

BLI MED!

SE HVERANDRE-KAST MASKA

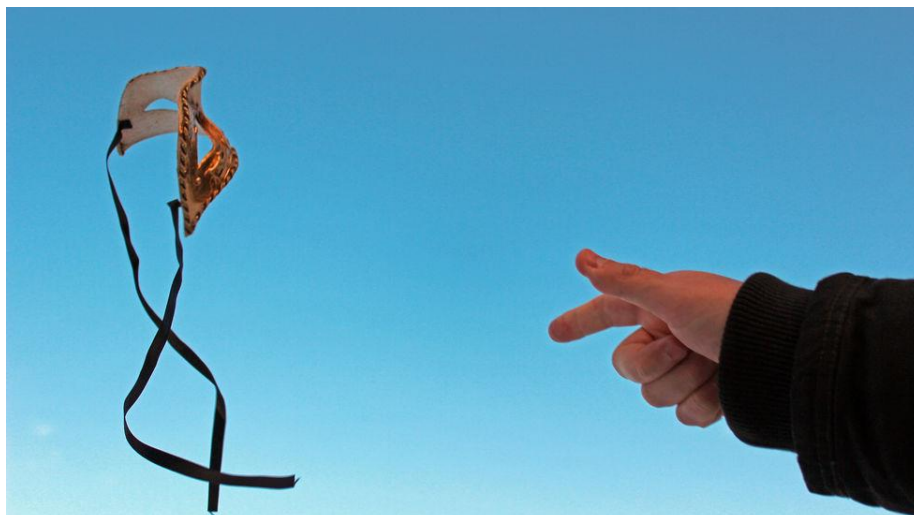


foto: Silje Carine Kikut Moen

I år vil folkehelsekampanjen oppfordre deg og meg til å være **ærligere og «kaste maska»**. For mange av oss er det å være åpen om at man har en tung dag noe som er vanskelig. Ingen av oss lever perfekte liv. Det å tørre å være åpen og vise verden alle sider av hvem vi egentlig er, kan være med på å senke prestasjonskravene som vi føler på i det daglige. Det kan bidra til en bedre hverdag for oss alle. Les mer om årets tema på verdensdag.no.

I Lillehammer vil vi utfordre alle områder til å sette årets tema på dagsorden. Lillehammer kommune velger for eksempel å gjøre årets tema til en prosess for de som vil være med. Alle som vil kan komme og lage seg en maske i gips på Villa Utsikten, fargelegge og dekorere m.m. På Villa Utsikten blir det «maske verksted» tre Onsdager: **23.sept, 30.sept og 7.okt kl. 17.00**

Den **15.oktober kl. 17.00** blir det en utstilling av alle masker og noen deltakere vil si litt om sin maske og hva de lærte underveis eller ønsket å uttrykke med sin maske.

Vi utfordrer andre områder som lag/foreninger, institusjoner, skoler og barnehager til å være med på å markere årets tema hos oss eller på eget område hvis det er mulig. Det er spennende å lage sin egen maske sammen med andre. Oppskrift fins på internett. Å lage en maske er også en pedagogisk metode og prosess for å få uttrykt egne følelser.

Bli med og marker årets tema ☺