

# Informasjon fra Mental Helse Oslo

Nyhetsbrev 9/2022

November



## Medlemsmøte 9.nov kl 17-19



Onsdag 9.nov. er det medlemsmøte med bevertning og spennende tema. Du kan høre Silje fortelle om boken sin «Hemmeligheten».

[Les mer om programmet her.](#)

## Frivillighetens dag 5.des.



Her markerer FNs internasjonale dag for frivillighet på Sentralen i Oslo med konferanse og utdeling av fire priser. Alt dette kan du få med deg, enten fysisk eller digitalt. Sett pris på frivilligheten! [Les mer her.](#)

## Ny fylkessekretær

Mental Helse Oslo har ansatt fylkessekretær som starter opp på kontoret 7.nov. Du kan bli bedre kjent med Camilla på medlemsmøte 9.nov. og du kan lese [litt om henne her.](#)



## «Bowlingpraten» har startet opp!



To bowling-grupper har startet opp på onsdager. Fin stemning inne med

surst høstvær ute. Det er plass til flere. [Meld interesse.](#)

## Bli med på en Forenklet Dagfolkehøyskole



Helseetaten starter i januar 2023 et gratis dagfolkehøyskoletilbud for deg over 18 år med psykisk helse og/eller avhengighetsproblematikk. Kom på MHO sitt medlemsmøte 9. nov kl. 17 i Storgata for å høre mer om Dagfolkehøyskolen, eller [trykk her for å lese mer](#) og se datoer for informasjonsmøtene.

## Våre aktiviteter i Mental Helse Oslo



Frivillighetens år, 2022, har satt tydelig spor i Mental Helse Oslo så langt. Vi 4-dobler vår medlemsaktivitet i forhold til 2021! Mange nye, frivillige ildsjeler har kommet på banen og hjelper til med nye medlemstilbud. Vi har pr 1.nov fått 72 nye medlemmer.

Mental Helse Oslo

Adresse: Arbeidersamfunnets plass 1, 0181 Oslo. Bank: 7877 08 33549 Vipps: 705761

Mail: [oslo@mentalhelse.no](mailto:oslo@mentalhelse.no)

Økt aktivitet gir økt interesse og flere medlemmer.

[Les mer og velg blant aktiviteter som er gang i 2022 her.](#) Tips oss gjerne om noe du har lyst til å gjøre.

## Bokbad, musikk, dialog og workshop 22.nov.



Norsk forbund for psykoterapi (NFP) og Psykodramaforeningen i Norge (PiN) inviterer til bokbad med professor Mai Camilla Munkejord. Arrangementet har tittel: *Psykiske utfordringer – og overlatt til deg selv! Må det være sånn?*

[Vil du delta, kan du lese mer om arrangementet her.](#)

## Mental Helse på høring om Statsbudsjettet 2023



Nestleder Haakon Steen var på høring i Helse- og omsorgskomiteen på Stortinget. Foto Adrian Pracon.

«Vi skulle ha ønsket å ta opp økningen blant barn og unge som sliter psykisk og, at det må satses mer på forebygging av psykiske helseproblemer.»

[Du kan lese mer her.](#)

## NAPHAs innspill til Opptrappingsplanen



En ny Opptrappingsplan bør bidra til at sykdomsutvikling kan forebygges, at flere som lever med psykiske helseplager kan få lettere tilgang til psykisk helse og rustjenester tidligere, og mer integrerte tjenestetilbud på tvers av lidelser, sektorer og tjenestenivå. [Les mer her.](#)



## Gode ideer til medlemsaktiviteter

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

## 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.](#)

