

DON'T FEAR THE WEIRD

BEVÆG DIN SJÆL

10.-13. OKTOBER 2022
AALBORG & FREDERIKSHAVN



DON'T FEAR THE WEIRD

BEVÆG DIN SJÆL

VELKOMMEN

DON'T FEAR THE WEIRD

BEVÆG DIN SJÆL

10.-13. OKTOBER 2022

RAMMEN OM FESTIVALEN

Psykisk sygdom og sårbarhed danner rammen om festivalen Don't Fear the Weird, hvor vi sætter spot på livet med psykisk sygdom i håbet om at give dig større kendskab og viden om psykiske lidelser og vise, at psykiske lidelser også kan indeholde nye muligheder, og at håbet og livsgnisten ikke er slukket.

VÆR ÅBEN OM PSYKISK SYGDOM

En ud af fem danskere rammes af psykisk sygdom i løbet af et år. Psykisk sygdom er mere udbredt, end mange tror, og vedkommer derfor os alle. På trods af at psykisk sygdom er meget udbredt, foregår der hver dag stigmatisering af mennesker med psykisk sygdom i vores samfund. Konsekvenserne af en psykisk sygdom kan blive langt mere alvorlig, hvis den får følgeskab af en kold skulder. Derfor er det vigtigt, at vi fortsætter med at tale mere åbent om psykisk sygdom. Åbenhed gør det nemlig lettere at leve et godt liv med psykisk sygdom og giver bedre mulighed for at komme sig.

TEMA FOR ÅRETS FESTIVAL

Temaet for årets Don't Fear the Weird er "Bevæg din sjæl", og vi håber at give forslag til, hvordan der kan skabes bevægelse. Hvordan man kan udvikle sig, flytte sig, bevæge sig og dermed leve det gode liv med en psykisk sygdom.

FESTIVALENS INDHOLD

Der vil på festivalen bl.a. være foredrag og workshops om seksualitet, dating og psykisk sygdom, fortællekoncert med Franciska "Fra syg i potten til powerwoman", film og oplæg med debat, guidet tur på Slap-af-stien, foredrag med Peter Qvortrup Geisling og Persille Ingerslev, medrivende koncert "Stærk og Sårbar" og livsglad vitaminindsprøjtning med Souvenirs . De fleste af arrangementerne indeholder brugerfortællinger fra det levede liv med en psykisk sygdom. I løbet af ugen vil du derudover kunne høre spændende podcasts med brugere af Psykiatrien på kanalen "Shh, det taler vi ikke om".

DON'T FEAR THE WEIRD

Don't Fear the Weird er et samarbejde mellem flere parter, som præsenteres herunder. I planlægning, markedsføring og afholdelse af Don't Fear the Weird har også deltaget mange frivillige kræfter – EN AF OS ambassadører, medlemmer af Kildehuset, brugere af Socialpsykiatrien og SIND.

Alle har arbejdet intenst på at få tilrettelagt et spændende program 2022 under temaet "Bevæg din sjæl", og vi håber at give forslag til, hvordan der kan skabes bevægelse. Hvordan man kan udvikle sig, flytte sig, bevæge sig og dermed leve det gode liv med en psykisk sygdom.

SAMARBEJDSPARTNERE

Kraftværket: Dagtilbud hvor vi tilbyder aktiviteter og fællesskaber for psykisk sårbare.

Butik-Caféen: Et beskyttet beskæftigelsestilbud. Vi skaber arbejdsidentitet, udvikling og fællesskab for psykisk sårbare borgere.

SIND Aalborg: Vi arbejder for at skabe forståelse og tolerance for sindslidende og deres pårørende.

Kildehuset: Vi er et arbejdsorienteret klubhus for mennesker med psykisk sygdom eller psykisk sårbarhed.

KaffeFair: Vi er en socialøkonomisk virksomhed. Vi hjælper unge videre i job og uddannelse med afsæt i det daglige køkkenarbejde og dine skulderklap!

Biffen: Vi specialiserer os i små filmperler, som fortjener et større publikum.

Aalborg Bibliotekerne: Brug os - uanset, hvor I livet du står. Til oplevelser, fællesskab, møder og sammenhæng. Vore ni filialer er dit frirum til kultur, læsning og debat. Har du et spørgsmål, så har vi et svar.

Psyk-Info: Psyk-Info er din indgang til information om psykisk sygdom og behandling, og vi kan hjælpe dig med at finde rundt i det psykiatriske system.

Frederikshavn Bibliotek: Biblioteket byder på masser af læseoplevelser, mulighed for fællesskab, hyggestunder med dine børn, fred og ro til fordybelse, tankevækkende foredrag og meget mere.

Palads Teatret: Vi vil danne ramme for nye filmoplevelser i de næste mange år.

SIND Frederikshavn: SINDs lokalafdeling arbejder på at gøre en positiv forskel for mennesker med psykisk sårbarhed og for afstigmatisering af psykisk sygdom.

Psykiatrifællesskabet i Frederikshavn Kommune:
Samarbejde mellem en lang række tilbud til psykisk sårbare og deres pårørende i Psykiatrifællesskabet. Formålet med samarbejdet er at skabe større kendskab til de enkelte tilbud, der alle arbejder indenfor psykiatriområdet.

