



MENTAL HELSE Molde

VÅRBREV 2019

Molde, 19.03.2019

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 2019-2020:**

Leder:	Oddrun Beyer Holm
Sekretær	Evelinn Vestnes
Kasserer:	Åshild Sivertsen
Styremedlem:	Hanne Elisabeth Helde
Styremedlem:	Marianne Hestad Nøsavik
1. Varamedlem	Solveig Jacobsen
2. Varamedlem	Anne Danielsen Aunan
3. Varamedlem	Tone Kvernes

➤ 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.
- Vi har kjøpt inn inngangsbilletter til Moldebadet og som er tilgjengelig på vårt kontor og på BSS.
- Aktiviteter, eksempel; Gåturer – bowling – Quizkveld /Kahoot – Pizza – lunsj mer info på deres facebook side.

- Vi planlegger også i år en **Sommertur** i juni og er åpen for forslag
- **Stand og medlemsverving:**
 - «Innflytterdagen» lørdag 7. 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
○ Hjemmeside	www.mentalhelse.no	Kunngjøring av kurs og arrangement
○ E-post	molde@mentalhelse.no	Spørsmål om f.eks. samtale med Likeperson / Veileder
- **Likepersoner / Veiledere:**
 - Oddrun Beyer Holm
 - Tonny Roger Frøyen
 - Hanne E. Helde
 - Åshild Sivertsen
- **Økonomi og tilskudd m.m.:** **Støtt oss ved:**
 - Grasrotandel gjennom Norsk Tipping



- Prosjekt Tilhørighet ved kjøp av sesongkort på MFKs hjemmekamper



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



Vi ønsker Dere velkommen til våre aktiviteter! 😊

Ring 41 26 17 04 om du har behov for en samtale med en av våre veiledere 😊

Med hilsen for MENTAL HELSE MOLDE

Oddrun Beyer Holm - Leder