



VERDENSDAGEN
FOR PSYKISK HELSE

10 års jubileum 2012-2022

12. oktober fra kl. 9.00 • Union Scene Drammen

Bruløpet 2022



Foredrag med
Per Christian Ellefsen

verdensdagen.no

Arrangører:



FONTENEHUS



**DRAMMEN
KOMMUNE**
– et godt sted å leve

Drammen kommune-Tilrettelagt fritid og Energihuset, Mental Helse Drammen og Fontenehuset Drammen inviterer til det 10. bruløp langs og over Drammenselva.

Bruløpet er et GRATIS arrangement i forbindelse med Verdensdagen for psykisk helse, der årets tema er «Løft Blikket».

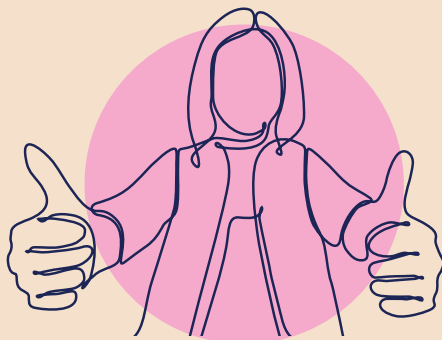
Dagens program blir foruten mosjonsløp eller marsj, sosialt samvær, kulturinnslag og enkel servering.

Registrering fra kl. 9.00 og selve løpet starter kl. 11.30 fra Grønlandstorg (utenfor Drammensbiblioteket).

Påmeldingsfristen er fredag 28. september til:

**Anne.Undall@drammen.kommune.no
Mobil 979 50 011**

**Karoline.Bernhoft-Osa@drammen.kommune.no
Mobil 916 48 305**



**Gratis arrangement.
Alle er velkommen!**

10 års jubileum 2012-2022

12. oktober fra kl. 9.00 • Union Scene Drammen

Bruløpet 2022

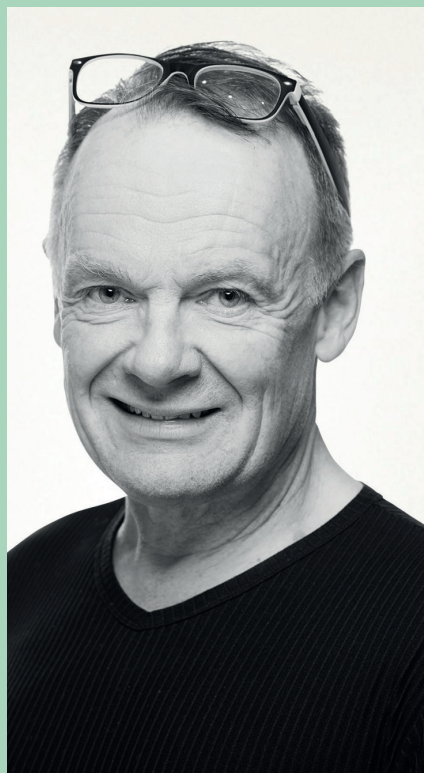
Program for dagen

- 09.00 Registrering Union scene
- 09.30 Åpning av årets Bruløp
ved politiker Ana Maria Silva-Harper
- 09.45 Kunstutstilling
Åpning ved Katrin T. Jensdottir
- 10.00 Foredrag med
Per Christian Ellefsen
- 11.00 Sangkoret Blå resept synger

Bruløpet

- 11.30 Start oppvarming ved
Per Sivle-statuen
utenfor Drammensbiblioteket
- 11.45 Start lang løype uten tidtaking
- 11.55 Start kort løype uten tidtaking
- 12.00 Start lang løype med tidtaking

- 12.45 Musikkinnslag
- 13.00 Innlegg fra Fontenehuset Drammen
- 13.30 Loddtrekning
- 14.00 After run på Fontenehuset
med høstsuppe



Foredrag med
Per Christian Ellefsen

Verdensdagen
for psykisk helse

Psykevettreglene

- 1 Bær ikke på tunge tanker alene
- 2 Snakk med en du stoler på, og søk hjelp i tide
- 3 Gjør noe godt for deg selv og andre, så ofte du kan
- 4 Øv deg på å sette ord på hvordan du har det
- 5 Bruk tid på det som gir mening for deg
- 6 Gi tid til de som betyr noe for deg
- 7 Vit at vanskelige dager er en viktig del av din utvikling
- 8 Pust med magen
- 9 Vær litt aktiv hver dag
- 10 En god natts søvn gjør de fleste dager lettere

