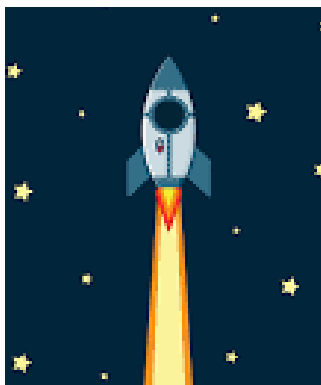




Aktivitetsoversikt 2023



Frivillighetens år, 2022, har satt tydelig spor i Mental Helse Oslo. Vi 4-doblet vår medlems-aktivitet i forhold til 2021.

Mange nye, frivillige ildsjeler har kommet på banen og hjelper til med nye medlemstilbud.

Vi har **økt medlemstallet med 25%, over 100** nye medlemmer ved starten av 2023.

Midler fra **Stiftelse DAM** har vært et stort bidrag til aktivitetene som startet opp i 2022 og som videreføres i 2023.



Her er en oversikt over medlemsaktivitetene i MH Oslo 2023:

«Badstuepraten»

Hver **mandag kl 12-14** møtes interesserte i badstua «Måken» i Bjørvika ved operabygget. Avslutter med en kaffekopp i nærområdet.

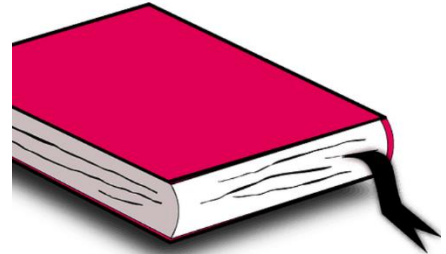


Kontakt: Liv, tlf 930 36 002



«Bokklubben»

Vi møtes en mandag i måneden, kl.14.30-17.30. Lyst å være med for å dele spennende bok-opplevelser? Vi starter opp mandag 13.feb. i våre lokaler, Arbeidersamfunnets plass 1.



Kontakt: Liv, tlf 930 36 002

«Sydilla Stovner»

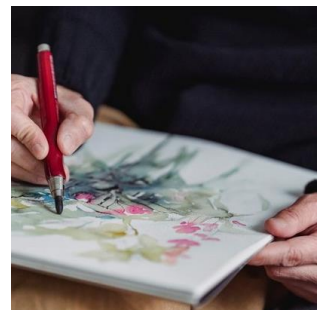
Hver **mandag kl 16-20** møtes en stor gjeng på Deichman Bibliotek i Stovner Senter. Mange med innvandrerbakgrunn. Mange lærer å sy, andre syr egne plagg. Kaffe/te og litt mat hører med☺



Kontakt Anne tlf 976 61 688

«Tegnemandag»

Hver **mandag kl 18-20** er det kreativitet og utfoldelse i lokalene våre på Arbeidersamfunnets plass 1. Og en kaffekopp☺



Kontakt Therese tlf 909 48 782 el Nina tlf 992 37 160



«Yoga»

Hver **tirsdag kl 12-14** rydder vi plass i møterommet vårt på Arbeidersamfunnets plass 1. Og en kaffekopp☺

Kontakt Gunn tlf 907 86 700



«Skravlekoppen Bryn»

Hver **onsdag kl 12-14** møtes vi til «Skravlekoppen» på Bryn Senter, Nordby Bakeri.

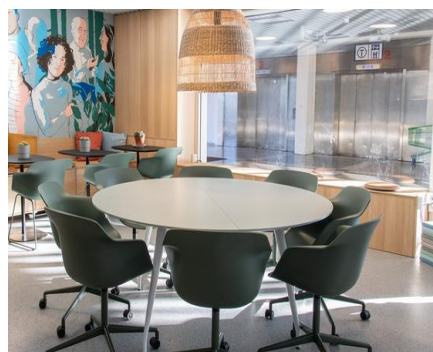
Kontakt Nina tlf 979 72 715



«Skravlekoppen Romsås»

Hver **onsdag kl 11-13** samles vi på Romsås Frivillighetssentral på Romsåssenteret. God prat og en kaffekopp☺

Kontakt Nina tlf 992 60 762





«Klatregruppe for nybegynnere»

Hver **onsdag kl 11-13** samles vi på Oslo Klatresenter på Skullerud. Og en kaffekopp☺

Kontakt Karin tlf 479 52 224



«Bowlepraten 1»

Hver **onsdag kl 14-16**, bowling hos Oslo Bar og Bowling på Arbeidersamfunnets plass (gml Torggata bad). Og en kaffekopp☺

Kontakt Anne Lise tlf 484 42 102



«Bowlepraten 2»

Hver **onsdag kl 14-16**, bowling hos Oslo Bar og Bowling på Arbeidersamfunnets plass (gml Torggata bad). Og en kaffekopp☺

Kontakt Sturla tlf 468 37 061





«Samtalegruppe for menn»

Hver **onsdag kl 17-19** møtes gruppa i våre lokaler på Arbeidersamfunnets plass 1, Og en kaffekopp☺



**Kontakt Sturla tlf 468 37 061, Jørund tlf 473 86 567
el Thomas tlf 412 21 987**

«Sy-dilla Bjørvika»

Annehver onsdag kl 16-19 møtes vi på Deichman i Bjørvika og syr blant annet mye nytt av gammelt. Start onsdag 4.jan.



Kontakt Anne tlf 976 61 688

«Sy-dilla Romsås»

Hver **torsdag kl 16-20** møtes en stor gjeng på Romsås Frivillighetssentral. Mange med innvandrerbakgrunn. Mange lærer å sy, andre syr egne plagg. Kaffe/te og litt mat hører med☺



Kontakt Aylin tlf 912 52 696



«Skrivetorsdag»

Hver **torsdag kl 12-14** møtes vi i våre lokaler i Arbeidersamfunnets plass. Vi skriver og deler tekster.

Kontakt Jørgen tlf 930 88 034
el Karina tlf 924 29 832



«Klatregruppe for nybegynnere»

Hver **fredag kl 12-14** samles vi på Klatreverket på Torshov. Og en kaffekopp☺

Kontakt Therese tlf 909 48 782



«Åpent hus»

Hver **lørdag kl 12-14** er det åpent hus i våre lokaler. Her deler vi gode ideer og kaffe/te med litt «attåt»

Kontakt Torleif tlf 915 19 839





Keramikkverksted jan/feb

Bli med på Keramikkverksted kurs, oppstart 24./26. januar. Være kreativ til å skape nye ting med hendene.

Påmelding med navn og telefonnummer med e-post til:

zahrawisam1993@gmail.com



Se mer info på vår nettside.

Kurset, for 12-16 år, er følgende dager fra kl 16-18:

24.januar

31.januar

07.februar

Kurset, for 17-25 år, er følgende dager fra kl 16-18:

26.januar

02. februar

07.februar

Info om bussturer, medlemsmøter og annen aktivitet kommer etter hvert.

[Se mer info på hjemmesiden vår.](#)