

Det lysnet i skogen 07

Festival for feiring
av nytt vårjevndøgn

Fredag 16. mars:

"The Vernal Equinox Rock"

Tivoli Amfi, kl. 20.00 - 100.-/150.- medl./ikke medl.

Arr. **KLuBb1**

- Evident (poprock)
- Ogdens' Rhythm & Blues
- Peter and the Penguins (britpop)

Lørdag 17. mars: "Endorfin-uka"

Tivoli Amfi, kl. 18.00 - 20.00. Fri entré.

- Ordfører Paul-Erik Krogs vold åpner "Endorfin-uka"
 - Monica Pilar (latinamerikansk konsert)
- Pia Pernille Grimstad og Marlene Kure (franske viser)
 - Flerkulturelt innslag ved Moss Voks (dans)
- Improtent: teatersport (om endorfiner, latter, mosjon og lidenskap)

Arr. Folkehelseprosjektet i Moss i samarbeid med **KLuBb1**

Lørdag 17. mars: En lidenskaplig KLuBbkveld

Tivoli Amfi, kl. 21.00 - kr. 100.- / kr. 150.- medl./ikke medl.

- Kjetil Tefke med Discosting, fyrverkeri av disco, sang og dans
 - Magic Pie, internasjonal progrockexport fra Moss
- Åpen Scene: Tyra Brandsæther, Vilde Dalaasen (fele, digeridoo), Pia Pernille Grimstad, Marlene Kure (franske viser)
 - Jugglers Ink
 - Fat Fat Cow (punkband)

Arr. **KLuBb1** i samarbeid med Folkehelseprosjektet i Moss

Søndag 18. mars: " Ut på tur, aldri sur ..."

Skihytta i Mossemarka kl. 12 - 16. Fri entré.

Ta med familie og venner på søndagstur til Skihytta fra Mosseporten senter over Norodegården, eller fra parkeringsplassen på Vanemmyra. Busstransport for de som trenger det. Muligheter for kjøp av kald og varm mat og drikke, grilling m.m.

Kl. 12 - 14: Familieaktiviteter.

skiskole, lek, konkurranser for små og store.

Kl. 14 - 16: Vårjevndøgn ønskes velkommen i ord og toner

- Eirin Kinn, gitar, sang, fremfører eget låtmateriale sammen med Terje Kinn
- Sirkusartisten Sérgio Pilar fremfører "Den triste klovn"
- Øystein Olaussen gitar, sang, fremfører eget låtmateriale
 - Moss Kammerkor synger våren inn

Arr. **KLuBb1**, Moss Skiklubb, Kiwanis, Folkehelseprosjektet i Moss og Byen Vår Moss

Festivalarrangør **KLuBb1** med hovedsamarbeidspartnere:

SpareBank1 Moss

Mediehuset
Moss Avis

Siordahl
MUSIKK 44 Moss

SAS Braathens

AMFI MOSS



KLuBb1, Postboks 286. 1502 Moss
e-post: klubb1z@start.no - www.klubb1.no



Moss kommune



FOLKEHELSEPROGRAMMET
I ØSTFOLD

Latter, mosjon og lidenskap «Endorfin-uke» i Moss 17. til 25. mars 2007



*«Endorfin er et naturlig
hormon som
produseres av kroppen
selv og ofte blir kalt
kroppens «lykke»stoff.*

*Det er derfor ikke
uvanlig å få en følelse
av økt velbehag i
forbindelse med
mosjon, latter og
lidenskap.»*

17-25 mars vil Folkehelsekomiteen i Moss invitere alle til en Endorfin-uke med mål å fremme latter, mosjon og lidenskap i Moss. Gjennom uvanlige, aktiviserende og rimelige aktiviteter for alle vil vi blåse vekk de siste rester av vinterdepresjoner og hilse våren velkommen til byen vår.

I samarbeid med flere av byens lag og foreninger har vi denne uken lagt tilrette for vel 30 arrangementer for alle aldersgrupper; barn, ungdommer, familier, eldre. Vi kan nevne familiefest på Tivoli Amfi, familiedag på Skihytta med konsert og mange uteaktiviteter, internasjonal dag i Samfunnssalen, strikketreff med magedans på Frivillighetssentralen, latteryoga på Moss kunstgalleri, lørdagskafé med flamenco i Møllebyen og mye mer. Vi håper at programmet har noe av interesse for deg og at ditt endorfin-nivå vil øke i løpet av uken.

