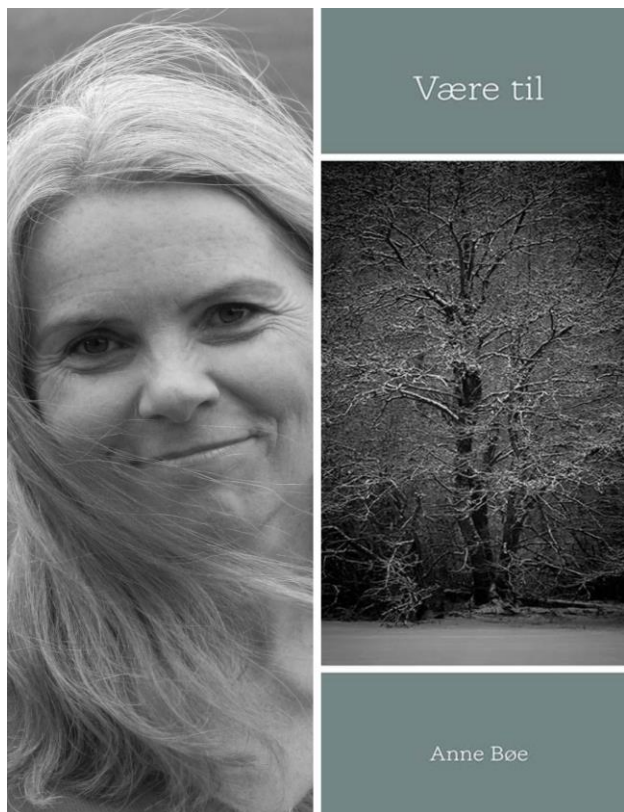


Årsmøte MHO 27.april.



Mental helse Oslo har årsmøte 27.april i Velferdsetatens lokaler, Storgata 51. Dørene åpnes for registrering fra kl. 16.30. Du kan fortsatt melde deg på – send mail til oslo@mentalhelse.no
[Du finner sakspapirer til årsmøtet her.](#)

«Å være til» Ny bok av Anne Bøe



Hvordan være til i verden. Det lurer hovedpersonen i Være til på. Hun vet ikke hvordan hun skal være, eller om hun i det hele tatt kan være til.

Psykisk lidelse er et av hovedtemaene i den nye boka til Anne Bøe. Det handler om en ung jente som sliter med spisevegring, et vanskelig forhold til foreldrene og med sin gudstro.

[Du kan lese mer om boka her.](#)

Med naturen som terapirom



«Å være i naturen gir velvære, stressreduksjon, time-out og man kommer i bedre fysisk form. Det er en fin måte å være sammen med andre på, og kan gi sosial læring».

[I dette lynforedraget fra NAPHA-konferansen 2022](#)
«Meningsfull hverdag» snakker Sigrid Rohde, rådgiver i Korus Midt, om utendørsterapi.

Dugnad 2022 Medlemsverving og informasjon

MHO har nå mellom 450 og 500 medlemmer. I første kvartal 2022 fikk vi nye innmeldinger og MHO har fått 16 nye medlemmer! Kanskje har noen av våre egne medlemmer vårt flinke til å verve? Hjertelig takk! Utover dette har vi ikke gjort noe spesielt for å øke antallet medlemmer.

Hva kan vi få til i 2022 om vi alle gjør en innsats for å verve nye medlemmer?



Jan. 2 nye medl. Feb. 6 nye medl. Mars 8 nye medl.

Informasjon fra Mental Helse Oslo

Nyhetsbrev 4/2022

April



MENTAL HELSE

Hva kan din innsats bety? Det gjenstår å se, men vi har tro på deg – og vi vil sette pris på deg. [Les mer her.](#)

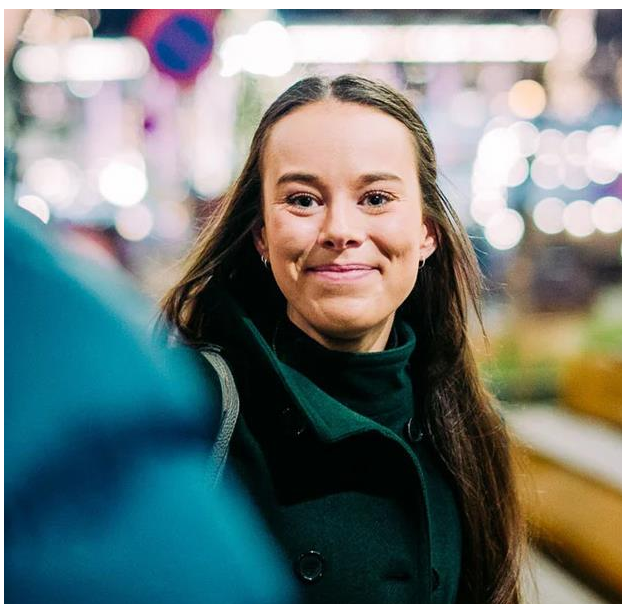


Er du nysgjerrig på metalldetektor?



Mye spennende ligger og venter på at du skal grave det fram. Ta kontakt med oss om de vil vær med på et innføringskurs før sommeren. Du kan få låne med deg en metalldetektor hjem i sommer for å øve.

The human aspekt Livskriser og deling på nett



Flere hundre mennesker deler sine viktigste livserfaringer, innsikt og gode råd i The Human Aspects videobibliotek. Kine Pedersens historie har fått flere voldsutsatte til å søke hjelp.

[Du kan lese mer om the human aspect her.](#)

Klatreglede på Skullerud



Amanda har nådd nye høyder i klatresenteret på Skullerud. Nå er det over 10 deltakere som gleder seg med klatring, kaffe/te/boller og en god prat. De møtes onsdager kl 11. Vi har fortsatt plass til flere. Send en e-post til oslo@mentalehelse.no om du vil være med.

Grasrotandelen til MHO

Bli grasrotgiver!

Finne din mottaker her



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.](#)

