



## Er du en frivillig?

Mental Helse har to ulike oppgaver vi gjerne ønsker å få frivillige til. Er du en av dem – eller kjenner noen?



### 1 Erfaring med symaskin?

Vi har startet en «sy-dilla» gruppe på Frivillighetssentralen Romsås.

Kjempestor interesse, 20-30 personer.

Det er det ikke plass til. Derfor arbeider vi med planer om å starte «Sy-dilla» også

på **Deichman Bibliotek, Stovner Senter**. Hver mandag ettermiddag. Har du erfaring med symaskin, og kan du tenke deg å stille opp for å dele erfaring med mange uerfarne? Vi ønsker gjerne flere personer. Da er man ikke bundet alle mandager.



### 2 Erfaring med matlaging til familien?

En lørdag i måneden ønsker vi å servere en varm rett for de som møter opp på

**Åpent Hus, lørdager, kl 12-14**. Har du erfaring med mat-tradisjoner og vil lage et måltid for 10-12 personer, en lørdag?

Ta gjerne med en venn/venninne eller

to til hjelp. Vi kjøper inn alt du trenger.

**Hva kan vi tilby deg som frivillig?**



Lønn

- på bønn

Sosialt og meningsfullt

- på topp

Andre goder - Reiseutgifter dekkes. Gratisbillett på medlemsturer i 2023.

Ta kontakt tlf **93045553**

Du kan kontakte oss på mail: [oslo@mentalhelse.no](mailto:oslo@mentalhelse.no)

Kontor/postadresse: Arbeidersamfunnets plass1, 0181 Oslo. Bank 7877 08 33549 Vipps: 705761