

# Invitasjon



Psykisk godt v/ Storsteinan  
10.10.19  
kl. 10-14

- sosialt - tilstede -
- møt på bål - appeller om tema -
- være sammen - sette pris på -

#Verdensdagen

#Gitid

#Psykiskhelse

Kl. 1000

PS: Vi går i  
felleskap fra  
kommune huset  
opp til  
Storsteinan



## Om Verdensdagen

Verdensdagen for psykisk helse er en internasjonal FN-dag og markeres offisielt 10. oktober. Målet er å øke bevisstheten om psykiske problemer rundt om i verden og mobilisere til innsats for psykisk helse.

Siden den første markeringen av World Mental Health Day i 1992 har Verdensdagen spredt seg til mer enn 150 land. Dagen er dermed den største globale markeringen for psykisk helse.

I Norge er Verdensdagen en informasjons- og folkehelsekampanje gjennom hele året, med lokale markeringer rundt den 10. oktober. Bakgrunnen er at vi i Norge ønsker at flest mulig skal få anledning til å delta på en markering.

## Tema 2019: «Gi tid»

Tema for 2019 er «Gi tid». Årets kampanje har som mål å oppfordre oss alle til å bruke tiden på å gjøre ting som er godt for den psykiske helsen.

Tid er penger, sier vi. Men tid er også oppmerksomhet, å vise interesse, og det å være tilstede. En ting er sikkert: Tid er verdifullt, noe vi ikke kan sette en prislapp på. Mange opplever at de har for lite av den. I en tid der vi får inntrykk fra mange hold, er ekte oppmerksomhet den fineste gaven man kan få og gi. Derfor er det å gi av tiden sin noe av det fineste man kan gjøre. Har du råd til å la være – spør vi i årets kampanje.

### Mål for årets kampanje:

1. Øke kunnskap og åpenhet om psykisk helse
2. Fremme gode levevaner for god folkehelse
3. Bidra til å styrke den enkelte psykiske helse
4. Oppfordre til å bruke tid på å styrke hverandre psykisk

Bli med 😊