INDHOLDSFORTEGNELSE

Podcasts og Facebook 7

MANDAG 10. OKTOBER
FREDERIKSHAVN
Elsk dig selv og hinanden 9

AALBORG
Premiere på brugerfilm og fællessang 10
Stærk og Sårbar 11

TIRSDAG 11. OKTOBER
FREDERIKSHAVN
Vandring på Slap-af-stien 13
Fra syg i potten til powerwoman 14

AALBORG
Vuggeviser for de hvileløse 15

ONSDAG 12. OKTOBER
FREDERIKSHAVN
Drømmemanden og oplæg om seksualitet 17

AALBORG
Vil du være min kæreste? 19

TORSDAG 13. OKTOBER
FREDERIKSHAVN
Mental sundhed og livskvalitet 21

AALBORG
Drømmemanden og oplæg om seksualitet 22
Genbrugsmodeshow 23
Kunsten at gendyrke 24-25

Find vej 26-27



En personlig fortælling

"Don't fear the weird – frygt ikke det anderledes.

Der er en grund:

I mange år oplevede jeg dæmonerne. Stemmerne. De onde. De fik mig til at gøre weird ting. Anderledes opførsel. Anderledes optræden. Jeg var weird.

Heldigvis var englene der også. De opmuntrende stemmer. De støttende stemmer. Hele tiden var det en kamp mellem engle og dæmoner.

Men englene vandt, og i dag har jeg det godt.

Min tatovering minder mig til stadighed om den kamp, jeg har vundet. Den rejse, jeg har været på."

Heidi

En af os er en landsindsats, som arbejder på at skabe øget åbenhed om livet med psykisk sygdom.

www.enafos.dk

LYT TIL PODCASTS OG FØLG OS PÅ FACEBOOK

Lyt til Don't Fear the Weird podcasts i uge 40 og uge 41 på kanalen "Shh, det taler vi ikke om". Her taler vi, hvor andre tier, og her tør vi åbne op for de emner, der normalt hører til bag lukkede døre.

Hvert afsnit er en samtale mellem vært Kathrine Skovsgaard og en gæst, der har eller har haft psykisk sygdom inde på livet. Mød f.eks. En af os ambassadørerne Clara Dyhr Jensen, Jeff Melkersson og sexolog Else O, der taler med Kathrine Skovsgaard om, hvordan de har oplevet udfordringer i deres parforhold og sexliv pga. deres psykiske sygdom. Mød derudover Jonas Jensen (Blomster-Jonas), Julie Cronwald, Rikke Rugholt, Sofie Trolle og Malene Rahbek, der alle har noget på hjerte og ikke er bange for at sige, hvad de mener.

Vært er hver gang podcaster og konsulent Kathrine Skovsgaard. Find den, hvor du finder dine podcasts.

Du kan derudover følge facebooksiden Don't Fear the Weird, Region Nordjylland, hvor du i ugerne op til uge 41 kan få meget mere at vide om de mange spændende arrangementer og menneskene bag.



QR-kode til Facebook

DAG 1
MANDAG 10. OKTOBER

VERDENS MENTALE SUNDHEDSDAG

Den 10. oktober er det Verdens Mentale Sundhedsdag. I mange år har FN (Forenede Nationer), WHO (World Health Organization) og WFMH (World Federation for Mental Health) brugt dagen som en mærkedag for mental sundhed.

Men hvad er mental sundhed? Sundhedsstyrelsen definerer det således:

"Mental sundhed er en tilstand af trivsel, hvor det enkelte menneske kan udfolde sine evner, håndtere dagligdags udfordringer og stress og indgå i fællesskaber med andre mennesker. Mental sundhed er altså ikke kun fraværet af psykisk sygdom, men består også af psykologiske ressourcer og evner, som er nødvendige for at kunne udvikle sig og klare de udfordringer, der dukker op i alle menneskers liv."

10/10 bliver en dag i fællesskabets tegn, og alle er meget velkomne.



FREDERIKSHAVN

Elsk dig selv og hinanden –
det bli'r SINDssygt godt

10/10 kl. 12.00-14.00

Maskinhallen
Skolegade 8
9900 Frederikshavn

Gratis adgang
Ingen billet påkrævet

De fleste søger kærlighed og intimitet i livet, men sommetider er det bare lidt sværere. Kom og bliv klogere på, hvordan kærlighed, intimitet, dating og psykisk sygdom kan gå hånd i hånd.

Sexolog og sygeplejerske Else O og psykolog Cecilie Jensen fører os gennem dagen sammen med Erik Holm Sørensen og Rikke Rugholt, der vil bidrage med deres personlige historie.







AALBORG

Premiere på brugerfilm og fællessang

Gratis adgang
Ingen billet påkrævet

10/10 kl. 13.00-14.00

Kildehuset
Anders Mørchs Vej 1
9400 Nørresundby



I anledningen af Don't Fear the Weird har en række EN AF OS ambassadører skabt deres egne brugerfilm med personlige fortællinger om psykisk sygdom.

