



## Aktiv sammen mars

kl 16.00 i Alna bydelshus, Hamnehagen, Furuset



"Aktiv Sammen" er opprettet for å møte behovet for sosial kontakt og støtte blant kvinner. Mange kvinner kan oppleve ensomhet, ønske å utvide sitt sosiale nettverk eller føle på utfordringer som sosial angst eller manglende tilhørighet. Gruppens mål er å skape et trygt fellesskap som gir kvinner muligheten til å oppleve samhold og personlig vekst. Begrenset antall deltakere.

**Hver onsdag kl 16-20.** Du må melde deg på om du vil delta.

For mer informasjon, ta kontakt med:

**Rezan, tlf 465 90 875**

**Onsdag 5.mars** Kvinnedagen- Hvordan stå sterkere som kvinne, både alene og sammen? «Aktiv Sammen Norge». Se egen omtale  
Åpent møte med Helle Luxe



**Onsdag 12.mars** "SpråkCafe" – vi øver norsk

**Osdag 19.mars** Kreativ Art/håndarbeid

**Onsdag 26.mars** Tur -Vi besøker Nasjonalmuseet kl 12 (gratis inngang)

Du kan kontakte oss på mail: [oslo@mentalhelse.no](mailto:oslo@mentalhelse.no)

Kontor/postadresse: Arbeidersamfunnets plass1, 0181 Oslo. Bank 7877 08 33549. Vipps: 705761  
Tlf: 940 65 739. Se åpningstider på hjemmesiden vår.