



Handlingsplan Mental Helse Kristiansund

Så sant økonomi og ressurser tilsier det, blir følgende aktiviteter gjennomført.

Måned	Dato	Dag	Aktivitet	Ansvarlig	Hva skal gjøres
Januar	17.		Styremøte	Styret	
		Hver onsdag	Onsdagsklubben	Sonja, Andrea og Aase	Mat, bingo og sosialt
Januar		Hver tirsdag	Turgruppa	Anette og Elisabeth	Turer i nærområdet
Februar		Hver onsdag	Onsdagsklubben	Sonja, Andrea og Aase	Mat, bingo og sosialt
Februar		Hver tirsdag	Turgruppa	Anette og Elisabeth	Turer i nærområdet inkl. busstur
Februar	21.	Mandag	Styremøte	Styret	
Februar	7. og 21.	Mandag	Mandagsklubben inkl. Psykt kreativt verksted	Anette og Elisabeth	7. Bake brownies 21. Bake boller
Mars	7.	Mandag	Årsmøte	Styret	
Mars			Styremøte	Styret	
Mars		Hver onsdag	Onsdagsklubben	Sonja, Andrea og Aase	Mat, bingo og sosialt
Mars		Hver tirsdag	Turgruppa	Anette, Elisabeth og Håvard	Turer i nærområdet inkl. en busstur
Mars	10.	Torsdag	«Vår dag» Frivillighetens år 2022	Styret	
Mars	13.	Søndag	Fellestur med grilling og leker	Sonja, Elisabeth og Anette	Det blir kos, mat, lek og moro på Myraplassen



Mars	7. og 21.		Mandagsklubben	Anette, Elisabeth og Cecilie	7. Pizza og sosialt 21. Psykt kreativt verksted
April		Hver onsdag	Onsdagsklubben	Sonja, Andrea og Aase	Mat, bingo og sosialt
April		Hver tirsdag	Turgruppa	Anette, Elisabeth og Håvard	Turer i nærområdet inkl. en busstur
April	4. og 18.	Mandager	Mandagsklubben inkl. Psykt kreativt verksted	Anette og Cecilie	4. Påskeverksted 18. Sykt kreativt verksted
April			Styremøte	Styremøte	
April			Påskelunsj med påskesnøtter og premie	Styret	
Mai		Hver onsdag	Onsdagsklubben	Sonja, Andrea og Aase	Mat, bingo og sosialt
Mai	Ikke 17.	Hver tirsdag	Turgruppa	Anette, Elisabeth og Håvard	Turer i nærområdet inkl. en busstur
Mai	2. – 16. og 30.	Mandager	Mandagsklubben inkl. Psykt kreativt verksted	Anette, Elisabeth og Cecilie	Sosialt. Håndarbeide, spill etc. Psykt kreativt verksted
Mai			Styremøte	Styret	
April/Mai		Hver tirsdag	Turgruppa I april/mai blir det båt og fisketur for medlemmer	Anette, Elisabeth, Håvard og Jørn	Turer i nærområdet + litt utenfor
Mai			Medlemskveld med tema; Hvordan mestre livets utfordringer	Styret	Inkl. servering
Juni		Hver onsdag	Onsdagsklubben	Sonja, Andrea og Aase	Mat, bingo og sosialt



Juni		Hver tirsdag	Turgruppa	Anette, Elisabeth og Håvard	Turer i nærområdet inkl. en busstur
Juni	Uke 23		Markering av Frivillighetsåret 2022. Samarbeid mellom kommunen, lag og organisasjoner	Alle som ønsker bli med	
Juni	13. og 27.	Mandager	Mandagsklubben inkl. Psykt kreativt verksted	Anette, Elisabeth og Cecilie	Sosialt, håndarbeide, spill, baking etc. Psykt kreativt verksted
Juni			Felles sommertur/sommerfest	Styret	
Juni			Styremøte	Styret	
Juli		Hver onsdag	Onsdagsklubben	Sonja, Andrea og Aase	Mat, bingo og sosialt
Juli		Hver tirsdag	Turgruppa Juli/august båt/fisketur for medlemmer	Anette, Elisabeth, Jørn og Håvard	Turer i nærområdet + litt utenfor
Juli	11. og 25. juli	Mandager	Mandagsklubben	Anette, Elisabeth og Cecilie	Sosialt, håndarbeide, spill, baking etc. Psykt kreativt verksted
Juli			Sommertur juli/august	Anette og Elisabeth	2-Ju3 dagers tur
Juli			Styremøte	Styret	
August		Hver onsdag	Onsdagsklubben	Sonja, Andrea og Aase	Mat, bingo og sosialt
August		Hver tirsdag	Turgruppa	Anette, Elisabeth og Håvard	Turer i nærområdet + litt til