I dag præsenterer Gitte Hvarregaard sin film: "Jeg udsendte altid den perfekte facade, som overbeviste alle omkring mig om, at jeg havde styr på mig selv og mit liv med styrke og overskud. Det blev erstattet af smerte og kaos, som jeg overførte på alle omkring mig. Jo flere der blev såret - jo bedre."

Den adfærd blev stoppet, da hun kom i behandling i psykiatrien og en skizoaffektiv sindslidelse blev afsløret. En diagnose som gav både psykotiske depressioner og maniер.

Mange indlæggelser med store mængder medicin og mange elektrochokbehandlinger senere har Gitte nu overvejende styr på sygdommen.

Hun er nu førtidspensionist og arbejder dagligt med sygdommen, som hun ved medicin ikke fjerner helt - det sidste arbejde ligger hos den syge. Det er vigtigt for Gitte at huske, at på trods af hårde perioder bliver det hele altid bedre.

Efter visningen er der fællessang med Franciska Wingreen, kaffe og kage, og Gitte Hvarregaard fortæller mere om sit håb med filmen.



Mathilde Falch har i samarbejde med SIND arrangeret en række koncerter under titlen "Stærk & Sårbar". Kunstnerne kender selv til psykisk sårbarhed og ønsker at være med til at sætte fokus på at nedbryde tabuerne omkring det.

Lise Dres er sanger, sangskriver og digter. Hun er uddannet sanger fra Det Jyske Musikkonservatorium og har udgivet tre albummer, en digtsamling og en poetisk lydrejse.

Frederik Damkaer har selv i mange år har haft psykisk sygdom tæt inde på livet som pårørende og fortæller ærligt om frygten for at miste,

Klokken 20.30 spiller Souvenirs.

Musik kan sætte tanker og følelser i gang. Musikken kan sætte ord på det, vi ikke selv formår at sætte ord på. Musikken kan skabe fællesskaber og fælles oplevelser. Souvenirs vil i aften underholde og fortælle på deres egen karismatiske måde.

Vi håber, at alle går glade hjem med en boblende fornemmelse i maven efter at have været sammen om en dejlig musikalsk oplevelse i fællesskabets tegn.

OBS: Klokken præcis 18.00 er der mulighed for at spise dagens ret til 60 kroner i cafeen på Trekanten.

Bestilling på tlf. 99317613 eller kom senest kl. 17.45 og bestil.





Stærk og sårbar

10/10 kl. 19.00-21.30

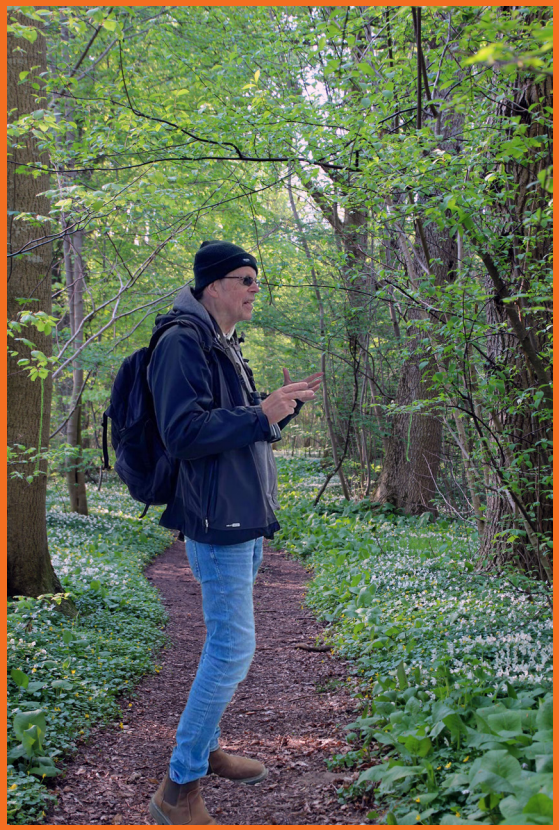
Trekanten, Sebbersundvej 2A, 9220 Aalborg Ø

Gratis adgang. Ingen billet påkrævet.



