

Verdensuka for psykisk helse



Program

For ungdom

Dialogforum om psykisk helse

Her kan du stille anonyme spørsmål om psykisk helse. Vi serverer pizza og det blir FIFA, brettspill og Mario Kart. Arrangeres av VOLT og Unify.

Sted: Aktivitetshuset VOLT, 6. etasje, Lørenskog hus **Tid:** Torsdag 10. oktober, kl. 16-19

Temakveld på Downtown med lasagne og brus

Bevisstgjøring av årets tema både gjennom samtaler og en anonym quiz, hvor alle deltakere vil få en liten premie.

Sted: Downtown, 1. etasje, Lørenskog hus **Tid:** Mandag 7. oktober, kl. 18-20

UNG tirsdag

Tirsdag er ungdommens dag på biblioteket. Da åpner vi veggen til Downtown, kaféen for dere mellom 13-23 år. Her kan du bare henge, gjøre lekser eller delta på aktiviteter som quiz, Fifa-turnering, film, brettspill og Playstation. Vi serverer også noe gratis mat. Det kommer flere arrangementer for ungdom på biblioteket utover høsten, så følg med på TikTok og Instagram.

Sted: Biblioteket, 1. etasje, Lørenskog hus **Tid:** Hver tirsdag fra kl. 15

For voksne

Språkgruppe for kvinner

Vi snakker om en tekst eller et tema på norsk, koser oss og drikker kaffe. Arrangementet er gratis, og det er bare å komme. Samarbeid mellom Lørenskog frivilligsentral og Lørenskog bibliotek.

Sted: Kunstsalen, 1. etasje, Lørenskog hus **Tid:** Tirsdager fra 20. august til 17. desember, kl. 13-14

Litteraturredag for deg som lærer norsk

Liker du å lese og diskutere litteratur, og ønsker å øve mer på å snakke norsk? Vi blir enige om hvilke tekster vi skal lese i fellesskap. Litteraturredagen er åpen for voksne fra språknivå B1 og over. Velkommen!

Sted: Veiviseren, 1. etasje, Lørenskog hus **Tid:** Tirsdag 22. oktober, 12. november, 3. desember, kl. 18-19

Språkkafé

Her blir du kjent med nye mennesker, og kan trene på å snakke norsk. Tilbudet er for voksne, og det er gratis. Du behøver ikke forberede deg. Samarbeid mellom Lørenskog frivilligsentral og Lørenskog bibliotek.

Sted: Kunstsalen, 1. etasje, Lørenskog hus **Tid:** Torsdager fra 22. august til 19. desember, kl. 17-18.30

Strikk og lytt

Første torsdag i måneden plukker vi fram nye og gamle skatter fra bokhyllene og leser høyt for dere. Ta gjerne med strikketøyet hvis du vil. Etter høytlesningen kan dere slå av en prat eller utveksle lesetips. Samarbeid mellom Frivilligsentralen og Lørenskog bibliotek.

Sted: Kafé Volt, 6. etasje, Lørenskog hus **Tid:** Torsdag 3. oktober, 7. november, 5. desember, kl. 11



Diktopplesning av Avin Rostami

Avin Rostami kom som flyktning til Norge 13 år gammel, og har jobbet i spesialisthelsetjenesten på Lørenskog. I diktsamlingen «Aldri hjemme» forteller hun om en barndom i krig og på flukt, om traumer, håp og drømmer, men også om hvordan man finner sin identitet i en krysskulturell oppvekst. Samarbeid mellom Kultur 60+ og Lørenskog bibliotek.

Sted: Kunstsalen, 1. etasje, Lørenskog hus **Tid:** Mandag 7. oktober, kl. 19.00

Noman Mubashir snakker om NRK-serien «Lett å hate»

Journalist og lørenskoging Noman Mubashir er norsk-pakistaner, muslim og homofil. I vinter kom han med NRK serien «Lett å hate», der han prøvde å finne ut hvorfor folk hatet sånne som ham, og hvorfor han fortsatt skammet seg over den han var. Han kommer til oss for å snakke om erfaringene med serien, historier om frykt, hets og diskriminering, men også håp og forståelse. Samarbeid mellom Kultur 60+ og Lørenskog bibliotek.

Sted: Kunstsalen, 1. etasje, Lørenskog hus **Tid:** Mandag 14. oktober kl. 19.00

Foredrag om psykisk vold i nære relasjoner.

Oda Buholt, psykolog i kommunens Forebyggende psykisk helsetjeneste vil fortelle om deres erfaringer med behandling av mennesker som har vært utsatt for psykisk vold. Trude Hetty Askeland, nestleder i Sanitetsforeningen og leder av Ressursvenngruppa, vil orientere om hvordan foreningen jobber for å hjelpe mennesker tilbake til et liv etter å ha brutt ut av en psykisk voldsrelasjon. Romerike Krisesenter vil også orientere om hvordan de jobber med problematikken.

Sted: Aktivitetshuset Fjellhamar gård **Tid:** Onsdag 9. oktober kl. 18.00

Forestilling, sofaprat og stands

Kl. 18.00: stands i foajeen utenfor Vasshjulet/Storstua.

Kl. 18.30: åpning ved Marlene Stavrum.

Kl. 18.35: "Skrubbsår" – en perspektivendrende forestilling av Rosenvang Teater.

Kl. 19.30-20.30: sofaprat med Nerdelandslaget, Rosenvang Teater og Marlene Stavrum.

Når sofapraten er ferdig er det åpent for å prate med de fra sofapraten, eller besøke de som står på stand.

Arrangeres av Mental helse, Mental helse ungdom, MAI-senteret og Forebyggende psykisk helse

Sted: Vasshjulet, 2. etasje, Lørenskog hus **Tid:** Torsdag 10. oktober kl. 18-20.30

Temakafé for kreftpasienter, pårørende og etterlatte

Elisabeth Robstad fra Forebyggende psykisk helsetjeneste vil holde et innlegg om hverdagsglede.

Sted: Kaféen hos Lørenskog frivilligsentral (Volt kafé) i 6. etasje, Lørenskog hus **Tid:** Fredag 11. oktober kl. 11-13

Flere skoler vil markere verdensdagen med stands.



Lørenskog
kommune