



**Eidsvoll og Hurdal**



## **VERDENSDAGUKA – markeringer i** **Eidsvoll og Hurdal 7. okt. – 14. okt. 2023**

### **Lørdag 7. oktober kl. 10.00 Amfi Eidsvoll på Råholt.**



Styret i Mental Helse Eidsvoll og Hurdal står på stand på Amfi Eidsvoll. Besøk oss gjerne, kjente og ukjente, få med informasjon og slå av en prat.

Styret: Widar Engebretsen, Bjørg Bakken, Einar Madsen og Sissel Viken. Heidi Henriksen Lagerstrøm og Tone Søraker-Eliassen var ikke tilstede da bildet ble tatt.

### **Tirsdag 10. oktober kl. 10.00 – 16.00 Myrer stadion.**

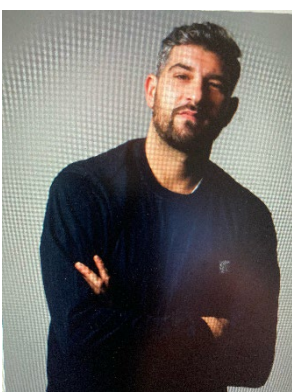


Eidsvollmesterskapet i fotball på Myrer stadion.

Fotballturnering.

Grilling. Kjøp av grillmat og drikke for publikum. Gratis mat for deltakerne.

### **Tirsdag 10. oktober kl. 12.00 på Eidsvoll videregående skole kantina.**



Fra Bergen med rungende røst og klar tale.

Leo Ajkic har siden 2007 vært en nyskapende, uredd og engasjert mediepersonlighet. Med et brennende samfunnsengasjement og utradisjonell tilnærming til de store og små spørsmålene i livet har Leo flyttet og utfordret grenser. Siden 2010 har han ledet og bidratt til en rekke radio- og tv-produksjoner.

Arrangementet er bare for elever og lærere ved Eidsvoll V.G skole.

## Tirsdag 10. oktober kl. 18.00 på Eidsvoll 1814, Kafe Standpunkt.



Verdensdagens hovedmarkering foregår på Kafe Standpunkt i Eidsvoll 1814 sine lokaler på Eidsvoll Verk og starter med konsert i Auditoriet.

**Andrea Lynn Sæle**, vår egen lovende artist som er vokst opp i Eidsvoll, tar med seg gitaren og holder konsert for oss. Vi gleder oss!

Andrea fikk også Eidsvoll kommunes kulturstipend i 2023, utdelt på selveste 17. mai på kveldsarrangementet ved Eidsvollsbygningen.

Etter konserten tar vi en pause før foredraget kl. 19.00.

På selve Verdensdagen har foredragsholder, eidsvollingen **Anne Maren Hoel** dette budskapet:



### **Å miste seg selv – og hvordan ta tilbake krafta si**

I 2016 ble Anne Maren Hoel utbrent. Fysisk og psykisk stress over mange år førte til fullstendig kollaps og utmattelse.

Anne Maren sier hun er takknemlig for at hun ble syk og utbrent. Det ga henne en oppvåkning og en ny mulighet, det ble en gave!

Dette er et foredrag som handler om å miste seg selv eller fotfeste i livet, og hvordan man kan ta tilbake kraften sin. Anne Maren bruker sin egen historie som utgangspunkt, og deler konkrete verktøy hun selv har anvendt og nå integrert i livet sitt.

Anne Maren snakker høyt om livsmestring og deler sin egen historie for å bidra til åpenhet, samt fjerne skam og tabu rundt psykiske helseutfordringer. For å normalisere, skape raushet og varme. I møte med oss selv og i møte med andre.

Før Anne Maren ble utbrent jobbet hun som lærer og avdelingsleder i skolen i alle år. Hun har utdanning innen pedagogikk, veiledning og coaching, og en master i Utdanningsledelse. I dag er Anne Maren delvis ufør. Hun driver konseptet HouseofPrana, som inneholder en liten nisjebutikk, ulike arrangementer som foredrag, utstillinger og workshops, samt coaching.

Gratis inngang, - åpen kafe!

## Onsdag 11. oktober kl 19.00 Hurdal skole, Auditoriet.



Markering av Verdensdagen for psykisk helse fortsetter med en spennende tilstelning i Hurdal med årets tema "Alle trenger å høre til" i tankene.

