

## Psyk-festival Hurdal

### Tirsdag 9. og 16. oktober kl.11.00

Gå-gruppe med markering av verdensdagen, lese dikt og sosialt samvær over en kaffekopp med litt attåt.

### Torsdag 18. okt. 10.30 – 14.00

En dag med raushet på helsetunet. I samarbeid med Hurdal helselag og ungdomsskoleelever fra Hurdal ungdomsskole, blir det kaffe, nystekte vafler og bingo på helsetunet.

### Fredag 19. okt. kl. 16.00 på Hurdal skole og kultursenter

Gratis kinoforestilling i Hurdal. Her vises den norske filmen «FRA BALKONGEN», av Ole Giæver..

Christine Tallaksen er årets festivalkunstner. Hun stiller ut på biblioteket i Eidsvoll sentrum og Hurdal.

Samarbeid med bibliotekene i Eidsvoll og Hurdal om utstilling av aktuelle bøker og fokus på Psykisk helse i uke 41 og 42

**Vi takker alle våre samarbeidspartnere for godt samarbeid.**



## Program Uke 41 og 42

### Psyk-festival i Eidsvoll og Hurdal 10 år 2018

Du står her hvor jeg står, på akkurat samme tid  
Jeg prøver å vise følelser, men jeg vet ikke hva man skal si.  
Jeg ødelegges av tanken, vet ikke hva jeg tenker om deg,  
På samme vis vet ikke jeg, hva du forventer av meg.

Jeg føler meg så redd, men det er nok begge to,  
Så vanskelig for skjøre hjerter, å slå seg ned – til ro.  
Det burde være enklere, men jeg har ikke ord,  
Som kan snakke for en tanke, så vanskelig og stor.

Så bryter du utav stillheten, og tar alt ansvar fatt,  
Du sier alle tingene, jeg ikke fikk sagt.  
Du leget min lengsel ved å spørre "hvordan det går",  
Føles som ingen har spurt om det på hundrevis av år.

Min tvil vil ikke vike, den vil alltid følge tett,  
Men jeg har alltid visst at livet aldri ville være lett.  
Men enkle ord kan varme, og gjøre sorgen taus  
Så jeg vil være der for andre, og våge å være raus.

Sofia Berntsen, festivaldikter.

**Mandag 8.10 Åpen dag på Solsiden brukerstyrte senter.**

**Kl. 10.00-14.00**

**11.00** Foredrag ved Linda om raushet og kjærlighet. Solsiden er et tilbud fra Avdeling Rus- og Psykisk helse i Eidsvoll kommune. Solsiden er et tilbud til deg som har rusproblemer eller psykiske problemer og som har behov for å snakke eller bare være sammen med noen. Denne dagen lager vi aktivitet for alle som har lyst til å stikke innom.

**Tirsdag 9.10 kl. 19.00 foredrag om Raushetens tid ved Kathrine Aspaas på Gladbakk Aktivitetssenter.**

Vi er på vei mot en tid der åpenhet, vennlighet og raushet er sosiale drivere. Du og jeg bidrar til å åpne mer opp, dele mer og våge mer. Dette gjelder hjemme, på jobben, og i vennegjengen – i politikken, i business og i akademien. Omtanken er den nye effektiviteten. Samarbeidet er den nye konkurransen. Ansvar er den nye friheten. Vi er Feiltastiske!

Omtaler: «Du er en kåsør av guds nåde!» Knut Olav Åmås, leder av [Fritt Ord](#)

”Prosjektet til Kathrine Aspaas er antagelig tiårets viktigste! Også sett fra en kritisk, kynisk bitch som meg selv!” Professor [Linda Lai](#) ved Handelshøyskolen BI.

Et samarbeidsarrangement mellom Eidsvoll Revmatiker forening, Eidsvoll Frivilligsentral, Psyk-festivalen og Gladbakk aktivitetssenter.

**Onsdag 10.10 kl.18.00-21.00 DAL IL inviterer til markering på Dal idrettspark.**

Markering av Verdensdagen for psykisk helse og 50 års jubileum. Se eget program på Dal IL hjemmeside og Facebook. Aktivitetshengeren, konsert og gå for raushet. Bli med på en spennende kveld på Dal.

**Onsdag 10.10 kl. 18-20 Temakveld om psykisk helse for konfirmanter og foreldre**

i Eidsvoll/Langset/Feiring – Eidsvoll kirke.

**Søndag 14.10 Raus kveldsgudstjeneste i Eidsvoll kirke kl. 18.00**

Kirken har vært med oss og laget arrangement i kirken gjennom 10 år. De bruker årets tema i Gudstjenesten. Avsluttes med Kirke kaffe.

**Tirsdag 16.10 Gå for åpenhet med EIF Vandrelag. Kl.18.00**

Bli med på en hyggelig kveldstur fra EIF stadion. Kaffekos på klubbhuset etterpå. Vårt motto i år vær raus og bli med.

**Torsdag 18.10 foredrag med Ingrid Brun på Eidsvoll videregående skole. kl.10** (for elever i første klasse på vgs.)

Ingrid Bruun er 24 år gammel og bosatt i Oslo. Hun har jobbet som foredragsholder innenfor psykisk helse siden 2012

**Torsdag 18.10. konsert på Kafe Henrik kl.19.00**

Vi følger tradisjonen og samarbeider med Eidsvoll kulturskole. Underholdning ved elever.

Foredrag / appell ved Ane Melby, inspirerer og motiverer til å trene tankene dine og sette gode mål, slik at du opplever vekst, endring, håp og mot.

**Fredag 19.10 «åpen kirke» for ungdom i Eidsvoll kirke kl.18.00-22.00**

Enkel mat, samtaler og «væring» i rommet utover kvelden. Live musikk og lystenning. Det vil selvsagt være voksne tilstede for samtale og ivaretagelse av alminnelig ro og orden ☺