



## Stress och balans

Föreningen för psykiatriskt samarbete (FPS) och Studieförbundet Vuxenskolan (SV) Örebro län samarbetar genom att erbjuda öppna föreläsningar för att sprida kunskap för psykisk hälsa.

Stress är den reaktion som uppstår när vi upplever att kraven hotar att överskrida vår förmåga att hantera dem. Känner du att livet snurrar fort och bristen på återhämtning dränerar dig på kraft, lust och energi? Har du kanske varit med om en svår händelse eller lever du kanske i en situation som kräver mer än du har ork för?

Kom och lyssna till psykolog Gabriel Richert som pratar om stress och relationen mellan återhämtning och stress.

Tisdag 10 november  
kl. 17:00 – 19.00  
**SV Örebro län,**  
Fabriksgatan 8, 702 10  
**Örebro**

Ingen föranmälan.  
Fri entré, kom som du är.  
Begränsat antal platser. Kom  
i tid!

**Varmt välkommen!**

### **Tillsammans är vi starkare**

Välkommen att lyssna och samtala oavsett om du är personal, drabbad, anhörig eller bara tycker att ämnet låter intressant. Vi som arrangerar är Föreningen för Psykiatriskt Samarbete Örebro län och Studieförbundet Vuxenskolan Örebro län.

