

Aylin Arikan Årets ildsjel i Mental Helse



(Foto: Emilie Gjengedal Vatnøy)

Aylin Arikan i Mental Helse Oslo har brukt sitt engasjement for flerkulturelle kvinner. Det kommer kvinner fra alle samfunnsgrupper på «Sydilla», som arrangeres hver torsdag i regi av Mental Helse Oslo.

[Les mer om Aylin og Sydilla her.](#)

Årsmøte MH Oslo 2023



Vi møtes i **Storgata 51, Onsdag, 19.april, kl 17.**
Frammøte fra kl 16.30.

Landsleder i MH, Ole Marius Minde Johnsen, kommer på besøk.

Meld deg på til: oslo@memntalhelse.no

[Les mer her.](#)

Samtalegruppa for menn vokser



Det har vært økende interesse og oppslutning for MH Oslo`s samtalegruppe for menn i 2023. Gruppen har fått sin første sponsor i Akerselva-psykologene som bidrar økonomisk og stiller opp på forespørsel om faglige emner. Det diskuteres også om det skal opprettes en samtalegruppe, nr 2, i 2023. [Les mer her.](#)

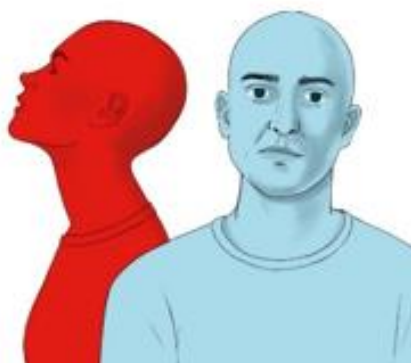
Nye samlingsplasser for innvandrerkvinner



Mental Helse Oslo har gjort gode erfaringer med frivillige aktiviteter for innvandrerkvinner fra bydelene Grorud og Stovner. Innvandrerkvinner har spurt oss om støtte til

aktiviteter de selv vil drive med egen frivillig innsats. Dette har medført 2 ukentlige møteplasser på frivilligsentralen på Romsås. Nå planlegger vi oppstart av lignende aktivitet på Stovner Senter. [Les mer her.](#)

Ny informasjonsbrosjyre MENTAL HELSE OSLO



Mye spennende har skjedd gjennom året 2022 og vi følte et behov for endre informasjonsbrosjyren i 2023 slik at den gir et mer riktig bilde av hva som skjer i MH Oslo. [Les mer her.](#)

Mental Helse konferansen formidler håp for fremtiden



(Foto: Emilie Gjengedal Vatnøy)

Det ble satt fokus på forebygging på Mental Helse konferansen 2023, en konferanse om ungdom og press i dagens samfunn.

- Forebygging er så viktig, særlig når vi vet at halvparten av unge som har det vanskelig ikke oppsøker hjelp, verken hos venner, familie, på skolen eller i helsevesenet, sier Linda Berg-Heggelund, generalsekretær i Mental Helse.

[Les mer her.](#)

Varmt måltid – åpent hus



Noen lørdager har frivillige trått til og laget et varmt måltid for de som stikker innom. Vi prøver igjen.

[Les mer her.](#)

Åpent hus lørdager 2023



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 3/2023

Mars



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

KLATREVERKET  *Torshov*


Bar & Bowling

 OSLO BADSTUFORENING



  ≡ Sentrum ≡
scene

Levende kultur er helsebringende





 AKERSELVAPSYKOLOGENE

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 Tlf: 940 65 739