

Mental Helse Skien

Ønsker deg en God jul



Hei alle sammen

Her er da første av det som jeg håper blir flere medlemsbrev over epost. Slik at vi får informert bedre. Nå har vi blitt del av Vestfold og Telemark fylkeslag. Det jobbes nå bedre i alle ledd.

Litt om året som har gått

Korona har jo stoppet opp litt av hva vi har ønsket å få til i år. Men vi har jo fått til noen aktiviteter: møteplassen kom sitt med oss på mandager, flere kinoturer, julebord, arrangert verdensdagen og konsert.

Alt som vi gjør blir lagt ut på nettsiden vår og facebook og adressene finner du i bunn av dette skrivet.

Vi har også hatt foredrag på Skogmo skole om psykisk helse og Mental Helse. Noe som jeg håper vi får gjort mere.

Litt om hva som skjer fremover og nyåret

Om korona tilater det så vil vi se om vi tar oss en tur til Holmestrand og besøker lokal laget der i romjulen. Dette vil bli annonsert.

På nyåret har vi planlagt flere aktiviteter og har mange ideer:

- Kom sitt med oss
- foredrag 25 januar om traumer og traumebehandling
- starte opp foredrag for flykninger om psykisk helse
- treff på hermans hus på kvelden
- foredrag om selvmedfølelse og ikke selvmedlidenhet i april
- reise til andre lokal lag
- foredrag om psykisk vold i mai
- Kino turer
- sommerfest i juni

Og kanskje flere andre ting

Aktivitetsgruppa

Vi har også en aktivitetsgruppe i Mental Helse Skien. Der jobber vi bare med å lage og arrangere aktiviteter. Og der kan alle komme med innspill og ideer. Vi ønsker nye ideer velkommen. Disse møtene vil også bli nå lagt ut på facebook og nettsidene. Blir du med i gruppen vil du også få korte referat fra møtene og agenda for møtene.

Med dette ønsker jeg da og avslutte for denne gang og vil nå sende ut slike brev på epost ved senere anledning. Om du har noen innspill så bare gi beskjed

Så da håper jeg dere alle får ha en så bra jul som mulig.

Og ønsker dere alle den beste julen dere kan få.

Med vennlig hilsen
Mental Helse Skien ved leder
Jørn-Roger Steen

Husk oss på grasrotandelen

Nettsider

<https://mentalhelse.no/lokallag/227-skien>

<https://www.facebook.com/MentalHelseSkien>