

tips:
57 84 90 00
sms/mms:
fjt tips til 2399
epost:
fjt@fjt.no

kultur



Billettane går raskt unna

– 700 billetter blei lagt ut og det er veldig få igjen. Vi er neste utselde, seier Wenche Myhre i Sparebanken Vest. Fredag 5. oktober inviterer banken til gratiskonserten Hjartebank i Nordfjordhallen i samband med at Sparebanken Vest skal dele ut 1 million kroner til lokale prosjekt i Vågsøy og Selje. Artistane som skal stå på scena er Janove, Halie, Andrea Santiago, Vilde & Anna og Finn Tokvam.

Vil at alle skal være rausere med hverandre

10. oktober er Verdensdagen for psykisk helse. I Vågsøy markeres årets tema «Vær raus» med fire forskjellige arrangement i skolene og på biblioteket.



– Vi har hatt markering av Verdensdagen siden 2013, så vi er ganske nye i den sammenhengen, sier koordinator for årets aksjon, Siv Anett Kupen.

– Hva ligger i årets tema Vær raus?

– Det er enormt viktig tema som ikke bare handler om å være raus med andre, men også med seg selv, sier Kupen og ramser opp:

– Raushet er å unne andre suksess, våge å være åpen, lytte til andre, våge å feile, å tillate andre å feile, å hjelpe andre, å ta et skritt tilbake før vi dømmer andre, tilgi oss selv og andre, å konfrontere med vennlighet, å sette

grenser med vennlighet og, sist men ikke minst, å våge takke vennlig nei til det som ikke gir oss glede. Bare om alle hadde lært seg det siste der, så hadde det vært et flott samfunn! sier Kupen, som tror mange strever.

– Det er mange som skal prestere på skolen, i idrett og i forhold til krav til utseende. Det er tøft å ha ungdom i huset i dag, og det er tøft å være barn og unge i dag.

– Men det finnes et støtteapparat om en trenger noen å snakke med?

– Ja, det ser en på alle som bidrar her under Verdensdagen, alt fra sko-

Alexander slo ut Heine Totland

Etter blues- og gruppeoppgave havnet Alexander Pavelich blant de tre med færrest stemmer i lørdagens Stjerne-kamp sammen med Heine Totland og Chris Holsten.

Etter noen nervepirrende sekunder ble det klart at Heine Totland ble den som måtte forlate Stjerne-kamp. Alexander er dermed inne i topp fem.

I lørdagens program sang Alexander *Crossfire* av Stevie Ray Vaughan da det var tid for blues. Heidi Solheim var coach og sjangereksper.

Denne gangen var det også en gruppeøvelse siden det kun er seks deltakerne igjen. Her måtte Alexander finne sin «indre Juan» sammen med Ulrikke og Chris da de skulle framføre *Despacito* av Luis Fonsi feat. Daddy Yankee

Neste uke er det klart for EDM og visesang.



ROS: Alexander Pavelich fikk ros for gruppenummeret sammen med Ulrikke og Chris. FOTO: JULIA MARIE NAGLESTAD



FOKUSERER PÅ PSYKISK HELSE: Bak f.v. Torill Furnes Myhre, Cathrin Trollebø, Birte Sandal Rikstad, Birgitte Wåge Nygård, Merete Husevåg. Framme f.v. Anne Grete Gjerde Nygård, Siv Anett Kuppen og Anne Lise Karlsen. Tamara Sortland og Inga Bjørneseth var ikke til stede da bildet ble tatt. FOTO: SVANHILD BREIDALEN

– Viktig å ha fokus på psykisk helse

Verdensdagen for psykisk helse er en internasjonal FN-dag, og markeres offisielt 10. oktober.

Målet for dagen er å øke bevisstheten om psykiske problemer rundt om i verden og mobilisere til innsats for psykisk helse.

Den første markeringen av dagen var i 1992, og dagen har siden vokst til å bli den største globale markeringen for psykisk helse.

I Norge er verdensdagen en informasjons- og folkehelsekampanje gjennom hele året, men med lokale markeringer rundt den 10. oktober. I 2017 var det 1.100 arrangementer rundt om i landet.

Årets tema «Vær raus» er det siste i rekken i treårsperioden hvor «identitet og tilhørighet» har vært et overordnet tema.

leinspektører og miljøkoordinatorer til miljøterapeuter, folkehelsekoordinator og psykisk helseteam. Disse kan en alltid ta kontakt med.

Selv om arrangementene på mange måter er rettet mot barn og unge er temaer om identitet, tilhørighet og raushet universelt, forklarer Kuppen.

– Det gjelder for alle, både barn i barnehagen og beboere på Kulatoppen, sier en engasjert Kuppen.

Formen på arrangementene under Verdensdagen har pleid å være foredrag på ungdomsskolen, men i år vil en prøve noe helt annet med fire ar-

rangement over en treukers periode.

Arrangementsrekka starter allerede tirsdag 4. oktober med forfatterbesøk på Vågsøy folkebibliotek.

– Forfatter Erna Osland og snakker om boka si *He-he! Ei bok om den livsviktige latteren*. Med et tema som «vær raus» er det fint å kunne ha en samtale om glede og latter. Alle 5.-klassingene i kommunen er invitert, sier Ylva Seljenes ved biblioteket.

10. oktober er det så klart for «Kafepakken» på biblioteket.

– Verdensdagen har gitt oss en sum slik at vi skal ha en liten stand med

nytraktet kaffe, twist og litt informasjon for å markere selve dagen. Alle som er innom kan få seg en kopp kaffe og lære litt mer om verdensdagen og hva den markerer, sier Seljenes.

Tirsdag 16. oktober får Måløy videregående skule besøk av Torill Eide Tennebø fra Måløy Treningssenter for en gruppetime, det blir fokus på søvn og kosthold og det skal være en diktkonkurranse om det å være med raus der vinneren får premie.

– Det blir et gavekort på trivselstiltak for klassa. Vi setter også opp en klemmekrok, og vi skal lage sunn

mat, sier miljøkoordinator ved skolen Anne Grete Gjerde Nygård.

18. oktober skal så Vågsøy ungdomsskole ha sitt arrangement.

– Det er delt inn i tre, der en skal ha én del med trening – med yoga og gruppetime, én del med sunt kosthold der en lager pastasalat, og så én del med gruppearbeid om det å være raus, forklarer inspektør Torill Furnes Myhre.

SVANHILD BREIDALEN
svanhild@fjt.no