

# Synlighed<sup>S</sup>dagen

## Program

### Selvomsorg og selvaccept

10.00 – 10.20 Velkomst

Ved dagens konferencierer Carsten Borup, formand for Pårørendeforeningen PFSK.

10.20 – 11.05 Selvomsorg via kroppen

Siff L. E. Skovenborg, psykomotorisk terapeut fortæller om redskaber, som støtter selvomsorg.

11.05 – 11.20 Pause

11.20 – 12.10 Selvomsorg og heling

En personlig beretning om den snoede vej til et bedre liv.

12.10 – 13.10 Frokostpause

Frokost kan købes i caféen.

13.10 – 13.20 Lodtrækning

Der udloddes bøger på indgangsnummeret.

13.20 – 14.10 Hvad er selvomsorg for dig?

Jens og Anne fortæller om, hvad de hver især har gjort for at skabe fred i krop og sind.

14.10 – 14.25 Pause

14.25 – 15.15 Syng dig glad!

Ved Christine Schøtt, operasanger og ID psykoterapeut.

15.15 – 15.30 Opsummering og afrunding

Ved dagens konferencierer, Carsten Borup

Arrangør: Hovedstadens Spor

En lokalafdeling af Landsforeningen Spor

## TEMADAG

### om senfølger af seksuelle overgreb



## Selvomsorg og selvaccept

Lørdag den 23. september 2017

kl. 10.00 – 15.30

Kulturhuset Islands Brygge

Islands Brygge 18

2300 København S

Arrangementet er gratis og åbent for alle over 18 år.

København Århus Aalborg Odense Kolding Aabenraa Næstved

[www.synlighedsdagen.dk](http://www.synlighedsdagen.dk)