August	8. og 22.	Mandager	Mandagsklubben inkl. Psykt kreativt verksted	Anette, Elisabeth og Cecilie	Sosialt, håndarbeide, spill, baking etc. Psykt kreativt verksted
August			Styremøte	Styret	
September		Hver onsdag	Onsdagsklubben	Sonja, Andrea og Aase	Mat, bingo og sosialt
September		Hver tirsdag	Turgruppa Båt/fisketur for medlemmer	Anette, Elisabeth, Håvard og Jørn	Turer i nærområdet
September	5. og 19.	Mandager	Mandagsklubben inkl. Psykt kreativt verksted	Anette, Elisabeth og Cecilie	Sosialt, håndarbeide, spill, baking etc. Psykt kreativt verksted
September	10.	Lørdag	Verdensdagen for selvmordsforebygging	Styret	Markering sammen med LEVE? Lysmarkering og foredrag
September			Medlemskveld med tema; Motivasjon, mestring og målbevissthet	Styret	Sosial kveld inkl. servering
Oktober		Hver onsdag	Onsdagsklubben	Sonja, Andra og Aase	Mat, bingo og sosialt
Oktober		Hver tirsdag	Turgruppa	Anette, Elisabeth og Håvard	Turer i nærområdet
Oktober	3. 17 og 31.	Mandager	Mandagsklubben inkl. Psykt kreativt verksted Gresskarkonkurransen med premier	Anette, Elisabeth og Cecilie	Sosialt, håndarbeide, spill, baking etc. Psykt kreativt verksted
Oktober	10.	Mandag	Verdensdagen for psykisk helse	Styret og alle som vil	Markering av Verdensdagen
Oktober			Styremøte	Styret	



November		Hver onsdag	Onsdagsklubben	Sonja, Andrea og Aase	Mat, bingo og sosialt
November		Hver tirsdag	Turgruppa	Anette, Elisabeth og Håvard	Turer i nærområdet inkl. busstur
November	14. og 28.	Mandager	Mandagsklubben inkl. Psykt kreativt verksted 28. Juleverksted	Anette, Elisabeth og Cecilie	Sosialt, håndarbeide, spill, baking etc. Psykt kreativt verksted
November			Styremøte	Styret	
Desember		Hver onsdag	Onsdagsklubben	Sonja, Andrea og Aase	Mat, bingo og sosialt
Desember		Hver tirsdag	Turgruppa	Anette, Elisabeth og Håvard	Turer i nærområdet inkl. busstur
Desember	12. og 29.	Mandag	Mandagsklubben 12. Pepperkakebaking/pynting 29. Julekveld med quiz (julenøtter) inkl. premier	Anette, Elisabeth og Cecilie	Pepperkakebaking, også for familier

Ellers kan det bli mange spennende aktiviteter som:

Kinokvelder (movienights) både på kinoen og på Frivilligsentralen

Work-shop keramikk

Sminkekurs

Pakkekalender i desember

Sykurs/redesign

Smykkeverksted/work-shop

Matlagingskurs

Pynte kake konkurranse med premier



Smoothiekonkurranse
Konsserter

Årlige merkedager:

Vaffeldagen 25. mars

Halloween 31. oktober

Verdensdagen for selvmordsforebygging 10. september

Verdensdagen for psykisk helse 10. oktober

FN's internasjonale dag for frivilligheten 5. desember