



STUDENTHÄLSANS FÖRELÄSNINGAR, WORKSHOPS OCH ÖVRIGA AKTIVITETER HÖSTEN 2023

För studenter vid Umeå universitet och Sveriges lantbruksuniversitet i Umeå.
Alla aktiviteter är gratis och genomförs antingen på campus Umeå universitet eller digitalt.
Läs mer och anmäl dig via Studenthälsans kalender på www.umu.se/student/studenthalsan

Workshops

Dans för hälsa! (workshop ingår i Hälsa på campus)

Kom och prova på dans för hälsa! I den kravlösa dansen kan du lära dig att hitta tillbaka till lusten och glädjen att röra på dig på ett sätt som känns bra, utan krav på prestation om att det måste se ut på ett visst sätt. Nyfiket och lekfullt utforskar vi den egna, unika rörelsen och du uppmuntras att utmana dig själv att våga gå utanför dina inlärda ramar. Dans för hälsa är en forskningsbaserad metod för att stärka din psykiska och fysiska hälsa. Inga förkunskaper krävs. Passet hålls på svenska/engelska. Max 20 deltagare. Anmälan krävs!

Tid: onsdag 13 september kl. 10:00-11:15

Plats: [Storspoven, SAM.A.219 Samhällsvetarhuset](#)

Instruktör: Elin Thelberg, leg. fysioterapeut och instruktör för att Dansa för hälsa

Sista anmälningdag: tisdag 12 september kl. 12.00

Sluta skjuta upp (återkommande workshop hela hösten)

Alla skjuter upp saker ibland. Det finns knep som gör det lättare för dig att "ta dig över tröskeln" och få studierna gjorda. I denna workshop får du en kort presentation om konkreta tips och verktyg. Efter presentationen finns möjlighet för dig att stanna kvar för individuell coaching i att komma i gång med de tips och verktyg vi precis gått igenom eller så kan du fortsätta använda lokalen som en lugn studieplats. Det här är en återkommande workshop varje tisdag under höstterminen. Du är välkommen att delta så många gånger som du vill.

Tid: varje tisdag kl. 08.30-10.00 med start från 3 oktober till och med 12 december.

Plats: [Learning Space i Universitetsbiblioteket](#)

Ledare: Joakim Abrahamsson, leg. psykolog och Sara Rotter, leg. kurator samt Anita Karlsson, leg. fysioterapeut

Våga tala (workshop med 1-2 träffar)

Tycker du att det är väldigt jobbigt att tala inför andra till exempel på seminarium och vid presentationer? Undviker du det helt eller påverkar det dig negativt lång tid före eller efteråt? Du är inte ensam! Vi har hjälp för dig som är väldigt nervös eller ångestfylld inför muntliga presentationer, och önskar komma vidare med detta. Workshopen ges i två omgångar under hösten, med start i november och december. Under träff 1 får du teoretisk grund, verktyg och göra korta övningar, under träff 2 får du fortsätta att öva.

Tid: måndag 20 november kl. 15:15-17:30 (träff 1)

måndag 27 november kl. 15:15-17:30 (träff 2)

tisdag 5 december kl. 15:15-17:30 (träff 1)

tisdag 12 december kl. 15:15-17:30 (träff 2)

Plats: [Storspoven, SAM.A.219 Samhällsvetarhuset](#)

Ledare: Malin Jonsson, psykolog och Annika Enmark, sjuksköterska

Föreläsningar

Hållbart studieliv – må bra som student

Att plugga på universitetet är roligt och utvecklande, men också krävande på många sätt. Behöver du hitta strategier för att hålla i längden? Du har säkert redan hört att det är bra att träna och sova ordentligt, men det finns faktiskt mycket mer som du kan prova. Här får du konkreta tips om allt från relationer till vad som egentligen fungerar för att bygga självkänsla. Föreläsningen innebär cirka 20 minuters presentation följt av ungefär 10 minuter då du kan ställa frågor. Ingen anmälan krävs.

Tid: torsdag 7 september kl. 11:30-12:00

Plats: [Hörnrummet, Universum markplan](#)

Föreläsare: Joakim Abrahamsson, leg. psykolog

Dark and cold – How to maintain your health during winter in Umeå (lecture on campus)

We are moving towards shorter days with a period of few light hours each day, and the outdoor temperature is dropping. The long winter can feel challenging. This lecture wants to give you some good advice on how to get through the winter and even feel good. The lecture is suitable for you who are experiencing your first winter in Umeå. No registration required. The lecture is given in English.

Time: Wednesday 25 October at 15.15-16.15 pm

Place: [SAM.A.230, Social Science Building](#)

Lecturer: Annika Enmark, nurse

Dark and cold – How to maintain your health during winter in Umeå (digital lecture via Zoom)

We are moving towards shorter days with a period of few light hours each day, and the outdoor temperature is dropping. The long winter can feel challenging. This lecture wants to give you some good advice on how to get through the winter and even feel good. The lecture is suitable for you who are experiencing your first winter in Umeå. No registration required. The lecture is given in English.

Time: Friday 27 October at 12.00-13.00 pm

Place: [digital via Zoom](#)

Övriga aktiviteter

Ergonomiska råd för studier vid bildskärm (individuell rådgivning)

Vill du få individuell rådgivning för en god arbetsteknik och hälsosam fysisk- och mental belastning? Då är du välkommen att boka tid för individuell rådgivning hos Studenthälsans fysioterapeut.

Rådgivare: Anita Karlsson, leg. fysioterapeut

Frågor och tidsbokning: anita.h.karlsson@umu.se