AALBORG

DAG 2
TIRSDAG 11. OKTOBER

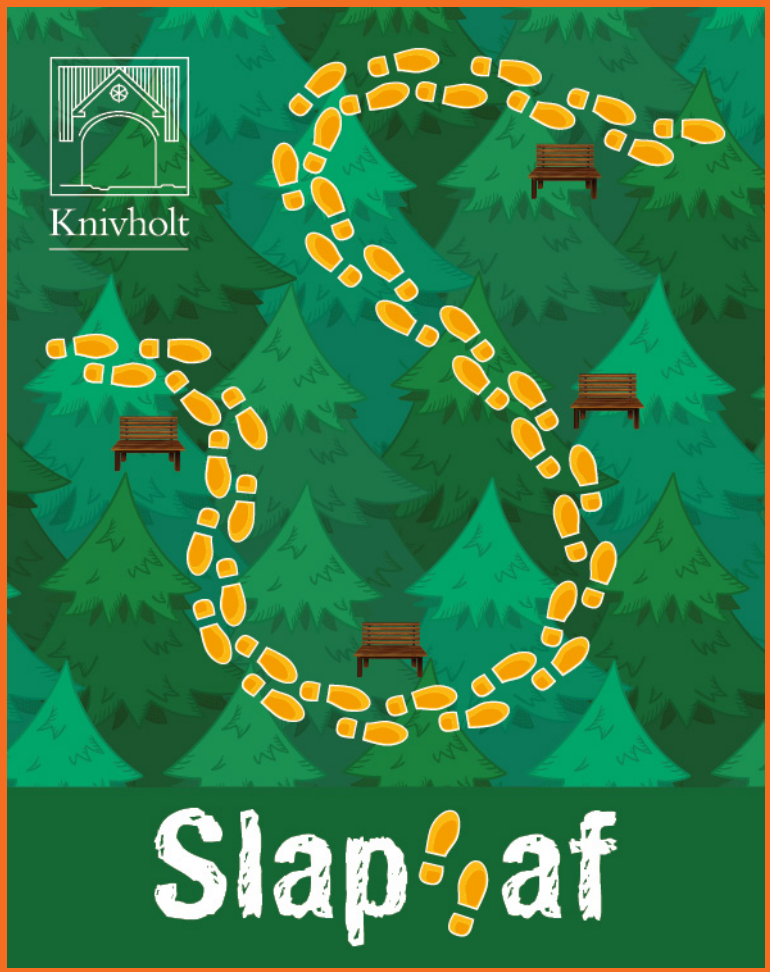


VANDRING PÅ SLAP-AF-STIEN

11/10 kl. 11.00-13.00

Knivholt Hovedgaard
Hjørringvej 180, 9900 Frederikshavn

Vi mødes ved træet på gårdspladsen
Turen er gratis og kræver blot fremmøde



FREDERIKSHAVN

Guidet vandring på Knivholt Slap-af-sti med Erik Holm Sørensen, naturpædagog, Frisk i Naturen.

Lyt til naturens musik: Bruset fra trætoppene, vandets rislen og fuglefløjt - måske hører vi også hulduen. Erik Holm Sørensen vil guide os gennem turen, og som han siger: "Det er ikke raketvidenskab. På hver tur sørger jeg for at italesætte roen. Jeg stopper op undervejs og siger: 'Prøv lige at høre roen. Prøv at høre stilheden'".

Stien bygger på dansk og international forskning om naturens evne til at skabe balance og ro i det menneskelige sind, få vores tanker til at falde på plads og give overskud og nærvær.

Turen afsluttes med spisning af medbragt madpakke og en snak med Erik Holm Sørensen.

FREDERIKSHAVN

Fra syg i potten til power woman
- en musikalsk rejse
11/10 kl. 19.00-21.00

Frederikshavn Bibliotek, Parallelvej 16, 9900 Frederikshavn

Gratis adgang. Ingen billet påkrævet.

Jeg elsker at inspirere andre mennesker igennem musik, ord og billeder. Musik jeg selv synger, spiller og skriver, billeder jeg selv tager og ord udsprunget af min historie. Jeg har nu, som noget helt unikt, koblet de tre ting sammen, hvilket jeg kalder en inspirationskoncert.

Til min inspirationskoncert vil du høre, hvordan jeg gik fra undertrykt, psykosomatisk syg, opgivet af systemet og træt af livet, til livsglad og stærk power kvinde. Du vil få indsigt i min selvhelbredelse gennem musik og selvudvikling. Du vil kunne spejle dig i min historie og i mine sange og dermed gå fra inspirationskoncerten i en opløftet og oplyst stemning. Og lur mig, om ikke også der vil snige sig et lille nyt livssyn ind. Det bliver en inspirerende koncert om håb, lys, musik, om ikke at give op, og så ja... om en enkelt tyrekalv, men mere om det til inspirationskoncerten.

Så glæd dig til gode historier, god musik, gode grin, de mere alvorlige miner... og alt det ind imellem.

Livet skal leves og ikke kun overleves. Jeg glæder mig til at inspirere dig.

Franciska









Billetter bestilles her
www.aalborgbibliotekerne.dk/arrangementer

Vuggeviser for de hvileløse

11/10 kl. 18.30-20.30

Hovedbiblioteket
Rendsburggade 2
9000 Aalborg

Gratis adgang
Billet påkrævet

AALBORG

Søvnløse nætter er gift for psyken.

Men med lyd og musik er der faktisk en del, du selv kan gøre. Hank op i soveposen og tag med os ind i nattens universer. Her, blander vi de vuggende toner fra sømandspunkbandet "FAR" med fif, råd og vejledning fra ph.d. Helle N. Lunds musikterapeutiske laboratorium:

Kan du fx erstatte dit sovemiddel med en playliste? Og hvad kan vi voksne lære af en vuggevise? Lig ikke hvileløs for at finde et svar - men kom ind og hør det på Hovedbiblioteket.

OBS! Dette arrangement involverer akut risiko for sovemasker, drømmescenografi og beroligende fladud-miljøer.





