

# Kom til en spændende aften med Peter Thybo som er manden bag ”Det Dobbelte KRAM”

*Helbred er som du har det  
- modstandskraft er som du ta’r det*

KRAM-faktorerne (Kost – Rygning – Alkohol – Motion) suppleres med et nyt mentalt sundheds-KRAM som er en forkortelse for *Kompetencer – Relationer – Accept – Mestring*.

Peter Thybo stiller skarpt på de **beskyttende faktorer** for vores mentale sundhed og trivsel i hverdagslivet – også når livet kan byde på udfordringer og sygdom.

**Tirsdag den 31. marts 2020 - Kl. 19.00 - 21.00**

**MarselisborgCentret, P.P. Ørums Gade 11, bygn. 8, 8000 Aarhus C**

**Entre: 100,- kr. - Tilmelding senest 15. marts 2020 (husk navn og tlf. nr.)**

**Tilmelding sker ved at indsætte 100,00 kr. pr. person på kontonr. 7266 1027424.**

## Hør om...

- Hvad mental sundhed og trivsel dybest set er? Hvordan udvikles det? Hvad skal vi være opmærksomme på?
- *Det Dobbelte KRAM* – om de vigtigste faktorer for mental sundhed og trivsel med fokus på livsstil, motivation, håb, optimisme og handlekraft.
- *Det Dobbelte KRAM* - hvordan får vi mennesker vi møder til at vokse, også når livet byder på modstand og sygdom? Gør vi det, som vi ved, vi bør gøre?

## Kort præsentation

- Sundhedsinnovator i Forskningscenter for mental sundhed og trivsel i Regionspsykiatri Vest med 30 års erfaring
- Forfatter, Fysioterapeut, Master i læreprocesser, PD. alm. pæd.
- Pt. Spc. (specialist i sundhedsfremme og forebyggelse godkendt af Danske Fysioterapeuter)
- Tidl. formand for temagruppen om mental sundhed i Sund by Netværket
- Har arbejdet indenfor hjerneskadeområdet i 30 år



*Peter Thybo*

## Arrangør:

### Neuro-Info Samarbejdet

Hjerneskadeforeningen  
Aarhus /Østjylland  
P.P. Ørumsgade 11, bygn. 11, parterre  
8000 Aarhus C.  
6916 1010  
[www.hjerneskadet.dk](http://www.hjerneskadet.dk)

Region Midtjylland  
Specialområdet - Hjerneskade  
Engtoften 5A,  
8260 Viby J  
7847 7411  
[www.regionmidtjylland.dk](http://www.regionmidtjylland.dk)

Job, Sundhed og Ydelse  
MarselisborgCentret  
P.P. Ørumsgade 9-11, Bygn. 3, 2. sal  
8000 Aarhus C  
8713 2706  
[www.neurofysisk.foundry.aarhuskommune.dk](http://www.neurofysisk.foundry.aarhuskommune.dk)

Stefanshjemmet  
Carl Niensens Vej 2  
8000 Aarhus C  
8733 1900  
[www.stefanshjemmet.dk](http://www.stefanshjemmet.dk)

Neurocentret, Aarhus Kommune  
P.P. Ørumsgade11, bygn. 20  
8000 Aarhus C  
8713 2694  
[www.aarhus.dk](http://www.aarhus.dk)