

Verdensdagen for psykisk helse



Hjertelig velkommen

til "Brodagene på Sentralen". Et multikulturelt arrangement i forbindelse med Verdensdagen for psykisk helse 10-13.okt på Sentralen, Øvre slottsgate 3 i Oslo sentrum. Gratis inngang.



Dette er et internasjonalt samarbeid mellom Norge og Tsjekia, med fokus på kultur og helse. Det blir forestillinger, utstillinger, norsk og samisk musikk, poesi, foredrag, filmvisninger og politisk paneldebatt.

[Her kan du lese mer](#)



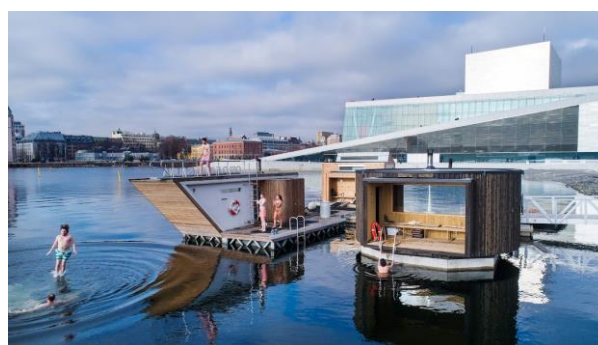
Nye aktiviteter for medlemmer og andre

Sy-dilla på Romsås



Sy-dilla har slått rot på Romsås. 22.september var det vellykket åpning for Sy-dilla på Romsås, med stor interesse. Dette er et samarbeid mellom MH Oslo og Romsås Frivillighetsentral og finner sted hver torsdag kl 15-19. [Les mer her.](#)

Badstue-praten



Kanskje så du Norge Rundt på fredag, fra badstuene i Bjørvika. MH Oslo leier badstuen Måken hver mandag kl 12. Vil du være med? [Les mer her.](#)

Yoga



Tirsdag 18.oktober starter vi opp yoga-kurs i våre lokaler. Vi legger vekt på rolig yoga med stillinger og aktiviteter som passer for alle nivåer og

Informasjon fra Mental Helse Oslo

Nyhetsbrev 8/2022

Oktober



bevisst tilstedeværelse i det vi gjør. Tilbudet er gratis for medlemmer og kr 50 for ikke medlemmer. [Les mer her.](#)

Stikk finger'n i jorda



Å dyrke sine egne grønnsaker er godt for både sinn og helse. Og du kan risikere å få «grønne fingre» når Hernan deler av sin kunnskap om vanlige og uvanlige urter og grønnsaker. Dette er gratis og det er i Søndre Nordstrand. [Les mer her.](#)

Høstens aktiviteter

MH Oslo byr på varierte aktiviteter og turer i høst.



En badstue-prat, gratis yogatimer eller kanskje vil du delta i en samtalegruppe av og for menn? [Kontaktinfo og detaljer finner du her.](#)

Gratis billetter

Else Kåss Furuseth er tilbake med ny sesong av «Kåss til Kvelds». I den anledning ønsker vi å tilby medlemmer og frivillige i MH Oslo gratisbilletter til

valgfri innspilling(er). Forestillingene er på **tirsdager i oktober og første halvdel av november.**



Ta kontakt med oss på oslo@mentalhelse.no. Send oss navn, e-post og mobil nr. Så kan du hente billettene på kontoret, Arbeidersamfunnets plass 1. Avtal hentetidspunkt. Frammøte for publikum er tirsdager kl. 16:30 ved publikumsinngangen på NRK Marienlyst, til venstre rett etter Store studio.



Gode ideer til medlemsaktiviteter

Har du ønske om en aktivitet du vil trives med, gi oss beskjed. Så finner vi kanskje noen flere som også vil være med.

Grasrotandelen til MHO

Bli grasrotgiver!

Finn 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.](#)

