

# En månad för livet

10 september – 10 oktober i Örebro län

Välkommen till våra

- ♥ mötesplatser
- ♥ må bra-aktiviteter
- ♥ utbildningar

för personer med psykisk ohälsa och dig som möter dem i din yrkesroll, som volontär eller närstående.

**Fritt inträde på alla evenemang!**

Program på  
[suicidprev.regionorebrolan.se](https://suicidprev.regionorebrolan.se)



## Du kan göra skillnad

Att prata om hur vi mår, och att lyssna, är det viktigaste vi kan göra för varandra.  
Vem pratar du med?



Kompis



Kollega



Mamma



Blåljusmyndigheter

**#TillsammansRäddarViLiv**

# Hoppets lopp

En månad för livet inleds med ett välgörenhetslopp i Hästhagen, Örebro, den 10 september kl. 18.00.

Spring eller gå vår varvbana för att

- ♥ samla pengar till Suicide Zero
- ♥ rörelse är positivt och främjar din psykisk hälsa
- ♥ göra något kul tillsammans.

Utmana kollegorna, laget eller spring med en brandman!

*Ingen anmälan eller avgift men swisha gärna en gåva till Suicide Zero  
Gemensam uppvärmning kl. 18.00, valfritt antal varv på 1,2 km bana  
Glass till alla barn som springer, priser lottas ut kl. 19.15  
Food truck och infotorg finns på plats.*



## Vi minns tillsammans

Hoppets dag avslutas kl. 19.30 med blomceremonin.

Varje år förlorar vi cirka 48 personer till suicid i Örebro län. Vi har en blomma för var och en av dem, men du kan ta med en egen blomma också.

Vi samlas vid ån, lyssnar till sång och sedan får var och en lägga sin blomma i vattnet och tänka på den man saknar.

