



**September 2014**

**Til våre medlemmer:** Her kommer første utgave av vår lokallags-avis. Vi er i startgroppen, men i gang med noen aktiviteter. Håper du får lyst til å besøke oss, både på våre Tirsdags-treff, men også for å delta i andre aktiviteter. Se også vår nettside.

NB: Vi ønsker å sende avisen ut til dere pr. e-post og ber om at du sender din mailadresse til [klepptime@mentalhelse.no](mailto:klepptime@mentalhelse.no). Dette vil spare oss for tid og utgifter.

TAKK!

## **”MH – posten” - INFO FRA LOKALLAGET FOR KLEPP OG TIME**

### **Til tidligere og nye medlemmer – og andre interesserte**

av lokallaget vårt som ble re-etablert med nytt navn våren 2014; «*Mental Helse Klepp/Time*». Nå har vi fått satt opp et første program som presenteres her og som vi håper dere får lyst til å delta i:



### **Sosialt treff 1. tirsdag hver måned kl. 1800 - 2000**

Det settes opp et tema hver gang – og det blir enkel servering i et koselig miljø på Svendsenhuset, Hulda Garborgsvei 7 på Bryne:

- 2. september     **Høstens bøker** v/repr fra Klepp bibliotek.  
Info om vår nye lesegruppe som starter opp i høst. Se foreløpig presentasjon nedenfor.
- 7. oktober       **Lær å lage inne-lykter som kan live opp i høstmørket**  
v/Kirsti Baustad, Svendsenhuset
- 4. november     **Lær å lage kort til forskjellig bruk**  
v/Irene Haugland, Svendsenhuset

2. desember **Hva skal til for å skape god kontakt og godt miljø i lokallaget?** Vi vil la oss inspirere av sosionom Børge Ravndal som også leder oss gjennom **«Allsang hos Svendsen»**

## Lesegruppe – til hygge og mentalt påfyll



Vi starter opp og ønsker velkommen til Lesegruppe som vil gå annenhver uke utover høsten (oddetallsuker) med oppstart 10 september. Lesegruppen varer fra 18.30 til 20.00. Vi vil holde til i lokalet «Gnisten» på Kontaktsenteret på Klepp. Adressen er Fredheimveien 4, 4352 Kleppe. **Kontaktperson: Laila Horpestad, tlf. 900 28 026.**

Vi velger en bok første gang og leser høyt for hverandre. Det er valgfritt for gruppedeltakerne om en vil lese høyt, noen vil bare lytte. Vi har en pause midt i lesingen. Da blir det kaffe og litt å bite for en 10-er.

Som dere ser, blir det en spennende opptakt til Lesegruppen når vi skal ha med oss bibliotekar på Svendsenhuset 2. september. Her får vi forslag til bok vi kan starte med. Vi vil gjerne ha forslag fra andre også!

**Nå håper vi på at du, og kanskje noen du vil invitere med deg, tar kontakt. Dere er hjertelig velkomne.**

### **Å dele et dikt kan bety mye .....**

#### **ROMMET**

***Vi tror vi kjenner hverandre  
Men plutselig og uforvarende  
gjennom en dør på klem, får jeg se deg  
slik du bare kjenner deg selv  
Du sitter bakoverlent, sliten  
med lukkede øyne, i ditt eget rom  
Mens lyset siver ut av deg***

