



Er du en frivillig? Eller kjenne du noen?

Mental Helse har to ulike oppgaver vi gjerne ønsker å få frivillige til. Er du en av dem – eller kjenner noen?



1 Erfaring med symaskin?

Vi har startet en «sy-dilla» gruppe på Frivillighetssentralen Romsås. Kjempestor interesse, 20-30 personer. Det er det ikke plass til. Derfor arbeider vi med planer om å starte «Sy-dilla» også på **Deichman Bibliotek, Stovner Senter**. Hver mandag ettermiddag. Har du erfaring med symaskin, og kan du tenke deg å stille opp for å dele erfaring med mange uerfarne? Vi ønsker gjerne flere personer. Da er man ikke bundet alle mandager.



2 Erfaring med matlaging til familien?

En lørdag i måneden ønsker vi å servere en varm rett for de som møter opp på **Åpent Hus, lørdager, kl 12-14**. Har du erfaring med mat-tradisjoner og vil lage et måltid for 10-12 personer, en lørdag? Ta gjerne med en venn/venninne eller to til hjelp. Vi kjøper inn alt du trenger.

Hva kan vi tilby deg som frivillig?



Lønn - på bønn
Sosialt og meningsfullt - på topp
Andre goder - Reiseutgifter dekkes. Gratisbillett på medlemsturer i 2023.
Ta kontakt tlf **93045553**

Du kan kontakte oss på mail: oslo@mentalhelse.no

Kontor/postadresse: Arbeidersamfunnets plass1, 0181 Oslo. Bank 7877 08 33549 Vipps: 705761