DAG 3
ONSDAG 12. OKTOBER



Drømmemanden

12/10 kl. 13.00-15.45

Palads Teatret
Ørnevej 6A
9900 Frederikshavn

Billetter købes her:
www.palads-teatret.dk

Den tyske film 'Drømmemanden' er en romantisk komedie, der udforsker, hvorvidt det er muligt at skabe den perfekte partner.

I filmen følger vi kvinden Alma, der bor i Berlin, hvor hun arbejder og forsker på det historiske Pergamonmuseum. I privaten kæmper Alma dog med ensomhed - ikke at hun vil indrømme det over for nogen.

Da en kollega spørger Alma, om hun vil tilbringe tre uger med en nyudviklet kærlighedshumanoid - en robot skabt som menneske - med henblik på at teste, om robotten er etisk forsvarlig, takker hun modvilligt ja.

Herefter flytter robotten Tom ind. Tom er bygget fuldstændigt efter Almas behov, og hans algoritme er designet til at få hende til at forelske sig i ham. Alma er dog enormt skeptisk og behandler konsekvent Tom, som var han blot en ny køkkenmaskine.

Men kan Alma blive ved med at holde den kølige distance til Tom, mens hans algoritme og deres forhold udvikler sig?

Efter filmen fortæller EN AF OS ambassadør Heidi Mikkelsen om sin jagt på drømmemanden. Jagten var ikke uden udfordringer pga. Heidis psykiske lidelse.



FREDERIKSHAVN

Vil du snakke seksualliv med mig?

- **"For pinligt"**
- **"Så tabubelagt og svært at gøre"**
- **"Jeg forventer ikke, at der er noget, man kan gøre"**

En af os seksualitetsundersøgelse*

Det svarer ca. halvdelen af alle adspurgte på spørgsmålet om, hvorvidt de har taget initiativ til at snakke seksualliv med deres behandler. Omvendt oplever ca. halvdelen af alle adspurgte, at deres behandler aldrig eller ihvertfald kun én gang har spurgt ind til deres seksualliv.

Og det er da tankevækkende! Over 80% af de adspurgte har oplevet at miste lysten til sex og nærhed pga. træthed og ændringer i kroppen, rejsningsproblemer, tvangstanker om egne bakterier, bivirkninger af medicin, overanalyseren og overfortolkning af ord og handlinger.

Derfor sætter vi fokus på seksualitet og psykisk sygdom i dette års Dont't Fear the Weird og håber dermed at kunne løsne lidt op på dobbelttabuet.



* Baseret på EN AF OS seksualitetsundersøgelse 2018, der afdækker seksualitetens betydning hos personer, som har/har haft en psykisk lidelse og erfaringer med begrænset opmærksomhed i behandlingsmæssig sammenhæng.

Vil du være min kæreste?

Det bliver SINDssygt godt

12/10 kl. 19.00-21.00

KaffeFair
Strandvejen 19
9000 Aalborg

Gratis adgang
Ingen billet påkrævet

Der vil være mulighed for at købe mad på KaffeFair

Tlf. 99301050



AALBORG

Her får du muligheden for at komme med til en inspirerende temaaften sammen med sexolog og sygeplejerske Else O og psykolog Cecilie Jensen. Sammen med 4 modige deltagere tager de hul på det ellers tabubelagte emne kærlighed og seksualitet, når man lever et liv med psykisk sygdom. For hvad er det for nogle udfordringer, man møder i kærlighedsverdenen, når man lever med psykisk sygdom? Og hvad gør man, når man bare gerne vil have en kæreste?

Det kan du høre meget mere om, når eksperterne og panelet besvarer de oftest stillede spørgsmål om de mest gængse problematikker. Der vil også være mulighed for, at du helt anonymt kan stille spørgsmål til eksperterne.

Udover sexolog og sygeplejerske Else O og psykolog Cecilie Jensen består panelet af 4 inspirerende mennesker, der i dén grad kender til et liv med psykisk sygdom helt tæt på:

Clara Dyhr Jensen vil fortælle om det at leve i et parforhold med psykisk sygdom. Rikke Rugholt vil fortælle om at finde sig selv og være tro mod sig selv og sin seksualitet. Erik Holm Sørensen vil fortælle om, hvordan det var som 65-årig at debutere på datingmarkedet. Franciska Wingreen vil fortælle om, hvordan hun efter tidligere dysfunktionelle forhold har fundet kærligheden.



DAG 4
TORSDAG 13. OKTOBER



Mental sundhed og livskvalitet

13/10
kl. 19.30-21.30

Frederikshavn
Bibliotek
Parallelvej 16
9900 Frederikshavn

Billetter 100 kr.
købes på billetten.dk

I samarbejde med Sind

Oplev tv-lægen live fortælle om mental sundhed og livskvalitet. I foredraget berører Peter Q. Geisling også fysisk sundhed, men omdrejningspunktet vil være, at sundhed netop ikke altid kan måles på en badevægt, men at den mentale del er vigtigere.