Aktivitetene er gratis, dersom ikke noe annet er oppgitt.

Arrangør: Folkehelsekomiteen i Moss kommune



Moss kommune

1 Lørdag 17.03 • 1200-1500

- Åpen dag på Nordødegården
Moss Rideklubb, Ann Gørild Riise, tlf. 95755707

2 Lørdag 17.03 • 1400-1600

- SPA - Skulpturvandring og atelierbesøk
Oppmøte utenfor Kafe Halina ved Moss kirke.
Kontaktforum Momentum V/Ena Heimdal, tlf. 99588959

3 Lørdag 17.03 • 1800-2000

- Familiefest på Tivoli Amfi
• Formell åpning av Endorfinuken v/ordfører Paul Erik Krogs vold
Arrangør: Klubb I - Fri entré.
Se eget eget program på side 4.

4 Lørdag 17.03 • 2100 -

- En lidenskapelig klubbkveld på Tivoli Amfi
Arrangør: Klubb I Billett kr 100/150
Se eget eget program på side 4.

5 Søndag 18.03 • 1200-1600

- Familiedag på Skihytta
Kl. 11.30 - 13.30 Minibuss kjører fra P-plassen på Vannem
(for de som er dårlig til bens)

Kl. 12.00 Skirenn for de yngste,
Kl. 13.00 Mini skiskole for de mellom 3 - 7 år
Kl. 14.00 KlubBI - Det lysner i skogen -
se eget program på side 4

Kl. 15.00 - 17.00 Minibuss kjører fra Skihytta til P-plassen

• Aking hele dagen (Rumpebrett fåes lånt av Kiwanis)
• Natursti for hele familien.
• Salg av mat og drikke.
• Vi tenner opp grillen for de som ønsker å bruke denne.

SNØFORBEHOLD!!

Lån av skiutstyr: Kiwanis stiller opp med skiutstyr på P-plassen på Vannem

Klubb I, Byen Vår Moss, Moss skiklubb, Kiwanis.

6 Mandag 19.03 • 1030-1130

- Allsang med pianist - Melløsparken sykehjem
Velferdssentralen v/Bjørn Mørch-Olsen 95423251

7 Mandag 19.03 • 1100-1200

- Allsang med visegruppa 1881 - Orkerød sykehjem
Frivillighetssentraalen v/Torill Sørensen tlf. 92298551

8 Mandag 19.03 • 1100-1300

- Skogstur på Jeløya
Møtested: Parkeringsplassen på Alby
Skautraverne v/ Oddvar Elvsveen, tlf. 41743679

9 Tirsdag 20.03 • 1100-1400

- «En smak av verden» i Samfunnssalen
Internasjonal dag med rullerende program: Dans, skuespill og musikk. Enkel bevertning.
Moss Voks v/Simon Burmann 48178543

10 Tirsdag 20.03 • 1800-1900

- Endorfin-tur på folkestien
Introduksjonskurs i stavgang.
Møtested: Kambo skole - 20 par gjøstaver til disposisjon
Kambo Vel v/Marianne Talberg, 99018624

11 Onsdag 21.03 • 1100-1230

- Samvær/allsang - Mosseporten sykehjem
Velferdssentralen v/Bjørn Mørch-Olsen 95423251

12 Onsdag 21.03 • 1100-1300

- Skogstur på Jeløya
Møtested: Parkeringsplassen på Rosnes
Skautraverne v/ Oddvar Elvsveen, tlf. 41743679

13 Onsdag 21.03 • 1100-1500

- Vi jakter på våren i museet.
Moss by- og industrimuseum v/Camilla Gjendem, tlf. 95149648

14 Onsdag 21.03 • 1600-2000

1-2-3-lekende dager på Kråkeslottet
For hele familien - gratis inngang.
Kråkeslottet tlf. 69258026

15 Onsdag 21.03 • 1800-1900

- Endorfin-tur på folkestien
Møtested: Kambo skole - 20 par gjøstaver til disposisjon
Kambo Vel v/Marianne Talberg, 99018624

16 Onsdag 21.03 • 1800-2000

- Internasjonalt strikketreff med magedans
Frivillighetssentralen v/Torill Sørensen, Påmelding 92298551
eller e-post: mos-kom@online.no

