



MARKERING AV
VERDENSDAGEN

FOR
PSYKISK HELSE

I SKÅNLAND / ETS
6 - 12. oktober



Mandag 6. oktober

08.30 - 15.30

PSYKOLOGISK FØRSTEHJELP

v/ psykologspesialist **Solfrid Raknes**. Kurs for ansatte i skoler, barnehager og helsestasjoner i ETS på Soltun Folkehøgskole.

Arr. ETS-kommunene

17.00 - 19.00

PSYKOLOGISK FØRSTEHJELP

v/ psykologspesialist **Solfrid Raknes**. Åpent møte på Ungdomshuset, Evenskjer. Alle er hjertelig velkomne! Fri adgang.

Arr. Ressan barnehage

Psykologisk Førstehjelp er et konkretiseringsmaterieell laget av psykologspesialist Solfrid Raknes. Målsetningen er at unger i førskolealder, barn og ungdom skal bli bedre kjent med seg selv, få økt egenomsorg og sosial kompetanse. Materiellet kan lånes på biblioteket i Skånland.

Tirsdag 7. oktober

11.00 - 12.30

SØVN, GLEDE OG HUKOMMELSE – OG MATENS BETYDNING FOR Å SKAPE RO

Foredrag på Frivillighetssentralen v/**Elisabeth Berg** fra Klinik SSHC.

Hvordan påvirker maten både tanker og følelser.

Hun deler ut oppskrifter. Tid til spørsmål. Fri adgang.

Arr. Skånland Frivillighetssentral, Evenskjer

Onsdag 8. oktober

11.00 - 14.00

ONSDAGSKAFE MED KULTURINNSLAG I GROV

Arr. Stiftelsen Huset i Havet

17.30 - 19.00

PRØV YOGA

Homeopat og yogainstruktør **Pål Berg Sørvoll** viser oss enkle øvelser i yoga og meditasjon. Øvelser kan gjøres sittende. Tid til spørsmål. På Frivillighetssentralen, Evenskjer. Fri adgang.

Arr. Skånland Frivillighetssentral, Evenskjer

16.30 - 19.30

HVERDAGS-STRESSLESS

Foredrag med Finn Schjøll på Sandstrand skole. Salg av middag, kaffe og kaker. Inngang 200 kr.

Arr. Midt i Blinken

Torsdag 9. oktober

11.00 - 12.15

DATATREFF FOR SENIORER

Statssekretær Astrid Nøkleby Heiberg deltar og holder foredrag om "Seniorer og internett". Fri adgang.

Arr. Skånland Frivillighetssentral, Evenskjer

HOVEDMARKERING: FOLKEHELSEDAGEN I ETS

Torsdag 9. oktober

i Skånlandhallen, Evenskjer

Arr. SOIF, 10. klasse ved Skånland skole og ETS-kommunene

VELKOMMEN TIL EN INNHOLDSRIK ETTERMIDDAG MED FOKUS PÅ FOLKEHELSE!

- GRATIS ARRANGEMENT -

- 16.30** Kafé åpner
- 17.00** Åpning med kulturelt innslag ved ETS kulturskoleelever
- 17.15** Foredrag "**Verdensdagen for psykisk helse**"
ved statssekretær **Astrid Nøklebye Heiberg**
- 18.00** Velkommen til å besøke standene
- 19.00** Kulturelt innslag ved ETS kulturskoleelever og deretter foredraget
"**ETS medisinske senter – Hvordan kan legesenteret bidra til bedre folkehelse?**" ved **Barbro Hætta** leder for ETS Medisinske senter

MINIFOREDRAG I KANTINA, SKÅNLANDSHALLEN

- 18.00 - 18.50** "**Rosa Rabbagast – samtale med og for ungdom**"
ved Veronica Skredlund, Harstad Gestaltterapi
- 19.30 - 19.50** "**Mindfulness**" (stressmestringsteknikk)
ved Peter Donders fra Eksistensielt team på Viken senter
- 20.00 - 20.20** "**Hverdagsstress – senk skuldrene**"
ved høgskolelektor Marit Harr fra Høyskolen i Harstad.
- 21.00** Vel hjem!

STANDS

Evenes kommune
Tjeldsund kommune
Skånland kommune: *Psykiatritjenesten og psykososialt kriseteam*
ETS Medisinske senter
Helsestasjonene og kommunefysioterapeuten i ETS
ET Psykiatritjeneste
ETS Barnevernstjenesten
NAV Skånland
NAV Evenes og Tjeldsund
ETS Kulturskole
UKM i ETS
Røde kors i Skånland
Frivillighetssentralen i Skånland

Bibliotekene i Skånland og Evenes
Ambulant team, Harstad
Viken senter/ Jon Henrik Wien
Naturterapi / Anne Lise Helland
Vakumterapi / Berit Anne Reinås
SSHC A/S Matintoleranse
Massasje / Gry Ørjasæter
Ecolykke.no
Apoteket, Evenskjer
Soltun Folkehøgskole
Sigma Nord
Harstad Gestaltterapi
Várðobáiki
LHL Evenes, Tjeldsund og Skånland
m.flere

Søndag 12. oktober

11.00 GUDSTJENESTE I SKÅNLAND KIRKE

Dagens tekst "Jesus helbreder"

Arr. Skånland menighet

12.00 TURLAGSTUR

Familietur til Langvannet i Balteskardmarka, oppmøte Balteskardhøgda

Arr. Nova Turlag

Mandag 20. oktober

11.00 LUNSJFOREDRAG

Tema "Selvmordsforståelse" ved Rikke Rindahl Bendiksen fra HIH.

På Frivillighetssentralen, Evenskjer. Fri adgang.

Arr. Skånland Frivillighetssentral, Evenskjer

Andre aktiviteter i tilknytning til Verdensdagen for Psykisk helse

Astrid Nøkleby Heiberg vil i løpet av sitt besøk ha møte med administrativ og politisk ledelse i ETS.

I løpet av uke 41 vil ETS barneverntjeneste prioritere kontaktetablering barnehagene og skolene i Evenes, Tjeldsund og Skånland i forbindelse med markering av Verdensdagen for psykisk helse.

Vi takker alle som bidrar til markeringen av verdensdagen for psykisk helse!

Hilsen komitéen for markeringen av verdensdagen 2014

Rigmor Ingebrigtsen, Svein Berg og Solbjørg Borgan

FOR MER INFO SE HJEMMESIDENE TIL ETS KOMMUNENE