

Handlingsplan 2023

Mental Helse Nittedal

Mental Helse er en medlemsorganisasjon for alle mennesker med psykiske helseproblemer, pårørende og andre interesserte. Vi mener det skal være lov å ha det vanskelig og at mental helse skal være like lett å prate om som fysisk helse.

Alle har en rett til et meningsfylt liv og en opplevelse av egenverd og mestring.

Våre verdier:

- Likeverd – Åpenhet – Respekt – Inkludering

Aktiviteter:

Sosiale aktiviteter skaper gode arenaer for likeverdig fellesskap, inkludering og mestring. Følgende aktiviteter står på planen for 2023:

- Kafe Felles Matglede
- Mental Helse tur til Oset Høyfjellshotell
- Tur til Hadeland Glassverk
- Tur til Kistefos museet
- Tur til Freia
- Tur til Roseslottet
- Julebord
- Sosiale treff på Solli aktivitetshus
- Medlemskvelder
- Krydder i hverdagen
- Verdensdagen for Psykisk Helse

Styret skal delta på:

- Styremøter ca 1 gang pr. måned.
- Regelmessige møter med ordfører
- Regelmessige møter med Solli Aktivitetshus sammen med Signe Dahl Christensen, Enhetsleder for psykisk helse og rus
- Møte på husmøtene i Solli Aktivitetshus
- Som representant i rådet for mennesker med nedsatt funksjonsevne
- Samarbeide med kommunen om å bedre informasjonen om lavterskeltilbud i kommunen



- Brukerutvalg hos NAV
- Årsmøte Mental Helse Viken
- Samlinger og videoseminar med FFO
- Å ta seg frem i livet
- Delta på aktuelle kurs arrangert av Mental Helse Viken, FFO, Funkis o.l.
- 8. mars, kvinnedagen
- Være medarrangør av frivillighetens dag
- Gjensidigstiftelsens informasjonsdag
- Samarbeide med Frisklivssentralen om prosjektet «Uteliv Nittedal»
- Være med på forskjellige samlinger, møter og debatter innen psykisk helse

Verdensdagen i oktober:

- Her samarbeider vi tett sammen med kommunen og flere andre. Programmet for arrangementet er ikke enda planlagt, så dette vil vi komme tilbake til senere.

Kontoret:

- Holde kontoret åpent mandager mellom kl. 10:00 til 14:00

Styret Mental Helse Nittedal 2023

Leder: Espen Gundersen

Nestleder/kassere: Brith Blaasaas

Styremedlem: Ståle Skar

Styremedlem: Daisy Elisabeth Sjursø **Fratrett 9. mars 2023**.....



Styremedlem: Elisabeth Celina Haadem

Styremedlem fra 9. mars 2023, tidl. 1 vara.

Asgeir Innerdal