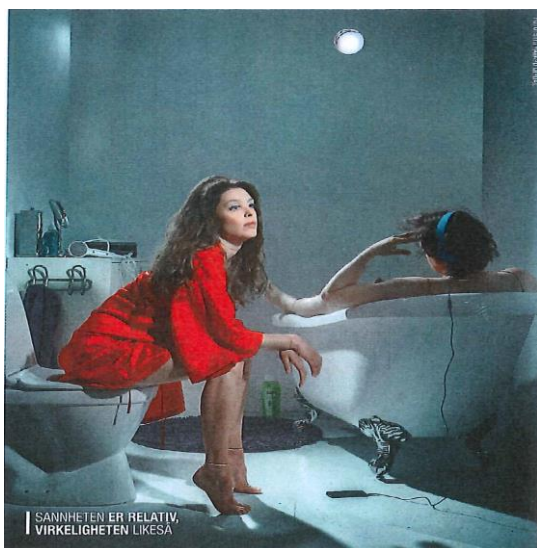
*Stein Mehren*

## Vi går sammen på kulturelle arrangementer....

11. november er det reservert 10 billetter til «Byen» - en forestilling ved Rogaland teater. For oss koster billettene kr. 145. [Frist for påmelding: 08.10. Meld deg på - og betal billettene på forhånd til teaterkontaktene Mia 910 09 509 eller Marit 481 90 617](#)

Noen ønsker å ta tog, noen kjøre bil. Gi beskjed hvis du trenger skyss.

### Her er en omtale:



# BYEN

AV MARTIN CRIMP  
Oversatt av Torfinn Nag

INTIMSCENEN 8. NOVEMBER TIL 20. DESEMBER

Spilleplan: [www.rogaland-teater.no](http://www.rogaland-teater.no)

Bill: Ord. 295,- | Stud. 150,- | Hon. 210,-

Det blir norgespremiere på Intimscenen med Martin Crimps *BYEN*. Her møter vi den lille lykkelige kjernefamilien bestående av Clair, som er oversetter og forelsket i forfattere, hennes mann Christopher, som er i ferd med å få sparken, deres datter og en sønn. De har en dypt frustrert nabo, sykepleieren Jenny, som til stadighet banker på for å klage over barna som bråker. Alle lever en tilsynelatende alminnelig tilværelse, men løfter man på gulvteppet og kikker inn under overflaten, er ingenting som det skal være. Hva er virkelighet og hva er fantasi? I byens smeltedigel opphever det ene det andre.



## Kunnskap gir innsikt

10 foredrag om helse

hvert halvår på M44.

Skal vi ta følge,

evt. møtes på kafeteriaen

ved Obs før eller etter?

**De Åpne forelesningene skal være en kommunikasjonsarena og er et samarbeidsprosjekt mellom fagpersonell på Jæren DPS og brukerorganisasjonene. Målet er å gi informasjon i et folkehelseperspektiv til alle interesserte.**

**11.09.14** Korleis kan ein unngå å bli utmatta – om å ta vare på seg sjølv. v/ psykolog Tine Solum, Jæren DPS

**18.09.14** Bipolare lidningar og betringsprosessar. v/ leiar av LMS, Wendy Pollack, Jæren DPS

**25.09.14** Skjemt og alvor. Påfyll i ein travel kvardag. v/ hjelpepl. og humorist Ragna Bjelland

**02.10.14** Familierelasjonar, jobb og andre ekstremsportar: Kva har livsvilkår og mental innstilling å seia for å meistra kvardagen. v/ psykolog Lars Sigve Nedrebø Eide, Jæren DPS

**09.10.14** Haustferie

**16.10.14** Et deg glad - myte eller sanning? v/ leiar av Erfaringsrådet og nestleiar i Leve Rogaland, Sybille Greiner

**23.10.14** Psykiske plager etter vonde hendingar og katastrofar. Om posttraumatisk stresslidning. v/ overlege Per Øglænd, Jæren DPS

**30.10.14** Tvang – når tvang er tvingande nødvendig v/ nestleiar i Mental Helse, Linda Øye og sjeflege Stig Heskestad, Jæren DPS

**06.11.14** Helseangst – når behovet for å vera frisk gjer deg sjuk. v/ psykolog Tron Omland, Jæren DPS

**13.11.14** Skuld og skam. Skammens ansikt. v/ institusjonsprest/terapeut Johannes Høyvik

**20.11.14** Korleis oppleves det å vera pårørende til nokon som har psykiske helseplager? v/ sjukepleiar/erfaringskonsulent i LMS, Veronika Helgeland, Jæren DPS