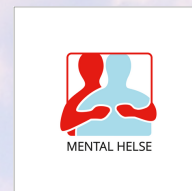


# Sommerposten 2021

En sommerhilsen fra Styret i Mental Helse Kristiansund



Hei alle sammen.

Vi hadde vårt første årsmøte 8. april 2021, og nå har vi endelig så smått kommet i gang med aktiviteter. Flere aktiviteter vil starte opp etter sommeren, så følg med oss på sosiale media for oppdatert informasjon.

Vårt kontor og tilholdssted er nå på idylliske Dalen gård. Der har vi tilgang til flotte uteområder, og turområder, og det gir oss fantastiske muligheter for spennende og morsomme aktiviteter, hele året! Sitter du med tanker og ideer på noe du kunne tenke deg å være med på, noe du savner i byen? Da er det bare å luften dem for oss, så ser vi sammen på hva vi kan klare å få til!

Vi har alle fått en ny hverdag det siste året, og det har vært en utfordrende tid for mange. Veldig mange har fått kjenne på både små og store mentale utfordringer, og mange kjenner på ensomhet, angst og depresjon. Dette er noe vi med hjelp fra dere, ønsker å gjøre noe med! Spre gjerne budskapet vårt videre, slik at flere får lære oss å kjenne. Sammen kan vi få til mange spennende aktiviteter, aktuelle tema på medlemskvelder, korte og lange turer og mye mer.



Etter sommeren er planen å ha fast kontortid her på flotte Dalen gård. Da er det bare å ta seg turen innom hvis du ønsker en kaffe og en prat, om du vil.

## Onsdagsklubben

Dette er en sosial møteplass for en foreløpig begrenset gruppe. De har samlinger hver onsdag med god mat, drikke og bingo.

## Turgruppa

Turgruppa starter opp tirsdag 17. august kl. 17 med grilling og konkurranser på Dalen gård. Turgruppa skal legge til rette for korte og lange turer. En turplan er under opparbeidelse. Turplanen blir sendt ut på mail når den er ferdig. Håper mange av dere har lyst å bli med oss. Det blir garantert flotte turer, og noe for enhver smak!

## Fiskeklubben

Dette er under planlegging og vi vil komme tilbake med informasjon om oppstart. Men klubben vil inneholde både fiskekvelder, tips og råd, temakvelder og masse mer. Dessuten må vi jo lage litt mat av fangsten også.

## Sosial møteplass for alle

Fra høsten er det planlagt en sosial møteplass på Dalen gård. Vi kommer tilbake med mer info når ting er klart.

Her kan vi slappe av og kose oss sammen. Her kan du gjøre som du føler for, om det er å håndarbeid, spille brettspill, skravle eller bare sitte for deg selv. Litt enkel servering vil det også bli.

## Hils på oss i styret!



Fra venstre: Sonja Berg, Per Gimnes og Anette Scheen

### Kontortid:

Fra høsten er det planlagt faste kontordager:

Mandager og torsdager fra 10 -15

Følg oss for info om oppstart og eventuelle endringer.

E-post: [kristiansund@mentalhelse.no](mailto:kristiansund@mentalhelse.no)

Mobil: 97472014

**Takk til alle som støtter oss, og god sommer alle sammen!**

