

## Rekordtall for medlemsaktiviteter



Turlederne for «Åpent Hus langs Akerselva» nyter nystekte vafler hos Hønse-Lovisa. Takket være ivrige frivillige og

tillitsvalgte er første halvår av 2023 gjennomført med rekordstore tall for medlemsaktiviteter. 12-13 ulike aktiviteter med ukentlige samlinger gir ca 250 møteplasser for medlemmer og andre interesserte. [Du finner aktivitetene i kalender](#)

[på hjemmesiden vår.](#)



Årets tema for [Verdensdagen for psykisk helse](#) er nettopp møteplasser som kan gi positiv

tilhørighet. Derfor vil vi satse mer på møteplassaktivitet gjennom høsten. Ta kontakt med oss om du har ideer og vil bidra.

## Lyst på meningsfull aktivitet i



### sommer? - og neste sommer?

Bruk naturen, se det spirer og gror, med jord under neglene.

[Les mer her.](#)

## Natursorg – snu fortvilelse til mening



Foto: Liz Buer

«For enslige mennesker kan naturen være et avgjørende anker i tilværelsen. Jeg har stått overfor voksne mennesker som har grått fordi de har mistet «sin» natur og sitt sted.» [Les mer her.](#)

## -Jeg har vært heldig



Mental Helse deltok på Oslo Pride for første gang med egen stand. – At vi er synlige på Pride og at vi har politikk på området, viser at

vi tar utfordringene på alvor og at vi er en organisasjon hvor alle skal kunne føle seg velkomne. [Les mer her.](#)

## Åpent hus juli 2023



**Lørdag 22.juli** flytter vi ut og møtes på Frognerseieren T, kl 12 (T-bane 1). Kl 12.15 blir det avgang for tur til Sognsvann, ca 5 km.

**Lørdag 29.juli** blir det vafler/te/kaffe og en god prat i møtelokalene som vanlig.

## Grasrotandelen til MHO

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.](#)



# Informasjon fra Mental Helse Oslo

Nyhetsbrev 6/2023

Juli



MENTAL HELSE

**Våre sponsorer 2023**  
MH Oslo håper mange vil være med å gi støtte til våre medlemsaktiviteter. Foreløpig er disse med på «laget». TUSEN TAKK!



Levende kultur er helsebringende



OXLO - Oslo Ekstra  
Large, en by for alle



Kjenner du noen som kanskje vil være med på «sponsorlaget»? Sjekk og gi oss tips😊

Mental Helse Oslo

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

Mail: [oslo@mentalhelse.no](mailto:oslo@mentalhelse.no) Tlf: 940 65 739