Vi inviterer til et gratis arrangement i storsalen på Hurdal skole og kultursenter.

Hovedattraksjon, **Hilde Skovdahl, best kjent som Charter Hilde**, TV-personlighet, men også skribent, forfatter og politiker holder foredrag. Vi gleder oss og lar oss inspirere! Det vil også bli innlegg fra kommunen og kulturelle innslag. Kiosken vil være åpen med salg av kaffe mm. Vi samarbeider med Frivillighetssentralen i Hurdal om dette arrangementet. Velkommen - vi lover en flott opplevelse!

## Onsdag 11. oktober kl. 15. – 17. miniseminar på Gladbakk Aktivitetscenter.

Selvhjelp Norge, Eidsvoll Friskliv og mestringssenter og Eidsvoll Frivilligsentral6



### **Inviterer til miniseminar om endring, selvhjelp og samtalegrupper.**

Vi møter mange utfordringer gjennom livet, og vi håndterer dem forskjellig. Noen ganger opplever vi at et problem rammer oss uforskyldt. Andre ganger er det summen av belastninger som vipper oss av pinnen. Og innimellom får vi problemer som direkte følge av de valgene vi tar. Uansett hva som er årsaken, må vi leve med konsekvensene.

Men kanskje oftere enn vi tror har vi mulighet til å gjøre noe med situasjonen! På dette minikurset går vi igjennom verktøyene i selvhjelpsarbeidet steg for steg, og det vil bli god tid til erfaringsdeling og spørsmål.

Kom og hør om hvordan selvhjelp kan bidra til å få til de endringene du ønsker i ditt liv.

Velkommen!

## Torsdag 12. oktober kl. 19.00 i Eidsvoll Bibliotek.



### **Årets tema: *Vi trenger å høre til # lag plass.***

- Vi tar for oss årets tema og dykker ved samtaler litt dypere ned i dette viktige emnet. Vi vil være med og utveksle hendelser, meninger og erfaringer rundt tema. Spennende og viktig for alle aldersgrupper!

Festivalens dikt presenteres. Dikteren selv, Para Paranthaman, leser og forteller.

Sang- og musikelever fra Eidsvoll kulturskole underholder.

Kristin Laberg fra kulturskolen presenterer utstillingen av bildene i biblioteket sammen med noen ungdommer fra ungdomsgruppene i Eidsvoll kulturskole.

Årets bilde presenteres og premieres.

Kaffe og kake, frukt.

Gratis arrangement. Velkommen!

## Fredag 13. oktober kl. 11.00 Solsiden på Myrer.

### **Allsang på Solsiden**



Sogneprest Vegard Berntsen spiller og synger. Han mestrer de fleste sjangere og spiller mest populær-musikk. Vi tar med venner og kjente og synger med. Her er det mulig å komme med sangønsker fra sangheftene.

Ta med noen eller kom alene!

Kaffe mm kan kjøpes.

Bli kjent med hverandre/sosial samling.

Velkommen!

## Fredag 13. oktober kl. 18.00 Eidsvoll kirke.



### KVELDSGUDSTJENESTE

Vi er glad for å ha fått til et samarbeid med kirkene i Eidsvoll og Hurdal med kveldsgudstjeneste i Eidsvoll kirke. Dette blir en spesiell og forhåpentligvis stemningsfull markering av Verdensdagen. En vil utdype årets tema: **Vi trenger å høre til # lag plass.**

Vi har fått med oss **Romerike Vokalensemble** som holder en liten konsert som en del av markeringen. Gratis arrangement som er åpent for alle.

Kveldsmat etter gudstjenesten. Velkommen!

## Lørdag 14. oktober kl. 14.00 i Eidsvoll 1814s Kafe Standpunkt, Eidsvoll Verk .



Workshop med Eidsvoll playbackteaterforening:

"Det er opp til oss hvor vi trenger å høre til". En workshop basert på improvisasjonsteater: kreativ, tankevekkende, reflekterende og ekte, akkurat som selve livet.

Gratis.

Velkommen!

**Ta med noen, eller kom alene, vær med oss og markere Verdensdagen 2023!**

**Vi takker våre støttespillere:**

**Eidsvoll kommune, Hurdal kommune, Mental Helse Norge og Toten Sparebank**