

# SINDETS DAG

10. oktober 2016

World federation for Mental Health markeres hvert år i oktober i hele verden. Formålet er at skabe global opmærksomhed og forståelse for sindslidelser og psykisk sundhed.



**Medvirkende:** Sind Randers | Sind Pårørenderådgivning | Autisme foreningen | Følgesvend | ADHD foreningen | Bedre Psykiatri | SAM foreningen | Gigtforeningen | Hjernesagen | Høreforeningen | Hjerteforeningen | Lille skolen for voksne | Randers Lydavis | LAP foreningen | Blindesamfundet | Frivilligværket | Netværksfamilier | Randers Kommune | Støtteforeningen til psykisk sårbare

*Se detaljeret program på [www.sindiranders.dk](http://www.sindiranders.dk)*

## Psykiatriens Hus er åben for alle

**Kl. 12.00-16.00**

Kik forbi Lille skole for Voksne, SAM og Idræt for sindslidende i deres lokaler.

**Kl. 13 - kl. 14 - kl. 15**

**Rundvisning i huset**

– starter i velkomstrummet stueplan indg. A

**Informationsboder** af forskellige frivillige foreninger på gangareal på 1 sal indg. B og velkomstrummet, stueplan indg. A  
Sanserum med psykiske hjælpemidler, multirum 2, 1 sal, indg. B

**Recoveryskolen** holder oplæg kl. 13, 14, og 15 om deres kurser og Peer uddannelsen, multirum 3, 1 sal. indg. B

Der er **arbejdende værksteder** i Kreativ og tegne/malerværkstedet på 2 sal indg. B

Der er mulighed for at prøve Nada øreakupunktur, som består af 5 kinesiske ørepunkter. Pris 20 kr., i wellnessrum v. gymnastiksal.

Fitness. Der gives introduktion til afprøvning af maskinerne.

Massagestol på gangareal, stueplan indg. A - pris 10 kr. pr. polet, af et 15 min. varighed. Købes i administrationen.

Musikindslag v. Jørgen Breinegaard i caféen i kælderplan.

**Kl. 12 - 20.30 - caféen har åbent**

Der kan købes lettere frokostenretning, kaffe/the og kage. Der kan bestilles lettere aftensmad i Caféen mellem kl. 12-15 til servering mellem kl. 18-18.45

I pausen under foredraget med Jens Arentzen kan der købes kaffe/the og sodavand

- Kl. 12.00**      **Åbningstale v. Carsten Wulff Hansen**, Socialchef i Randers Kommune  
- det store mødelokale 1. sal indg. B
- Kl. 12.30-13.15**   **Livshistoriefortælling v. Kira Pharsen**  
- det store mødelokale, 1 sal indg. B
- Kl. 13.30-14.15**   **Livshistoriefortælling**  
**"Fra mørke til Lys" v. Vibeke Kammer**  
- det store mødelokale, 1 sal indg. B  
  
"Mine egne ødelæggende valg førte mig ind i MØR-  
KET. Nu lever jeg i LYSET: Taknemmelig og glad, fordi  
Jesus har givet mig et NYT LIV med MENING, HÅB &  
SEJR trods fortsat MODGANG, SMERTE & TAB".
- Kl. 14.30-15.45**   **Livshistoriefortælling v. Kurt Kyed** (udviklings-  
medarbejder, projektkoordinator og forfatter) og  
Sven Claudi (Psykoaterapeut)  
- det store mødelokale, 1. sal indg. B  
  
En samtale om det arbejde, som ændrede Kurts  
tilværelse, fra at være præget af skaderne efter  
hans mors seksuelle misbrug af ham, da han var  
barn: Konstante selvmordstanker, psykiatriske  
problemer og massivt stof og alkoholmisbrug. Der  
tages delvis afsæt i Kurts bog "Barndomsnatten i  
dagens lys". Sven og Kurt håber på at kunne ind-  
drage publikum i løbet af samtalen.

**Kl. 16.00-18.00 Musikalsk foredrag med oplæg af Rikke Bruhn,**

- i gymnastiksalen.

Gratis entre.

"Om at vælge livet og glæden derved".

