



Et enkelt spørsmål kan bety  
mye for mange

Les mer på: [www.spormer.no](http://www.spormer.no)

**SPØR MER**

**MENTAL HELSE OSLO**  
Arbeidersamfunnets plass 1

[oslo@mentalhelse.no](mailto:oslo@mentalhelse.no)

### Om Mental Helse Oslo

Vi satser på lavterskel møteplasser med rom for alle og varierte medlemsaktiviteter etter ønske og innspill fra våre medlemmer. Her ser du noen av dem. For fullstendig oversikt se kalenderen på nettsiden vår.

Scan QR-koden med mobilen:



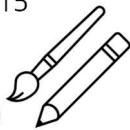
### Planlagte turer i høst/vinter:

- **Busstur til Hadeland Glassverk 9. desember.** Ta kontakt med Anne Lise på 484 42 102 😊

- **Handletur til Sverige i nov/des.**

Kontaktperson Nina 979 72 715

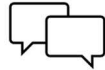
### Tegnemandager kl. 18-20



Vi har kjøpt inn utstyr, tusjer og ark som du kan bruke, men du kan selvfølgelig ta med eget hvis du foretrekker det.

### SAMTALEGRUPPE FOR

#### MENN



Gratis samtalegruppe som møtes onsdager kl. 17.

Det er ikke snakk om behandling eller terapi men rett og slett en gruppe hvor du kan møte og snakke med andre menn om det som måtte oppta deg. Påmelding.

### KLATRING

Onsdager kl. 11 på OKS.

Medlemmer: 50 kr pr gang

Andre: 100 kr pr gang

Kontaktperson: Karin

mob:479 52 224



### ÅPENT HUS

Hver lørdag kl. 12 -14.

Arbeidersamfunnets plass 1, 5 etg. Inngang Torggata, mellom Deli de Luca og Café Provence. Kom innom for en kaffekopp og en hyggelig prat. Vi byr på noe å bite i og godt selskap. Hjertelig velkommen! 😊



### SY-DILLA ROMSÅS

Torsdager kl. 15

Kontaktperson: Aylin

mob: 912 52 696

### Hjemmesiden vår:

[mentalhelse.no/fylkeslag/158-oslo](http://mentalhelse.no/fylkeslag/158-oslo)

### MHO på Facebook:

[facebook.com/mentalhelseoslo](https://facebook.com/mentalhelseoslo)

**BADSTU-PRAT:** Mandager kl. 12 møtes vi på Sukkerbiten (Oslo badstuforening) for prat, bad og badstu. Lyst til å være med? Ta kontakt med Liv på mobil 930 36 002 50 kr pr gang for medlemmer og 150 for andre.