



## Handlingsplan Mental Helse Sunndal for 2022

Dette er de aktivitetene Mental Helse Sunndal planlegger for året 2022

Vi er inne i det 2. året med pandemi, men håper de fleste aktivitetene lar seg gjennomføre, da vi som alle andre må forholde oss til enhver tids gjeldende smittevernregler.

### **Foredrag:**

Foredrag av en kjent foredragsholder i et større lokale, f.eks. Kinosal. I samarbeid med Sunndal Kommune. *Tema:* Mental helse. Åpent for alle. Gratis.

### **Medlemsmøter / temamøter:**

*Onsdagskafe* annenhver onsdag fra kl: 17:00 til 20:00. Samling for medlemmer og brukere av Øran Aktivitetshus. Servering av kaffe og kaker.

*Lørdagskafe* annenhver lørdag fra kl: 11:00 til 14:00. Samling for medlemmer og brukere av Øran Aktivitetshus. Servering av kaffe og kaker.

*Bingo* ca. 1 gang i måneden i forbindelse med Onsdagskafene.

I fjor bestemt vi at vi skulle prøve med "tema" på onsdagskafene, dette ble det ikke noe av. Om det er interesse kan vi igjen prøve med 2 eller 3 temamøter. Forslag til tema fra medlemmene.

**Sommerfest** med grilling og leker. Egenandel.

**Pizzakveld** ca 2 stk.

### **Tur:**

En tur med overnattinger på hotell. Egenandel.

-Tur til Bud med ballmåltid.

- Bowling på Oppdal. Utfordre Oppdal Mental Helse.

### **Verdensdagen:**

Markering av Verdensdagen: Stand i kjøpesenteret Alti Sunndal. Loddsalg.

### **Julebord:**

Julebord, gratis for medlemmene