Rikke levede i 10 år med invaliderende angst. I dag er hun rask og tager rundt i landet sammen med sine musikere. Guitaristen Henrik Bruhn og klaver- og tangentspiller Palle Hjort. Sidstnævnte spiller også i Savage Rose. Rikke bruger musikken som tro følgesvend for at dele sin historie med andre. Rikke glæder sig til at give sine tilhørere en anderledes oplevelse i gulvhøjde, hvor musikalsk kærlighed, dybde, humor og nærvær er bærende elementer.

**Kl. 19.00-21.00 Foredrag v. Jens Arentzen**

- i gymnastiksalen.

Pris 50 kr.

Skuespiller instruktør, manuskriptforfatter og en af landets absolut mest benyttede foredragsholdere

Jens Arentzen er uden tvivl en af de mest benyttede foredragsholdere i landet, som gang på gang får absolut topkarakterer. Han kan skabe en unik stemning, når han i samspil med publikum løfter taget med sine foredrag om empati, nærvær, kommunikation og motivation – fyldt med masser af humor. Han er vel nok mest kendt som skuespiller i bl.a. "Matador", hvor han spillede rollen som Ulrik samt i "Een gang strømmer". Han er derudover medforfat-

ter og instruktør til en hel række danske film som eksempelvis "Flamberede Hjerter". Jens Arentzen har også lavet en del egne produktioner – hvor kan nævnes "Blomsterfangen" og "Solen er så Rød"

"En skæv opvækst"

- Dette er et helt unikt foredrag – både rørende, gribende og inspirerende!
- Med udgangspunkt i en opvækst i skyggen af en psykisk syg mor fortæller Jens Arentzen om 'skæve' børn og unges forsvarsmekanismer og reaktioner.
- Oplev et af de mest gribende og indlevende foredrag i landet, der kombinerer humor og alvor, og som samtidig tør at gå tæt på. Gør jer klar til en oplevelse helt ud over det sædvanlige med dette foredrag! Det er især velegnet til grupper, der arbejder med børn og unge og for udsatte. Foredraget rammer lige i nerven af grupper, der arbejder med andre mennesker med brug for nærvær og empati.

Pris 50 kr.

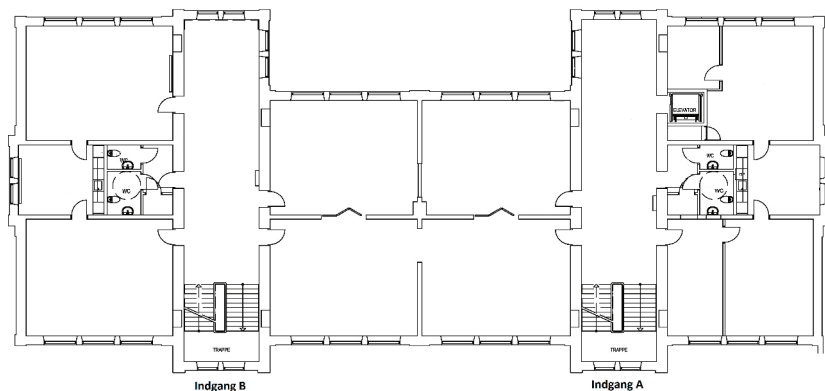
Billet kan reserveres på  
[sonja.vestergaard@randers.dk](mailto:sonja.vestergaard@randers.dk)

Afhentes på dagen mellem kl. 12-16 ved Sinds bod på 1 sal, indg. B

Mellem kl. 18.00-19.00 ved indg. til gymnastiksalen.

Uafhentede billetter sælges fra kl. 18.30.





## Indgang B

### Kælder:

Køkken og café

### Stue:

Samværstilbud

### 1. sal:

Multirum

SAM (Sociale Aktiviteter og Motion)

IFS (Idræt for Sindslidende)

Recoveryskolen

Netværksfamilier

Det mobile aktivitetstilbud

### 2. sal:

Kreativt værksted

Billedkunst

## Indgang A

### Kælder:

Fitness, musik

### Stue:

Administration

Information

Samværstilbud

### 1. sal:

Bostøtte

Multirum

Støtte- og kontaktpersonordningen

### 2. sal:

Lille Skole for Voksne

**Randers** Kommune

Laksetorvet

8900 Randers C

Tlf. 8915 1515



**Randers** Kommune