



## Punkt 7.

### Åbning af Center for Mental Sundhed

2017-063785

**Sundheds- og Kulturforvaltningen indstiller**, at Sundheds- og Kulturudvalget tager orienteringen til efterretning.

#### Sagsbeskrivelse:

I 2016 introducerede Sundheds- og Kulturforvaltningen kurset Åben og Rolig til borgere, der var belastet af stress. Nu 2½ år efter de første kurser blev afholdt, har mere end 2.000 stressramte borgere søgt hjælp hos os. Vi har løbende udvidet paletten af tilbud og har nu også tilbud til bl.a. unge, til borgere med moderat angst og depression og generel oplysning til alle borgere om, hvad man selv kan gøre for at holde sig mental sund.

Den 10. oktober markerer vi "World's Mental Health Day", og vi inviterer derfor interesserede samarbejdspartnere indenfor.

Program:

#### Velkomst

Mads Duedahl, Rådmand for Sundheds- og Kulturforvaltningen, Aalborg Kommune

#### Kort præsentation af Center for Mental Sundhed

Bettina Bisp Jensen, leder af Center for Mental Sundhed

#### Hvad er stress og hvorfor virker meditation på stress?

Christian Gaden Jensen, leder af Center for Psykisk Sundhedsfremme, KU og udvikler af kurset 'Åben og Rolig'

#### Prøv en minimeditation

Centrets psykologer guider en minimeditation og fortæller om Åben og Rolig strategierne

**Kaffe og kage** og mulighed for at tale med centrets medarbejdere om vores forskellige indsatser

*Beslutning:*

*Til orientering.*