

Nye medlemmer og nye aktiviteter



MH Oslo har firedoblet sin medlemsaktivitet i 2022. Med vervekampanjen i des har vi økt medlemstallet med ca 25% og fått over 100 nye medlemmer. [Vi satser på mer aktivitet i 2023.](#)

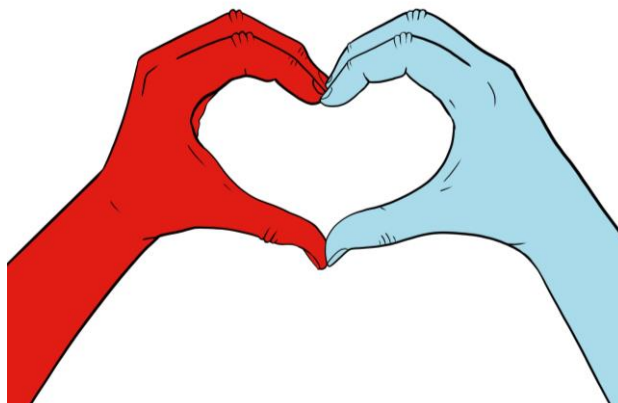
«Skrivetorsdag»



Illustrasjon Karina J. Larsen

«Skrivetorsdag» er en ny aktivitet som har startet opp på Møteplassen vår i sentrum (Arbeidersamfunnets plass 1, 5.etg.) Er du interessert og kanskje vil være med? [Les mer her.](#)

Hjelp oss å hjelpe



Illustrasjon Therese Kristiansen

Er du en frivillig som vil hjelpe oss og andre i 2023? Vi søker først og fremst etter noen som har erfaring med matlaging til familien og erfaring med symaskin. Har du erfaring med annet som du kan bidra med, gleder vi oss til å høre fra deg. [Les mer her.](#)

Vi syr nytt av brukt! Har du tøyrester du vil bli kvitt?



Illustrasjon Therese Kristiansen

MH Oslo har for tiden 2 sy-dilla grupper. Vi planlegger å starte en ny gruppa på Stovner senter, Deichman bibliotek. Mange viser interesse for å lære å sy. En hoved-ide er å sy nytt av brukt og ta vare på ressurser vi allerede har. Har du tøyrester som du ikke lenger har planer for? [Les mer her.](#)

Vil du delta i ny coaching gruppe?



En coaching-gruppe skal være en gruppe for selvutvikling og personlig vekst. Hver deltaker i gruppa jobber med sitt personlig tema. Formålet er å forbedre livskvalitet og effektivitet. Gruppetrening inkluderer flere spennende aktiviteter, øvelser og samtaler. [Teknikkene er basert og tatt fra Psykosyntese.](#)
[Les mer her.](#)

Frisklivssentraler i Oslo



Dette bør du kjenne til. De fleste tilbudene er gratis og du kan henvende deg direkte. Målet for tiltak er å fremme fysisk og psykisk helse og forebygge eller begrense utvikling av sykdom. Vi legger vekt på en helhetlig tilnærming og å styrke fysiske, mentale og sosiale ressurser for helse, endring og mestring. [Les mer om hva frisklivssentralene tilbyr.](#)

Keramikk-kurs i MH Oslo jan/feb



Kurs 1

For deg som er 12 -16 år.
Start 24. jan.

[Les mer.](#)

Kurs 2

For deg som er 17-25 år.
Start 26.jan.

[Les mer.](#)

Åpent hus alle lørdager 2023



Grasrotandelen til MHO

Kanskje er du en av dem som jevnlig leverer inn lottokupongen og håper på stor gevinst? Alle som bruker spill fra Norsk tipping kan velge å gi [Grasrotandelen](#) til en frivillig organisasjon.

Dette berører ikke din spillegevinst. MHO har organisasjonsnummer: **979 954 220** Dette kan du bruke for å søke fram

[MHO som mottaker av din grasrotandel.](#)



Bli grasrotgiver!

Finn din mottaker her

