



MENTAL HELSE  
Molde

# MENTAL HELSE Molde

STIFTET 03.12.1980

Molde, 03.03.2020

## VÅRBREV 2020

Til alle medlemmer av Mental Helse Molde

Her kommer et vårbrev med en oversikt over forskjellige tilbud, aktiviteter og samlinger som styret i Mental Helse Molde tar sikte på å arrangere.

➤ **Styrets sammensetning 2020-2021:**

Leder:	Oddrun Beyer Holm
Sekretær	Evelinn Vestnes
Kasserer:	Åshild Sivertsen
Styremedlem:	Hanne Elisabeth Helde
Styremedlem:	Solveig Jacobsen

1. Varamedlem	Bjørnar Lien
2. Varamedlem	Marianne Hestad Nøsavik
3. Varamedlem	Anne J. Danielsen Anun



➤ Styret avholder styremøter ca. en gang i måneden og planlegger aktiviteter for året.

➤ **Møteplasser:**

- Mental Helse Molde har blitt tatt varmt imot på «Rosestua» dagsenter og Helse Molde ønsker å kunne bidra med samarbeid med de ulike aktivitetene.
- Brukerstyrt senter Møre og Romsdal (BSS) er også et annet møtested for våre medlemmer.



Her drives det et trykkeri som heter «Trykkeriet Vårt». De som jobber her, har særs gode evner og jobber på frivillig basis. Her er det mulighet for flere å delta. Det er også treningsmuligheter i et flott treningsrom med gode treningsapparater. Man kan gjøre en avtale med senterets brukere i åpningstiden, om man ønsker å benytte seg av tilbudet.

➤ **Mosjon og fysisk aktivitet:**

- Bris Trening har gitt våre medlemmer et godt månedstilbud for de som ønsker å trene på dagtid mellom kl.08:00 – 16:00.
- Vi har inngangsbilletter til Moldebadet for de som ønsker å trimme i vann. Ta kontakt med Åshild eller for mer info. Tlf.nr. 98621115
- Aktiviteter, eksempel; Gåturer – bowling – Quizkveld /Kahoot – Pizza – lunsj mer info på deres facebook side.

➤ **Sommertur:** Vi vil så sant det lar seg gjøre også i år arrangere en sommertur. Det vil komme invitasjon når og om det lar seg gjennomføre.

➤ **Stand og medlemsverving:**

- «Innflytterdagen» lørdag 5. september i Molde sentrum.
- Verdensdagen for psykisk helse. 10.10., vi kommer tilbake til markeringsdag og aktivitet, følg oss på facebook.

➤ **Sosiale medier:**

- |              |  |  |
|--------------|--|--|
| ○ Facebook   | Mental Helse Molde   | Kunngjøring av arrangement                           |
|              | • På gruppe og på Side   |  |
| ○ Hjemmeside | <a href="http://www.mentalhelse.no">www.mentalhelse.no</a>     | Kunngjøring av kurs og arrangement                   |
| ○ E-post     | <a href="mailto:molde@mentalhelse.no">molde@mentalhelse.no</a> | Spørsmål om f.eks. samtale med Likeperson / Veileder |

➤ **Likepersoner / Veiledere:**

- Oddrun Beyer Holm
- Tonny Roger Frøyen
- Solveig Jacobsen
- Åshild Sivertsen
- Evelinn Vestnes
- Bjørnar Lien

➤ **Økonomi og tilskudd m.m.:**

**Støtt oss gjennom - :**

- Grasrotandel gjennom Norsk Tipping, registrering av org.nummer.
- Prosjekt Tilhørighet ved kjøp av sesongkort på MFKs hjemmekamper



- MaxSpill – Bingo, spilleoverskuddet - Du finner dem i Storgata 10-12



**VÅR BANKFORBINDELSE OG SPONSOR:**



Vi i Mental Helse Molde har etter råd fra helsemyndighetene utsatt, satt på vent våre fysiske aktiviteter inntil videre.

Vi hadde dog vårt første digitale styremøte onsdag 1.april.

Vi ønsker dere alle ei fin påsketid og prøv å nyte den fine tiden vi har i vente.

Husk å ta vare på deg selv og andre.

## Hjelpetelefonen

Vi ser ved Mental Helse Hjelpetelefonen at den nye hverdagen vi alle har fått kan være vanskelig for mange. Vi opplever daglig et ekstra stort trykk på alle våre plattformer.



Åpningstider Mental Helse svartjenester påsken:

- Vår landsdekkende telefontjeneste **116 123**, er døgnåpen og gratis å benytte, også gjennom hele påsken.
- Vår skrivetjeneste [www.sidetmedord.no](http://www.sidetmedord.no) er en arena for de som ønsker å kunne skrive fremfor å ringe. Inne på [sidetmedord.no](http://www.sidetmedord.no) finner du også Vennetjenesten, Forum og chatten.
- Vår chat har nå utvidet åpningstid og kan benyttes kl. 08.00 - kl. 23.00 hver dag også gjennom hele påsken.
- Foreldresupport 116 123 tast 2. er også landsdekkende, gratis og døgnåpen også gjennom hele påsken.

Med hilsen for MENTAL HELSE MOLDE

*Oddrun Beyer Holm - Leder*