HANDLINGSPLAN FOR MENTAL HELSE VENENSLA

**1. Kurs for Styret og Medlemmer**  
Vi ønsker å tilby flere kurs for styret og medlemmer i 2025. Med et nytt styre inkludert med ny sekretær håper vi å være mer proaktive i å følge med på relevante kurs- og opplæringstilbud. Målet er å involvere flere medlemmer og gi dem nødvendig kunnskap og verktøy til å bidra i organisasjonen.

* **Tidsramme:** Gjennom året
* **Mål:** Øke kompetansen i styret og blant medlemmer.

**2. Medlemsmøter / Temamøter**  
Vi planlegger å arrangere en intimkonsert med Roy (ikke Halland) i mai, hvor vi også serverer enkel mat og setter fokus på et tema innenfor mental helse. Dette skal bidra til å skape interesse og engasjement blant medlemmene, samtidig som vi setter fokus på viktige temaer relatert til vår virksomhet.

* **Tidsramme:** Mai 2025
* **Mål:** Styrke medlemssamholdet og øke bevisstheten om mental helse.

**3. Medlemsrekruttering - Hunsfosdagen**  
Vi vil delta på Hunsfosdagen den 26. april fra kl. 10.00 til 16.00 på Hunsfos Næringspark. Dette er en av bygdas største arrangementer, og vi vil benytte muligheten til å markedsføre Mental Helse Vennesla og rekruttere nye medlemmer. Vi vil samarbeide med Frivilligsentralen/Ressursen for å nå ut til flere.

* **Tidsramme:** 26. april 2025
* **Mål:** Rekruttere nye medlemmer og øke synligheten i lokalsamfunnet.

**4. Tur(er) for Ungdomsgruppen**  
Ungdomsgruppen ønsker å arrangere en tur til Hovden i 2025. Dette vil være en flott mulighet for ungdommene å knytte sterkere bånd og få et positivt, sosialt avbrekk.

* **Tidsramme:** 2025
* **Mål:** Øke engasjementet blant ungdommene og styrke fellesskapet i gruppen.

**5. Markering av Verdensdagen for Mental Helse**  
Verdensdagen for mental helse, den 10. oktober, skal markeres med en temakveld eller et kulturelt arrangement. Dette arrangementet skal bidra til å sette fokus på mental helse og gjøre folk mer bevisste på viktigheten av å ta vare på egen helse.

* **Tidsramme:** 10. oktober 2025
* **Mål:** Øke bevisstheten om mental helse og stimulere til åpenhet og samtale.

**6. Deltakelse i «Stolt på Bygda» (Pride-arrangementet i Vennesla)**  
Mental Helse Vennesla ønsker å delta på «Stolt på bygda», Venneslas pride-arrangement. Dette vil bidra til å vise vår støtte til mangfold og inkludering, samt markere vårt engasjement for alle som sliter med mental helse uavhengig av bakgrunn eller legning.

* **Tidsramme:** Tidspunktet er foreløpig ukjent, men vi vil være forberedt på å delta.
* **Mål:** Støtte mangfold og inkludering og vise solidaritet med LHBTQ+-samfunnet.

**7. Julebord / Juleaktiviteter**  
Vi planlegger å arrangere et julebord eller juleaktiviteter under Venneslas julegada. Dette blir en hyggelig anledning til å samle medlemmer og frivillige til en sosial samling før jul.

* **Tidsramme:** Desember 2025
* **Mål:** Skape et sosialt samhold blant medlemmene og frivillige.

**Oppsummering og Mål for 2025**  
Mental Helse Vennesla har ambisiøse planer for 2025, med fokus på kurs, medlemsrekruttering, og aktiviteter som fremmer både mental helse og fellesskap. Vi håper at vi kan gjennomføre de foreslåtte tiltakene og skape en sterkere og mer engasjert organisasjon. Gjennom kurs, rekruttering, og arrangementer ønsker vi å bidra til økt bevissthet om mental helse i lokalsamfunnet, samtidig som vi styrker fellesskapet blant medlemmene våre.