



Gleder seg til verdensdagen: Varaordfører Turid S. Thomassen skal være konferansier under verdensdagen. Den arrangeres av komitémedlemmene (f.v) Jeanette Engervold (nestleder i Mental Helse Nedre Eiker, Janka Olsen, Anne Håkonsrud, Ann Karin Jæger, Irene Jorde Kristoffersen og Ann Kristin Lindgren (sekretær i Mental Helse Nedre Eiker). Bjørn Sætre, Jan Harald Olsen, Heidi Nora Meisal og Erik Halvorsen var ikke tilstede da bilde ble tatt.

Bli med på verdensdagen!

Mjøndalen: Inviterer til markeringen av verdensdagen for psykisk helse på samfunnshuset.

Verdensdagen for psykisk helse har et tema som gjelder alle: «Se hverandre, senk skuldrene. Hverdagsstress og psykisk helse». –I følge WHO er stress den 3. største helsefaren i vårt århundre, sier Mental Helse Nedre Eiker.

Kari Sanden
Tlf: 99463832

–Se hverandre og senk skuldrene, oppfordrer Jeanette Engervold og Ann Kristin Lindgren, nestleder og sekretær i Mental Helse Nedre Eiker.

Torsdag 9. oktober åpnes dørene inn til Samfunnshuset i Mjøndalen for det 8. arrangementet i forbindelse med verdensdagen for psykisk helse. I samarbeid med Nedre Eiker kommune inviterer mental Helse Nedre Eiker til en kveld med både foredrag og kulturell underholdning.

–Hverdagstress er en viktig del

av årets tema, vi må lære å senke skuldrene. Alle i samfunnet opplever en eller annen form for stress i løpet av en uke eller dag. Vi vil gi dere vår kunnskap om det å senke skuldrene, sette ned tempo og sette fokus på det å kunne slappe av og nyte hverdagen uten alle stressfaktorer, sier nestleder og sekretæren i foreningen.

Har kjent stresset på kroppen

En av foredragsholderne er Mona Steenberg Gran. Hun skal snakke om temaet «Tidsklemma og stress. Hva gjør dette med oss?» Steenberg Gran var tidligere en svært aktiv forretningskvinne med alt for mye stress i hverdagen. Hun ble tvunget til å stoppe opp, og skriver på sin nettside at hun i dag er i dag mye mer til stede i livet sitt. Hun har skrevet oppslagsboken «Fyrtårnet – Veien til god arbeidshelse», og holder foredrag og kurs innen tema stress, arbeidshelse og mindfulness.

I løpet av kvelden vil også daglig leder ved Veksthuset, Elin Gjemse, fortelle om hvordan man kan ta vare på seg selv, andre og livet i foredraget «Lykken er

ingen endestasjon, men en måte å reise på».

Årets tema

Verdensdagen for psykisk helse er Norges største opplysningskampanje for psykisk helse, og den nasjonale dagen er fredag 10. oktober. Dagen skaper åpenhet og gir kunnskap, og er den største globale markeringen for psykisk helse med markeringer i over 150 land.

–Vi har alle en psykisk helse, sier Jeanette Engervold og Ann Kristin Lindgren.

–Årets tema med hverdagsstress er noe alle rammes av, både voksne og barn. Barna i dag har mange fritidsaktiviteter de skal være med på, de har skole, er på sosiale medier og har mye i hverdagen, sier dem.

De oppfordrer alle til å senke skuldrene og puste litt. Årets tema omhandler nemlig det mest grunnleggende behovet vi har som mennesker – å bli sett, hørt og respektert som de likeverdige menneskene vi er.

–Temaet under verdensdagen gjelder ikke bare mennesker som er innenfor psykiatrien, men folk som er ute i jobb. Utbrenthet, depresjon og angst begynner

gjern med langvarig stress, sier Engervold og Lindgren.

–I følge WHO (Verdens helseorganisasjon) er stress den tredje største helsefaren i vårt århundre, sier Lindgren.

Åpenhet

–Med verdensdagen skapes det en åpenhet og kunnskapen om psykisk helse øker. Vi forebygger stigmatisering og myter forbundet med det å være psykisk syk, forteller Ann Kristin Lindgren. Lokallaget i Mental Helse merker at verdensdagen er noe som mange har et forhold til. Blant annet når det gjelder givergleden under markeringen.

–Alle vil gi. Og vi har fått mange flotte premier fra butikene i Mjøndalen. Alt fra klær til gavekort, forteller dem.

Varaordfører Turid S. Thomassen foretar den offisielle åpningen av verdensdagen på Samfunnshuset. Huspoet på Veksthuset, Tom Runar Larsen vil lese dikt og Asle Halvorsen underholder.

–Velkommen, sier medlemmene i lokallaget i Mental Helse.



Forteller om tidsklemma: Mona Steenberg Gran kommer på Samfunnshuset i Mjøndalen.

Verdensdag på Sundhaugen

Fredag 10. oktober markeres Verdensdagen for psykisk helse på Sundhaugen paviljong.

På programmet under markeringen står både korte foredrag og prisutdeling.

«Årets Eike(r)plomme» har gjenoppstått og skal deles ut til en svært verdig vinner. det blir

yoga med Inger Nedberg, foredrag av Anne Grethe Klunderud og Aina Andersen, verdensdagquiz, besøk fra Fontenehuset i Kongsberg og muligheter for å bli med på trommereiser, samt mye

mer. Dagen avsluttes med musikk av Johnny Aasgaard med band.

SOLSKJERMING

-30%
PÅ UTVALGTE PRODUKTER

Modum Markiseservice

Ring for gratis befaring og uforpliktende tilbud:

815 00 004

Åpen kundetelefon 08:00 - 16:00

markisemannen.no