



Frivillighetens år, 2022, har satt tydelig spor i Mental Helse Oslo så langt. Vi 4-dobler vår medlemsaktivitet i forhold til 2021.

Mange nye, frivillige ildsjeler har kommet på banen og hjelper til med nye medlemstilbud.



Vi har, pr 1.nov fått 72, nye medlemmer.

Økt aktivitet gir økt interesse og flere gode medlemmer. Og alle blir inspirert til mer 😊

Her er en oversikt over medlemsaktiviteter i Mental Helse Oslo så langt i 2022:

«Badstuepraten»

Hver **mandag kl 12-14** møtes interesserte i badstua «Måken» i Bjørvika ved operabygget. Avslutter med en kaffekopp i nærområdet.



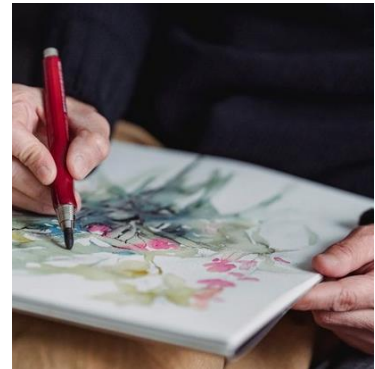
Kontakt: Liv, tlf 900 26 002



«Tegnemandag»

Hver **mandag kl 17-19** er det kreativitet og utfoldelse i lokalene våre på Arbeidersamfunnets plass 1. Og en kaffekopp☺

**Kontakt Therese tlf 909 48 782 el
Nina tlf 992 37 160**



«Yoga»

Hver **tirsdag kl 12-14** rydder vi plass i møterommet vårt på arbeidersamfunnets plass 1. Og en kaffekopp☺

**Kontakt Gunn
tlf 907 86 700**



«Skravlekoppen Bryn»

Hver **onsdag kl 11-13** møtes vi til «Skravlekoppen» på Bryn Senter, Nordby Bakeri.

Kontakt Nina tlf 979 72 715





«Skravlekoppen Romsås»

Hver **onsdag kl 11-13** samles vi på Romsås Frivillighetsentral på Romsåssenteret.

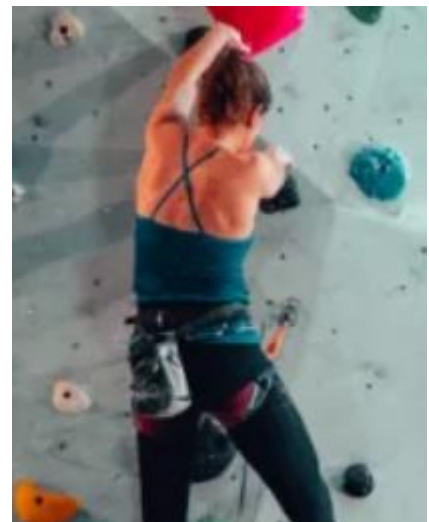
Kontakt Nina tlf 992 60 762



«Klatregruppe for nybegynnere»

Hver **onsdag kl 11-13** samles vi på Oslo Klatresenter på Skullerud. Og en kaffekopp☺

Kontakt Karin tlf 479 52 224



«Bowlepraten 1»

Hver **onsdag kl 13-15**, bowling hos Oslo Bar og Bowling på Arbeidersamfunnets plass (gml Torggata bad). Og en kaffekopp☺

Kontakt Anne Lise tlf 484 42 102





«Bowlepraten 2»

Hver **onsdag kl 14-16**, bowling hos Oslo Bar og Bowling på Arbeidersamfunnets plass (gml Torggata bad). Og en kaffekopp☺

Kontakt Sturla tlf 468 37 061



«Samtalegruppe for menn»

Hver **onsdag kl 17-19** møtes gruppa i våre lokaler på Arbeidersamfunnets plass 1, Og en kaffekopp☺

Kontakt Jørund tlf 473 86 567
el Thomas tlf 412 21 987



«Sy-dilla Bjørvika»

Annehver onsdag kl 17-19 møtes vi på Deichman i Bjørvika og syr blant annet mye nytt av gammelt.

Kontakt Anne tlf 976 61 688





«Sy-dilla Romsås»

Hver **torsdag kl 15-19** møtes en stor gjeng på Romsås Frivillighetssentral. Mange med innvandrerbakgrunn. Mange lærer å sy, andre syr egne plagg. Kaffe/te og litt mat hører med 😊



Kontakt Aylin tlf 912 52 696

«Åpent hus»

Hver **lørdag kl 12-14** er det åpent hus i våre lokaler. Her deler vi gode ideer og kaffe/te med litt «attåt»

Arbeidersamfunnets plass 1, 5.etg.
Inngang Torggata mellom kafe og Deli de Luca

ÅPENT HUS

Kontakt Torleif tlf 915 19839



Medlemsmøte

9.nov. kl 17-19 Bevertning

[Se mer info på hjemmesiden vår.](#)



Oslo



Busstur med julestemning

1 [Tur til Hadeland Glassverk](#)

9.des. start kl 09.00 fra Thon Hotel
Opera. Kontakt **Anne Lise tlf 484
42 102** el **Liv tlf 930 36 002**



2 [Tur til Charlottenberg](#) (Sverige)

14.des. start kl 10.00 fra Thon Hotel
Opera

Kontakt **Jørn tlf 930 45 553**