Peter Qvortrup Geisling er hele Danmarks yderst begavede og dygtige TV-læge. Han har i årevis fungeret som DR's lægefaglige ekspert, hvor han blandt andet har oplyst danskerne om sundhed, sygdomme og veje til et bedre helbred i programmerne "Lægens Bord", "Diagnose søges", "Ha' det godt", "Aftenshowet", "Gal eller Normal" og "Sundhedsmagasinet". Samtidig er Peter sundhedskorrespondent på TV Avisen og har været en sikker havn, når danskerne har haft spørgsmål om corona.

FREDERIKSHAVN

AALBORG



Drømmemanden

13/10 kl. 16.00-18.45

Biffen, Nordkraft
Teglgårds Plads 1
9000 Aalborg

Billetter købes her: https://biffen.eu

Den tyske film 'Drømmemanden' er en romantisk komedie, der udforsker, hvorvidt det er muligt at skabe den perfekte partner.

I filmen følger vi kvinden Alma, der bor i Berlin, hvor hun arbejder og forsker på det historiske Pergamonmuseum. I privaten kæmper Alma dog med ensomhed - ikke at hun vil indrømme det over for nogen.

Da en kollega spørger Alma, om hun vil tilbringe tre uger med en nyudviklet kærlighedshumanoid - en robot skabt som menneske - med henblik på at teste, om robotten er etisk forsvarlig, takker hun modvilligt ja.

Herefter flytter robotten Tom ind. Tom er bygget fuldstændigt efter Almas behov, og hans algoritme er designet til at få hende til at forelske sig i ham. Alma er dog enormt skeptisk og behandler konsekvent Tom, som var han blot en ny køkkenmaskine.

Men kan Alma blive ved med at holde den kølige distance til Tom, mens hans algoritme og deres forhold udvikler sig?

Efter filmen fortæller EN AF OS ambassadør Heidi om sin jagt på drømmemanden. Jagten var ikke uden udfordringer pga. Heidis psykiske lidelse.



Genbrugsmodeshow
- et sus af sanser og vitalitet

13/10 kl. 17.00-18.00

Gratis adgang
Ingen billet

Hovedbiblioteket
Rendsburggade 2
9000 Aalborg



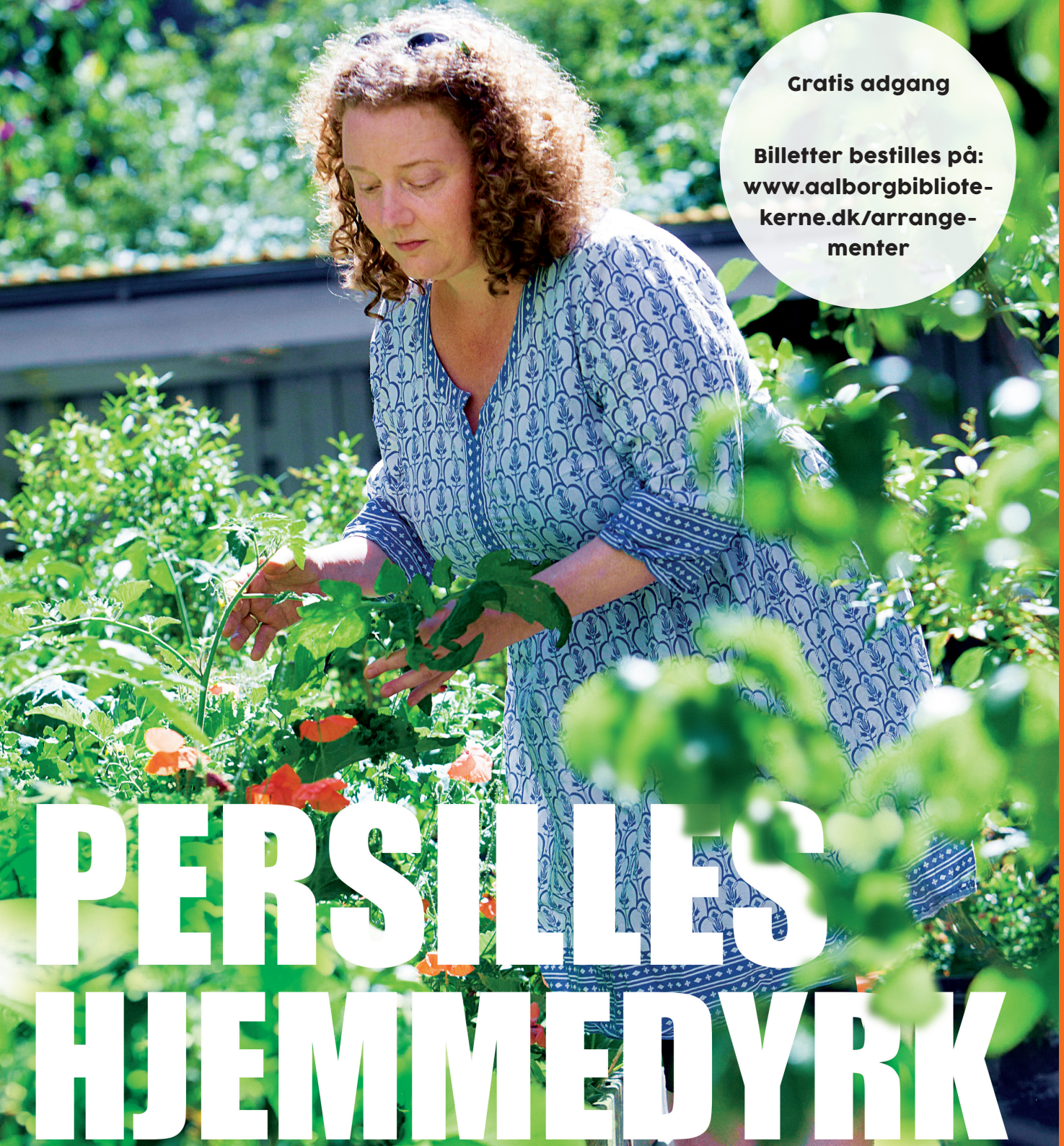
Fra kl. 16 er der mulighed for at købe lækkert genbrugstøj