17 Onsdag 21.03 • 2000-2100

- Latteryoga på Moss Kunstgalleri
ved Annhild Brit Gustavsen. Max 20 personer. Påmelding til:
Siv Jacobsen, tlf 48267061 eller tro-etho@online.no

18 Torsdag 22.03 • 1000-1130

- Allsang på Velferdssentralen
Velferdssentralen v/Bjørn Mørch-Olsen 95423251

19 Torsdag 22.03 • 1130

- "Påskelunch" i endorfin-ånd i Røde Korshuset
- med god mat, sang og musikk
Kallumvegen 3 - Påmelding til Laura Holmgren, tlf. 69257915 eller e-post holmgre@yahoo.no

20 Torsdag 22.03 • 1200 og 1900

- SPENST i Amfi Moss
Lise Aune, e-post: lise.aune@amfi.no

21 Torsdag 22.03 • 1600-2000

1-2-3-lekende dager på Kråkeslottet
For hele familien - gratis inngang. Kråkeslottet tlf. 69258026

22 Torsdag 22.03 • 1700-2000

- Vaffel og vårrull - på Frivillighetssentralen
Matlaging på tvers av kulturer.
Frivillighetssentralen v/Torill Sørensen, Påmelding 92298551
eller e-post: mos-kom@online.no

23 Torsdag 22.03 • 1800-1900

- Endorfin-tur på folkestien
Møtested: Kambo skole - 20 par gjøstaver til disposisjon
Kambo Vel v/Marianne Talberg, 99018624

24 Torsdag 22.03 • 1800-1930

- Norsk-Svensk bokfest på Moss Bibliotek
Bokbad med Helene Tursten og Ole Paus
Moss bibliotek, Møllebyen
Kontaktperson: Lillian Salomonsen, tlf. 69248350

25 Fredag 23.03 • 1300-1500

- Bowling for kreftpasienter og pårørende
Bowling I
Frivillighetssentralen v/Torill Sørensen, tlf. 92298551
e-post: mos-kom@online.no

26 Fredag 23.03 • 1800-1900

- Endorfin-tur på folkestien
Møtested: Kambo skole - 20 par gjøstaver til disposisjon
Kambo Vel v/Marianne Talberg, 99018624

27 Fredag 23.03 • 1500-1800

- Åpen dag på ungdomshuset KÅNTRA
Gatekunst/kreativt verksted med grafitti, trykking på t-skjorter og tekstilmaling. Arrangementet er gratis, men ta med t-skjorter eller andre tekstiler hvis du vil bruke det. Vi stiller med spraybokser, plater, sjablonger og tekstilmaling.

Kveld

Bli gjerne igjen til kvelden, vi holder konsert med ulike musikk-sjangre som hiphop og ska i åtte-tida. Inngang: 50 kr.
Ungdomshuset Kåntra, lokaler i gamle Brannvakta.
Alle er velkomne.
UKA - Ungdommens Kultur Aksjon v/Synne Varness tlf. 47637812

28 Fredag 23.03 • 1600-2000

1-2-3-lekende dager på Kråkeslottet
For hele familien - gratis inngang.
Kråkeslottet tlf. 69258026

29 Fredag 23.03 • 1800

- Norsk-Svensk bokfest på Mikrobryggeriet.
Konsert- og forfatterkveld Prøysen og Vreeswijk - i samme båt:
Håkon Paulsberg og Jan Erik Vold.
Moss bibliotek v/Lillian Salomonsen, tlf. 69248350

30 Lørdag 24.03 • 1200

- Heksagon og Padde - Boboz - Moss bibliotek.
Musikalsk familiefeststilling
Moss bibliotek v/Kristin Novang Pedersen, tlf. 69248350

31 Lørdag 24.03 • 1300-1500

- Lørdagskafé, på Café Frantz og jeg.
- Cohen og flamenco. Dans Hanne Knutsen • Gitar: Rolf
Erichsen • Sang: Øystein Sørensen
- Til fots gjennom Europa, lysbildekåseri ved Lise Foss
Moss bibliotek v/Lillian Salomonsen, tlf. 69248350

32 Lørdag 24.03 • 2000

- Moss Maraton i Tivoli Amfi
Ved forfattere fra Son, Hølen, Follo og Nesodden.
Inngangsbillett.
Moss bibliotek v/Lillian Salomonsen, tlf. 69248350

Alle dager vil det bli servert «Erotisk meny» på Gudegården