

PROGRAM – Mental Sundhedsdag 2026

Holstebro Bibliotek d.9.10.2026

Kl. 11.00-12.30: **Cykeltur 9-10-11 ved Idræt for Sindet og Dansk Arbejdsidræt**

Begynd verdens mentale sundhedsdag med en frisk fælles cykeltur på 10 km. Afgang fra Rådhushallen. Der er diplom og gave til alle deltagere samt kaffe og sandwich i Kaffebaren efter løbet. Tilmelding til cykelturen via Idræt for Sindet - Holstebro (Facebookside).

Guidet fælleslæsning

Oplev, hvordan litteraturen kan åbne for samtaler, refleksion og fællesskab – og give nye perspektiver på os selv og hinanden.

"Når jeg læser med andre, forstår jeg bedre mig selv, mennesker omkring mig og den verden, vi lever i."

– Deltager i et læsefællesskab

Kl. 11.15 - 12.00 Lillesalen: **Guidet fælleslæsning med Sigurd**. Til guidet fælleslæsning læser en læseguide højt af noveller og digte og starter en samtale om det læste. Teksterne vil være af Sofie Riis Ehndahl, som holder oplæg senere på dagen. Tilmelding til fælleslæsningen via bibliotekets hjemmeside.

Kl. 12.30 - 13.15 Lillesalen: **Guidet fælleslæsning med Sigurd**. Til guidet fælleslæsning læser en læseguide højt af noveller og digte og starter en samtale om det læste. Teksterne vil være af Sofie Riis Ehndahl, som holder oplæg senere på dagen. Tilmelding til fælleslæsningen via bibliotekets hjemmeside.

Kl. 13.45 – 14.45 Bibliotekssalen: **Oplæg og samtale om unge og mental sundhed**

Velkomst og indledning ved socialudvalgsformand **Jens Kristian Hedegaard**

Oplæg ved Sofie Riis Ehndahl. Selvom Sofie Riis Endahl kun er 25 år, udgiver hun d.7.9. sin niende roman. Hendes bøger kredser om at være (ungt) menneske i nutiden med alle de op- og nedture, det fører med sig. Med en kandidatgrad i kunstig intelligens og et fokus på unge menneskers plads i verden, skriver hun om aktuelle og relaterbare emner for unge.

I en samtale med kulturformidler Sofie Binzer, vil Endahl netop snakke om unge menneskers mentale sundhed, kunstig intelligens og om, hvordan begge dele spiller en central rolle i hendes forfatterskab.

Tilmeld dig gerne oplægget via bibliotekets hjemmeside.