

## 1,4 mill til Headspace fra DAM-stiftelsen



Vi gratulerer Mental Helse med tildeling av midler. Prosjektleder Johanna Myklebust kan fortelle at hovedmålet med prosjektet er å få etablert et nasjonalt, enhetlig lavterskeltilbud som imøtekommer behovet for tidlig intervensjon og at det er et tilbud som avlastar kommunene og som er det samme over hele landet. Vi venter spent på hvordan Oslo blir berørt av prosjektet. [Les mer om Headspace her.](#)

## Åpent hus hele sommeren



[Åpent hus](#) er nå etablert som en hyggelig møteplass for en god prat og kaffe. Mange gode ideer deles 😊

Brenner du for en ide – stikk innom!

## Stikk fingeren i jorda!



Kommunen/bydel Søndre Nordstrand har satt av et stort jorde ved Hauketo gård til dyrking av grønnsaker, urter og annet. Å dyrke sine egne grønnsaker er godt for både sinn og helse. Og du kan risikere å få «grønne fingre» når Hernan deler av sin kunnskap om vanlige og uvanlige urter og grønnsaker. Prosjektet har nylig startet opp, men mye spennende er i jorda allerede. Vil du vite mer, og delta selv, kan du kontakte Hernan. [Les mer om prosjektet her.](#)

## Hvordan oppleves og erfares aktiviteter i et recovery-perpektiv?



Veldig mange beskriver at den psykiske uhelsen og rusen er livsbegrensende, mens arbeid og aktivitet ekspanderer og åpner livet opp igjen, sier Marius Veseth. I dette foredraget fra NAPHA-konferansen 2022 gir han et innblikk i en forskningsstudie om hva som oppleves som viktig i recovery-prosesser. [Les mer og se video her.](#)

## Kreativ gruppe starter opp 1.august kl 18.00



Har du lyst til å vite mer og delta kan du ringe Amanda, tlf 92429832.

## Etter ferien starter 2 aktivitetsgrupper opp igjen onsdag 17.august:

**Klatregruppa Skullerud kl 11**  
Kontakt Amanda tlf nr 92429832

**Samtalegruppe menn kl 17**  
**Arbeidersamfunnets plass 1**  
Kontakt Sturla tlf nr 46837061

**Sydilla, Deichmann Bjørvika**  
**Onsdag 31.aug. kl 17**  
Kontakt Anne tlf nr 97661688

## Medlemsaktiviteter i MHO



Flere medlemsaktiviteter har kommet godt i gang etter tiden med pandemi-restriksjoner. Aktivitet og sosiale møteplasser er viktig for psykisk helse, og MHO vil satse sterkt på å utvide medlemstilbudet framover. Da trenger vi frivillige som kan hjelpe til med å holde aktiviteter i gang. Send oss gjerne en melding på [oslo@mentalhelse.no](mailto:oslo@mentalhelse.no) om du vil bidra.



## Gode ideer til medlemsaktiviteter

Har du ønske om en aktivitet du vil trives med, gi oss beskjed. Så finner vi kanskje noen flere som også vil være med.

## Gasrotandelen til MHO

Bli grasrotgiver!

Finn din mottaker her



Kanskje er du en av dem som jevnlig leverer inn lottokupongen og håper på stor gevinst? Alle som bruker spill fra Norsk tipping kan velge å gi [Grasrotandelen](#) til en frivillig organisasjon. Dette berører ikke din spillegevinst. MHO har organisasjonsnummer: **979 954 220** Dette kan du bruke for å søke fram [MHO som mottaker av din grasrotandel](#).

