

Hälsokonferens 2026

Välkommen på en temadag med fokus på psykisk hälsa och fysisk aktivitet!

Världsdagen för psykisk hälsa (World Mental Health Day) infaller årligen den 10 oktober för att öka medvetenheten om och minska stigma kring psykisk ohälsa globalt. Dagen instiftades 1992 och belyser vikten av att prioritera psykiskt välbefinnande, investera i hälsofrämjande insatser och stärka stödet till drabbade. Folkhälsomyndigheten genomför 2026 en nationell kraftsamling för ökad rörelse, det så kallade Rörelseåret. Målet är att öka den dagliga rörelsen i befolkningen för att nå god och jämlik hälsa genom att främja rörelse för hela befolkningen, med särskilt fokus på personer med funktionsnedsättning.

Program:

08.30 - 09.00 **Incheckning och Kaffe**

09.00 – 09.10 **Välkommen och Inledning:** Annicki Oscarsson, Regionpolitiker

09.10 – 09.20 **Inledning av konferensen:** Lars Stjernkvist, moderator

09.20 – 09.40 **Vätternrundan - ett folkhälsoinitiativ sedan 1966:** Oskar Sundblad VD

09.40 – 10.00 **Arbete med nationell strategi för psykisk hälsa och
suicidprevention i länet:** Karolin Olstam

10.00 – 10.10 **Pausgymna** med Korpen

10.10 – 10.30 **Rörelseåret och Fysisk aktivitet på recept,** Hälsoprocessledarna

10.30 – 10.50 **Frukt och teknisk paus**

10.50 – 11.50 **Rörelse som gynnar både människor och planet – aktiv transport för
hållbar folkhälsa,** Annie Palstam

11.50 – 12.50 **Lunch** (vegetarisk) samt utställning

12.50 – 13.50 **Fysisk aktivitet som resurs för psykisk hälsa och välbefinnande**
Daniel Berglind från KI

13.50 – 14.00 **Pausgymna** Korpen

14.00 – 14.40 **Diskussion i smågrupper** inklusive fika

14.40 – 14.50 **Sammanfattning av diskussionen**

14.50 – 15.40 **Forts Daniel Berglind**

15.40 – 15.45 **Avslutning av moderator** Lars Stjernkvist

När? Fredagen den 9 oktober 2026, klockan 8.30-15.45.

Var? Folkets Hus, Motala

(ca. 10–15 minuters aktiv transport (gångväg) från Resecentrum i Motala)

Hur? Föreläsningar och utställningar på tema Psykisk hälsa och Fysisk aktivitet.

Vem? Konferensen riktar sig till samtliga medarbetare i Region Östergötland samt våra samverkansparter såsom kommuner, Länsstyrelsen, Linköpings universitet och civilsamhället.



Anmälan? Sker via denna QR-kod

eller via länk: <https://link.webropolsurveys.com/EP/B23E2ACC30778224>

Sista anmälningsdag 18e september 2026.

Konferensen är kostnadsfri men om du uteblir utan att avboka debiteras kostnad för måltider.

Obs! begränsat antal deltagare

Föreläsare:

Annie Palstam: Annie Palstam är docent och ingår i Forskargruppen i Rehabiliteringsmedicin, Institutionen för neurovetenskap och fysiologi, sektionen för klinisk neurovetenskap, Sahlgrenska akademien, Göteborgs Universitet. Hon är leg fysioterapeut vid Verksamhet arbetsterapi och fysioterapi, Sahlgrenska Universitetssjukhuset Mölndal och även kopplad till Institutionen för hälsa och välfärd, Högskolan Dalarna, Falun samt Centre Sustainable Healthcare, Oxford, UK



Daniel Berglind: Daniel Berglind arbetar som docent inom folkhälsovetenskap på Karolinska Institutet i Solna samt som forskare vid Center for Wellbeing, Welfare and Happiness Handelshögskolan. Det han framför allt har uppmärksammats för är sin forskning inom fysisk aktivitet hos barn och hur det påverkar folkhälsan.



Lars Stjernkvist: moderator. Stjernkvist är känd för sitt engagemang för samhällsutveckling och social rättvisa. Han har haft en lång karriär inom svensk politik, där han bland annat har varit aktiv på både lokal och nationell nivå och är numera krönikör. Sedan 2023 är Lars ordförande i Ing-Marie Wiselgrens stiftelse som vill stödja initiativ med fokus på psykisk hälsa.

För att visa befintligt material och verktyg i syfte att stärka psykisk hälsa och fysisk aktivitet finns möjlighet till utställningsbord. Önskar du detta meddela oss senast 12 september så vi kan lösa det på ett bra sätt!

Har du frågor och funderingar hör av er till: elin.glad@regionostergotland.se eller linda.ev.karlsson@regionostergotland.se

Hoppas vi ses!