  
www.hjarnkoll.jonkoping.se

Nästa nyhetsbrev  
13 oktober

# (H)JÄRNKOLL

## Jönköpings län



072 320 13 90

jonkoping@hjarnkoll.se

www.jonkoping.hjarnkoll.se

### FÖRELÄSNING

- Öppen föreläsning  
13/9  
klockan 18  
Barnarpsgatan 19, JKPG  
Kom ihåg att anmäla dej

### HANDBOLLSMATCH

- Hallby - IFK Kristianstad  
16/9  
klockan 17  
Idrotthuset  
Lagermansg 4, JKPG  
Begränsat antal biljetter

### UTBILDNING

- Igångsättarutbildning  
23/9  
klockan 10-15  
Barnarpsgatan 19, JKPG

### SJÄLVHJÄLPSGRUPP

- Höstens grupper ligger är nu öppna för anmälan på hemsidan.

### BOKA EN FÖRELÄSNING

- Genom egnerfarna berättelse bryts stigmat om psykisk ohälsa. Boka en föreläsning på hemidan.

### KAFÉ

- (H)järnkoll på Nyfiket  
måndagar 16-20  
Kulturhuset,  
Svavelstickegränd 13,  
JKPG

### Suicidprevention

I Jönköpings län samverkar flera organisationer för att förhindra & förbygga suicid. Det vill säga att en person avslutar sitt liv. Detta kallas för suicidprevention. Suicid är ett stort folkhälsoproblem & det finns många anledningar till att konsekvensen blir att någon avslutar sitt liv. Vår roll är att bryta stigmat kring psykisk ohälsa & att möjliggöra samtal innan det är försent.

Genom att vi arbetar förebyggande kan hjälp finnas i tid för den enskilda personen. WHO- Världshälsoorganisationen uppmärksammar suicidpreventiva dagen den 10 september & det anordnas flera olika aktiviteter av Jönköpings region & kommuner. Hjärnkoll Jönköping i samverkan med Region Jönköping, Jönköpings kommun, IF Hallby HK, Kvinno & Tjejjouren #brytisen

- 13 september föreläser Stefan Gustafsson "Om ångest & att bryta mansnormen.
- 16 september är det premiärmatch i handbollsligan, herrlaget för Hallby möter svenska mästarerna i handboll IFK Kristianstad.

### Anmälan till föreläsning & fribiljett till match

Anmäl dig till föreläsningen av Hjärnkoll ambassadören Stefan 13/9 och du får en fribiljett till matchen 16/9. För mer information gå in på [www.jonkoping.hjarnkoll.se](http://www.jonkoping.hjarnkoll.se) klicka på "Jag anmäler mig" i menyn.

**Utbildning** till igångsättare. För att läsa mer och anmäla ditt intresse går du in på föreningens hemsida under fliken "utbildning".

Utbildningen hålls i föreningslokalen, Barnarpsgatan 19, Jönköping. Om du inte är aktiv i föreningen & inte har deltagit i någon självhjälpsgrupp. Vill vi träffa dig innan så att du får en bild av föreningen och vi får möjlighet att lära känna dig. Sista anmälningsdag 21/9.

**Självhjälpsgrupper** Välkommen till att delta i en av föreningens självhjälpsgrupper. Det är mycket som händer & verksamheten utvecklas, vilket vi är så glada för. Gå in på föreningens hemsida & se vilken grupp du vill vara med i. Det finns olika teman och något för alla. Ta chansen till ett sammanhang. Kom ihåg att anmäla dig,

### Kafé Nyfiket måndagar 16-20

Boka in den 28 augusti då Nyfiket serverar vegoburgare & klyftpotatis för 50:- Under kvällen kommer det att vara livespelning av Hjärnkoll ambassadören Daniel. Under hösten kommer det att komma ut ett program för "Hjärnkoll på Nyfiket" du kan köpa fika, kaffe/the & glass.

Till kafét Nyfiket är det ingen anmälan