



## ”MH – posten” oktober 2017

Info fra lokallaget for Klepp og Time  
for tidligere og nye medlemmer – og andre interesserte



### Til medlemmer og andre som kjenner til lokallaget vårt

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

Vær med oss å lykkes ved å fortelle om at vi finnes – du kjenner sikkert 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. Vi trenger alle!



### Nye Kulturkontakter i lokallaget

er Dorthe Helliesen (tlf 907 82 172 ) og Monica Voll (tlf 958 18 129). De er våre kontaktpersoner til teater- og revy-scener, kultur- og konserthus. De følger med på hva som settes opp og presenterer tilbud og ideer til medlemmene på et Sosialt treff i god tid før arrangementet. Lokallaget sponser en del av billettprisen. De som har lyst og anledning, blir med og spiser ute før forestillingen begynner. Vil du være med så heng på! Ta kontakt med Dorthe eller Monica for mer info.

## **Monicas blekkhus**



*Monica Voll er en ivrig skribent og har ved flere anledninger gledet andre med sine dikt. Hun har også hatt flere leserinnlegg i Jærbladet. Monica er medlem i lokallaget og en trofast deltaker på de sosiale treffene og andre arrangementer vi har hatt. Nå har vi oppfordret henne til å formidle og dele av sine skrivelier i vår egen lokallagsavis. I MH-posten hun fått sin egen spalteplass med en tittel vi vil gjenkjenne.*

*Denne gang vil jeg skrive litt om å være glad i seg selv. Om å kjenne kjærlighet til seg selv, og dermed også til andre:*

### **Du er god nok**

**En kan ikke hjelpe andre, før en hjelper seg selv først. Kjenner du deg verdiløs og som et dårlig menneske? Du er ikke alene, de fleste kjenner i løpet av livet på slike følelser. Det som ikke er bra for selvfølelsen, er hvis disse tankene tar helt overhånd. Vær glad i deg selv, vit at akkurat du er verdifull!**

**Og viktig: Vær deg selv. Alle har vi bagasje fra livets ryggsekk. Men å gi opp når livet går deg imot, er aldri et alternativ. Øv deg på å kjenne kjærlighet til deg selv. Si til deg selv:**

***Jeg er god! For du ER god!  
Du er faktisk helt perfekt. Perfekt uperfekt.***

## **Stavangerkameratenes konsert i Storstova 16. mars**



**Det ble et høydepunkt i vårprogrammet da vi gikk sammen på konsert med Stavangerkameratene. Som dere ser var det også stor stemning i foajeen etterpå!**

## Lesegruppe – til hygge og mentalt påfyll



Vi ønsker deg velkommen til vår Lesegruppe som finner sted annenhver onsdag (oddtallsuker) fra kl 17.30 til 19.00. **NB: Nytt klokkeslett.** Vi holder til i lokalet «Gnisten» i Kontaktsenteret på 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. Det er stor trivsel i gruppa – og nye er hjertelig velkomne! Laila Horpestad kan kontaktes, også for mer info: tlf. 900 28 026, e-post: [laila.horpestad@gmail.com](mailto:laila.horpestad@gmail.com)

**Å dele et dikt kan bety mye, denne gangen takker vi Heidi som har skrevet og sendt oss disse verselinjene:**

Når haustregnet vaskar sommaren av oss  
og huda bleiknar bak fregnene  
I tida for gummistøvlane  
og for dei store paraplyar  
kan me la oss overraska  
over all varmen som er tilbake  
av hjarta våre som alltid vel å tikka vidare  
vart og levande  
stille og sterkt  
og lar oss stå slik,  
oppreiste i regnet  
og høyra hanane gala  
både for andre og tredje gongen (Heidi Strand Harboe)



## **Mental Helses lokallag Klepp/Time – 2. halvår 2017**

**Velkommen til sosialt treff 1. tirsdag hver måned kl. 1800 – 2000**

**Ta gjerne med noen du kjenner!**

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



- 5. september**      **Takk for sist! Hvordan har sommeren vært? Planlegging av halvåret.**
- 3. oktober**        **Oppstart av MH Ungdom på Jæren v/Kristian  
Vi lager kort (julekort og andre kort). Laila veileder oss**
- 7. november**      **Vi forbereder lotteri v/juleavslutningen. Vi tar med gaver og pakker inn.**
- 12. desember**    **Juleavslutning på BådeOg – kafeen i Sandnes. Vi inviterer de andre lokallagene i distriktet. Eget program kommer.**



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

**Vår e-postadresse**  
[klepptime@mentalhelse.no](mailto:klepptime@mentalhelse.no)