Kreativiteten får lov at blomstre til dette års Don't Fear the Weird festival. Du får nu muligheden for at opleve et fænomenalt og helt exceptionelt modeshow – som ikke ligner andre modeshows, du har set. På catwalken vil det ikke kun være den bæredygtige mode, der fanger din opmærksomhed, men se med og oplev stemningen, når vi stiller skarpt på det skæve sind.

Du vil opleve en mangfoldighed af sindsstemninger og tanker, der ikke kan ses udenpå – men som kan høres og opleves direkte på den røde løber, hvor modellerne lader sig afklæde mentalt – helt ind til skindet.

Glæd dig til et modeshow, som er resultatet af en kreativ proces, hvor en mangfoldighed af mennesker sammen har skabt noget nyt. Bevæg din kreative sjæl, galt eller genialt?

AALBORG



Gratis adgang

Billetter bestilles på: www.aalborgbibliotekerne.dk/arrangementer

PERSILLES HJEMMEDYRK

Kunsten at gendyrke

13/10 kl. 19.00-21.00

Hovedbiblioteket
Rendsburggade 2
9000 Aalborg

Når man sætter fokus på egen mentale sundhed er der mange måder at højne den på. I løbet af Don't Fear the Weird har vi sat fokus på dette igennem naturen, musikken, seksualiteten og forskellige oplæg.

Persille er et smukt eksempel på, hvordan man også kan bruge naturen og gendyrkning i sin egen proces på at bedre den mentale sundhed.

Persille startede med at hjemmedyrke grøntsager, netop fordi hun led af angst og depression. Persille er et eksempel på, at man selv kan skabe en bevægelse og forandring og for hende var det dyrkning af grønsager, der hjalp.

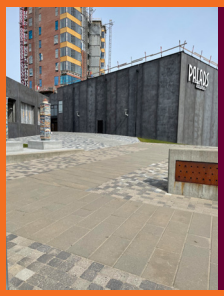
Persille er fortaler for biodiversitet, men også for psykisk diversitet. Hun mener, det er i det store spektrum af forskelligheder, vi som folk bliver allerstærkest. Hun mener også, at intet er for småt til at udgøre en positiv forskel, hvad angår at gendyrke både forårsløg og mennesker.

Du kan se frem til et spændende foredrag og blive inspireret til, hvordan du selv kommer igang. Lad Persille bevæge din sjæl!



AALBORG

FREDERIKSHAVN



Palads Teatret
Ørnevej 6A
9900 Frh.



Frh. Bibliotek
Parallelvej 16
9900 Frh.



Maskinhallen
Skolegade 8
9900 Frh.







Knivholt
Hjørringvej 180A
9900 Frh.

