



”MH – posten” desember 2018

Info fra lokallaget for Klepp og Time
for tidligere og nye medlemmer – og andre interesserte



Vi har tørket støv av et gammelt motto og gjort til vårt: *”Sammen er vi sterkere”*.

Vær med oss å lykkes ved å fortelle om at vi finnes. Du kjenner kanskje noen som kan ha behov for et tilknytningssted – der en også kan være noe for andre. Noen har glede av å delta i hobbyaktiviteter eller temakvelder. Noen ønsker å være del av et sosialt felleskap, andre kan ha ressurser vi har behov for i utviklingen av laget vårt. Vi trenger alle! Les om aktivitetene våre i dette medlemsbladet og på nettsiden vår.



Kulturelle aktiviteter og kulturkontakter

Marit L. Egeland (tlf 481 90 617) og Anvor Risa (tlf 915 56 667) er våre kontaktpersoner til teater- og revy-scener, kultur- og konserthus. De følger med på hva som settes opp og presenterer tilbud og ideer til medlemmene på et Sosialt treff i god tid før arrangementet. Lokallaget sponser en del av billettprisen. De som har lyst og anledning, blir med og spiser ute før eller etter forestillingen. Vil du være med så heng på! Ta kontakt med kulturkontaktene Marit eller Anvor for mer for mer opplysninger.

NB: Info om VÅRENS KULTURAKTIVITETER sendes ut etter hvert.



Monicas blekkhus

Monica Voll er en ivrig skribent og har ved flere anledninger gledet andre med sine dikt. Hun har også hatt flere leserinnlegg i Jærblade, hun har også utgitt bok og hefter. Monica er medlem i lokallaget og en trofast deltaker på de sosiale treffene og andre arrangementer vi har. Nå har vi oppfordret henne til å formidle og dele av sine skriblerier i vår egen lokallagsavis. I MH-posten har hun fått sin egen spalteplass med en tittel vi vil gjenkjenne.

Med nytt fotoapparat på Selestranda

Etter en lang sommerferie fra Mental Helse - aktiviteter, startet vi opp tirsdag 4. september med utflukt til Selestranda. Vi ankom i godt humør, var spente og forventningsfulle til gjensyn med MH-gjengen, til strandtur og kaffekos med Astris påsmurte horn hos Marit på hytta etterpå.

Det jeg iallfall, ikke visste, var at styret i lokallaget vårt som for øvrig gjør en kjempejobb, hadde en overraskelse til oss. Det var gjort en investering i nytt fotoapparat! Kameraet som var enkelt å håndtere, skal være til bruk for medlemmene. Dette hadde vi ønsket oss lenge!

Det ble en spennende og morsom aktivitet da alle i gruppa gikk på fotojakt. Hver enkelt skulle ta 5 bilder hver, etterpå skulle vi lagre bildene på PC, for senere å lage et «album» på nettsiden vår. Vi var enige om at et kamera av god kvalitet har stor betydning for resultatet.

Å fotografere er en form for lek og kreativ aktivitet som skaper glede. Slik var det i alle fall denne kvelden, og jeg gleder meg til neste fotoutflukt. Jeg ble inspirert til å avsluttet med dette diktet:

I september vi gikk spente ifølge

For å fotografere og ta bilder

Mange fotograferte skummende bølger

Og blomster og dikterhytta især

Ja, dette møtet ble et minne jeg har kjær

Sammen med folk som står meg nær.



Å dele et dikt kan bety mye....

Denne gangen takker vi Dorthe som har valgt å dele disse verselinjene av Gunnar M. Roaldkvam med oss:

Når du tror

at adle andre gjør någe kjekt i kveld,

at adle andre ler, når du sjøl sidde og ser

mot veggen eller ut i luftå.

Da gjør adle andre sikkert det sama.

De tror at adle andre

gjør någe som de sjøl ikkje gjør.

Viss du ikkje tror meg,

så bare gå rundt og spør.

Lesegruppe – til hygge og mentalt påfyll



Du er velkommen til vår Lesegruppe som finner sted annenhver onsdag (oddetallsuker) fra kl 17.30 til 19.00. Vi holder til i lokalet «Gnisten» i Kontaktsenteret på Klepp. Adressen er Fredheimveien 4, 4352 Kleppe. Du kan få skyss fra Bryne hvis du trenger det.

Vi velger sammen en bok og leser høyt for hverandre – til denne er utlest. Det er valgfritt for gruppedeltakerne om en vil lese høyt, noen vil bare lytte. Vi har en pause midt i lesingen. Da blir det kaffe og litt å bite for en 10-er. Nå håper vi på at du, og kanskje noen du vil invitere med deg, tar kontakt. Det er stor trivsel i gruppa – og nye er hjertelig velkomne! Laila Horpestad kan kontaktes, også for mer info: tlf. 900 28 026, e-post: laila.horpestad@gmail.com

Velkommen til

Sosialt treff 1. tirsdag hver måned kl. 1800 – 2000

Ta gjerne med noen du kjenner!

Program våren 2019

Det settes opp et tema eller aktivitet hver gang – og det blir enkel servering i et koselig miljø på Svendsenhuset, Hulda Garborgsveg 7 (ved helsestasjonen) på Bryne



- | | |
|-------------------|---|
| 8. januar | Om utvalgte nye bøker v/Margrete Orre, Norli bokhandel |
| 5. februar | Vi maler på stein. Dorte leder aktiviteten. |
| 5. mars | Om å ta bilder. Hvordan fange de gode motivene? Hvordan komponere fotografier. |
| 2. april | Mental Helse som treffsted. Samling for brukere og støttekontakter. |
| 7. mai | Fotoutflukt. Sted og tema avtales senere. |
| 14. juni | Sommeravslutning hos Astri på Tings. Mer info kommer. |

Besøk vår nettside www.mentalhelse.no/rogaland/klepp-time.

Siden er under oppdatering og utvikling. Vi er glade for å ha fått med oss Joakim Idland som webmaster. Om ikke lenge er «Galleri Motivjegerne» på plass. Her vil vi legge ut blinkskudd fra våre framtidige fotoutflukter.

Vi takker Jæren Sparebank for bidrag til drift av Mental Helse Klepp og Time

