



September 2016

## ”MH – posten” - INFO FRA LOKALLAGET FOR KLEPP OG TIME

For tidligere og nye medlemmer – og andre interesserte



### Kjære leser

Vi jobber for at det skal bli flere som finner veien til våre treffpunkt og aktiviteter. Du trenger ikke å være medlem i første omgang, kanskje du ønsker å orientere deg litt, og evt. bli kjent med noen oss til å begynne med. For noen vil én aktivitet være aktuell, for andre vil det være flere. Vi trenger både aktive medlemmer - og støttemedlemmer - for å få betydning som brukerorganisasjon.

Vær med oss og fortell andre om at vi finnes – du kjenner kanskje også noen som kan ha behov for et tilknytningssted – eller være noe for andre. Noen ønsker å være del av et sosialt felleskap, andre kan ha ressurser vi har behov for i utviklingen av laget vårt. Noen kan bake, noen kan IT, noen kan synge eller skrive dikt, noen kan være representant i et brukerråd. Og noen er veldig gode til å møte noen som kan være litt usikre på å komme og møte nye mennesker.

Vi har tørket støv av et gammelt motto og gjort til vårt: *”Sammen er vi sterkere”*.

**Velkommen til Sosialt treff 1. tirsdag hver måned kl. 18.00-20.00**  
**Ta gjerne med noen du kjenner!**

**Det settes opp et tema hver gang –  
og det blir enkel servering i et koselig miljø  
på Svendsen-huset, Hulda Garborgsveg 7 (ved helsestasjonen) på Bryne:**



- 6. september** «Å leve med sykdom og bedringsprosesser»  
Agathe Svella formidler sine erfaringer
- 4. oktober** Hvordan kan vi i Mental Helse medvirke til bedre tjenester  
innen psykisk helse?  
Dialog mellom medlemmer og repr. fra kommune og senter
- 1. november** Kreative advents- og juleaktiviteter  
Kom med gode ideer – og så viser vi hverandre....
- 6. desember** Julearrangement på BådeOg-kafeen i Sandnes (kl. 18-21)  
Vi inviterer medlemmer fra andre lokallag.  
Eget program kommer



## Kunnskap gir innsikt

«Åpne forelesninger» skal være en kommunikasjonsarena og er et samarbeidsprosjekt mellom fagpersonell på Jæren DPS og brukerorganisasjoner. Målet er å gi informasjon i et folkehelseperspektiv til alle interesserte. Det finnes en gruppe personer med erfaringsbakgrunn som brukere av psykiske helsetjenester som gir innspill til tema. Ved flere av foredragene deltar de og bidrar med sine såkalte brukerstemmer. Dette viser seg å være av stor verdi for tilhørerne.

10 foredrag om psykisk helse arrangeres hvert halvår i personalkantinen på M44. Egen inngang til høyre for hovedinngangen fra P-plassen.

Torsdager kl. 19.00. Se program på [www.jdps.no](http://www.jdps.no), på lokallagets hjemmesider eller oppslag ved de kommunale kontaktsentrene.

## Lesegruppe – til hygge og mentalt påfyll



Vi ønsker deg velkommen til vår Lesegruppe som finner sted annenhver onsdag (oddetallsuker) fra 18.30 til 20.00. Vi holder til i lokalet «Gnisten» på Kontaktsenteret i Klepp. Adressen er Fredheimveien 4, 4352 Kleppe. Vi velger sammen en bok og leser høyt for hverandre – til denne er utlest. Det er valgfritt for gruppedeltakerne om en vil lese høyt, noen vil bare lytte. Vi har en pause midt i lesingen. Da blir det kaffe og litt å bite for en 10-er.

Nå håper vi på at du, og kanskje noen du vil invitere med deg, tar kontakt. Dere er hjertelig velkomne! Laila Horpestad kan kontaktes, også for ytterligere info: tlf. 900 28 026, e-post: [laila.horpestad@gmail.com](mailto:laila.horpestad@gmail.com)

## Vi går sammen på kulturelle arrangementer...

Hvert halvår velges 1 eller 2 teaterforestillinger. Vi kan få billetter til redusert pris ved Rogaland Teater. Se oversikt program på teaterets hjemmeside <http://www.rogaland-teater.no/forside> . Vi kan evt. også velge en revy eller konsert på andre scener. Det vi velger ut annonseres på vår nettside under Aktiviteter.

Du kan få mer opplysninger ved å henvende deg til [teaterkontaktene Mia 910 09 509](mailto:mia@rogaland-teater.no) eller [Marit 481 90 617](mailto:marit@rogaland-teater.no). Ta gjerne med deg en venn. Noen ønsker å ta tog, noen å kjøre bil. Gi beskjed hvis du trenger skyss.

Hvis medlemmer fra andre lokallag har lyst til å ta følge, er det hyggelig - ta kontakt med teaterkontaktene.

### A CHRISTMAS FOR CAROL

Etter et juleeventyr av Charles Dickens



Rogaland Teater presenterte en helt ny versjon av Dickens-klassikeren Et juleeventyr i november 2015. Med A Christmas for Carol mener vi at vi har skapt en ny juletradisjon og Stavanger er i ferd med å klatre inn på lista over byer der det ikke blir jul før folk har sett Dickens juleeventyr – som i vår versjon heter A Christmas for Carol.

Forestillingen er satt opp igjen i høst og vi har reservert billetter til 24. november. Meld fra til teaterkontaktene innen 21. oktober om du ønsker å være med. Ta gjerne med en venn. Vår grupperabatt er kr. 335 pr. person. Medlemmer får ekstra gunstig pris denne gangen - kr. 170 da lokallaget sponser resten av billetten.

## ET TIPS TIL DE SOM HAR STØTTEKONTAKT



Noen brukere og deres støttekontakter har funnet at de sosiale treffene er en fin anledning til å delta i aktiviteter og møte andre. Vi ønsker flere velkommen!

## HØSTLOTTERI 2016



Lokallaget forbereder et lotteri, og dere vil finne oss med loddbok i ulike sammenhenger. Trekningen vil finne sted ved julearrangementet på BådeOg 6. desember.

### **Bli medlem av Mental Helse Klepp og Time**

Vi trenger flere medlemmer – både aktive og støttemedlemmer. Meld deg inn ved e-post til [klepptime@mentalhelse.no](mailto:klepptime@mentalhelse.no) eller pr. tlf. til en av styremedlemmene dere finner på vår nettside.

**Mer info om oss på vår hjemmeside**  
[www.mentalhelse.no/rogaland/klepp-time](http://www.mentalhelse.no/rogaland/klepp-time)

**VI ØNSKER ALLE EN FIN HØST OG FØRJULSTID!**

## Å dele et dikt kan bety mye

Denne gangen er det Agathe sine ord vi lytter til og dveler ved...

### *Til deg*

*Ikke se ned, se hit*

*snakk med meg, og ikke til meg*

*Ikke se forbi meg, men på meg*

*se meg, og ikke diagnosen min*

*Ikke se mine svakheter, men mine ressurser*

*forstå meg, ikke forforstå meg*

*Ikke fortell hva jeg vil, men hør hva jeg vil*

*gi meg valg, ikke velg for meg*

*Ikke motstå meg, men tål meg*

*hør min smerte, ikke tolk den*

*Fint, det var bedre*

*Nå kan vi sammen gå videre*

*Agathe Svela 2009*