Ved træet på
gårdspladsen

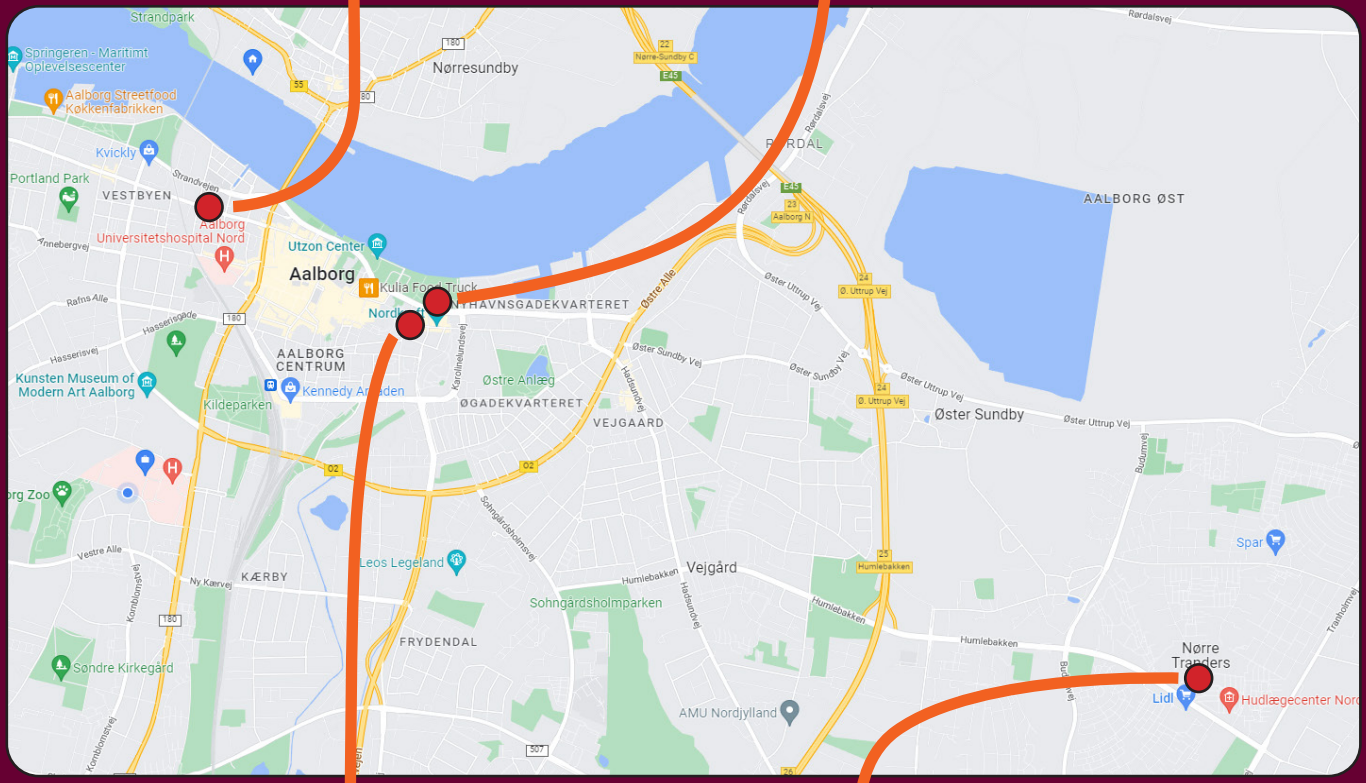
AALBORG



KaffeFair
Strandvejen 19
9000 Aalborg



Biffen
Teglgårds Plads
9000 Aalborg


Strandpark
Springeren - Maritimt Oplevelsescenter
Aalborg Streetfood Køkkenfabrikken
Kvickly
Portland Park
VESTBYEN
Aalborg Universitetshospital Nord
Utzon Center
Aalborg
Kulia Food Truck
Nordkraft
Nørresundby
RØRDAL
AALBORG ØST
Aalborg N
Ø. Uttrup Vej
Østre Allé
Østre Sundby Vej
Østre Uttrup Vej
Øster Sundby
Rørdalsvej
Rørdalsvej
Rørdalsvej

PROGRAM

FREDERIKSHAVN

MANDAG 10. OKTOBER

12.00-14.00 **Elsk dig selv og hinanden**
Else O, Cecilie Jensen, Rikke Rugholt, Erik Holm Sørensen
Maskinhallen, Skolegade 8, 9900 Frederikshavn

TIRSDAG 11. OKTOBER

11.00-13.00 **Vandring på Slap-af-stien**
Erik Holm Sørensen
Knivholt Hovedgaard
Hjørringvej 180, 9900 Frederikshavn

19.00-21.00 **Fra syg i potten til powerwoman**
Franciska
Frederikshavn Bibliotek
Parallelvej 16, 9900 Frederikshavn

ONSDAG 12. OKTOBER

13.00-15.45 **Drømmemanden og oplæg om seksualitet**
Heidi Mikkelsen
Palads Teatret, Ørnevej 6a, 9900 Frederikshavn

TORSDAG 13. OKTOBER

19.30-21.30 **Mental sundhed og livskvalitet**
Peter Q. Geisling
Frederikshavn Bibliotek
Parallelvej 16, 9900 Frederikshavn

AALBORG

MANDAG 10. OKTOBER

13.00-14.00 **Premiere på brugerfilm og fællessang**
Gitte Hvarregaard og Franciska Wingreen
Kildehuset, Anders Mørchs Vej 1, 9400 Nørresundby

19.00-21.30 **Stærk og Sårbar**
Lise Dres, Frederik Damkaer, Souvenirs
Trekanten, Sebbersundvej 2A, 9220 Aalborg Ø

TIRSDAG 11. OKTOBER

18.30-20.30 **Vuggeviser for de hvileløse**
Helle Nystrup Lund og FAR
Hovedbiblioteket, Rendsburggade 2, 9000 Aalborg

ONSDAG 12. OKTOBER

19.00-21.00 **Vil du være min kæreste?**
Else O, Cecilie Jensen, Clara Dyhr Jensen, Rikke Rugholt, Clara Dyhr Jensen, Erik Holm Sørensen, Franciska Wingreen
KaffeFair, Strandvejen 19, 9000 Aalborg

TORSDAG 13. OKTOBER

16.00-18.45 **Drømmemanden og oplæg om seksualitet**
Heidi Mikkelsen
Biffen, Teglgårds Plads, 9000 Aalborg

17.00-18.00 **Genbrugsmodeshow**
Hovedbiblioteket, Rendsburggade 2, 9000 Aalborg

19.00-21.00 **Kunsten at gendyrke**
Persille Ingerslev
Hovedbiblioteket, Rendsburggade 2, 9000 Aalborg