



ÅRSMELDING FOR MENTAL HELSE TOTEN 2025

Mental Helse er en medlemsorganisasjon for alle mennesker med psykiske helseproblemer, pårørende og andre interesserte. Mental Helse arbeider for at alle kan leve et meningsfylt liv og oppleve egenverd og mestring. Våre verdier er likeverd, åpenhet, respekt og inkludering.

Mental Helse Toten ble stiftet 22.februar 1996 og blir 30 år i år. Vi hadde 118 medlemmer pr. 31.12.2025

Styret har i perioden bestått av:

Leder : Lise Nedrud

Nestleder : Tonny Haugen

Kasserer : Kai Bekkemellem

Sekretær : Leder har fungert som sekretær

Studieleder og styremedlem: Heidi Snipstad

Styremedlem: Aage Sinnerud

Varamedlem : Kjetil Ødegårdstuen

Varamedlem: Karin Bekkemellem

Valgkomite : Mette Bjørnstad, Mette Karsrud og Nur Mariann Ølmez-Lysaker

Revisorer: Henrik Bernt Bramer Solhaug og Einar Flaten

Økonomi:

Mental Helse Toten får i hovedsak sine inntekter fra andel av medlemskontingent, likepersonstilskudd og velferdstilskudd fra Mental Helse. I tillegg får vi støtte fra egenandeler, loddsalg, grasrotmidler ol. Utgiftene relaterer seg i all hovedsak til turer og medlemsaktivitet. Mental Helse Toten hadde et overskudd i 2025 på kr. 4290.-Se for øvrig revidert årsregnskap for detaljer.

Møter:

Det er avholdt 16 styremøter og 0 medlemsmøter (mangler egne lokaler) i perioden.

Brukermedvirkning:

Mental Helse Toten er medlemmer i Vestre Toten Frivilligsentral og leder er med på styremøtene deres. Vi er også representert i Kulturnettverket Innlandet Oppland

Aktiviteter:

Vi begynte det nye året med bowling i januar, filmkveld i februar og, hobbykveld i mars. I april hadde vi sosialt samvær på Osbakken med grilling og busstur til Sverige i mai. I juni hadde vi sommeravslutning på Osbakken med grilling og kos. I juli hadde vi et sosialt arrangement på Frivilligsentralen åpent for alle som hadde lyst til å komme. Etter



sommerferien så startet vi opp igjen med bowling og pizza i august. I september var vi igjen på Osbakken med aktivitetsdag.. I oktober hadde vi flere arrangement med temaet fra Verdensdagen for psykisk helse.» Å styrke vår psykiske beredskap». Så ble det ny svensketur igjen i november. I romjula hadde vi Åpent Hus for alle på Vestre Toten Frivilligsentral.

Kurs:

Leder og nestleder deltok på årsmøte/ledersamling i fylkesstyret Innlandet 2./4.mai: Vi deltok på Fagdag på Reinsvoll 21.mai, Kai og Lise deltok på kassererkurs 20-21.juni. Heidi og Lise deltok på webinar kurs i søknadsskriving 25.august. Heidi og Lise deltok på Informasjonsmøte om Mitt Vestre Toten 8.september. På arrangementet Mitt Vestre Toten 13.september deltok Heidi, Tonny, Aage og Lise. På krisekonferansen på Strand Hotel 11.november deltok Tonny og Lise. Heidi, som er vår studieleder, har deltatt på kurs for å lære og søke midler.

Ett kurs for medlemmer i år. Selvstyringskurs. Det var et firedagerskurs. To medlemmer fra oss deltok.

Verdensdagen:

Mental Helse Toten markerte Verdensdagen for psykisk helse 10.oktober. Vi sto på Stand på AMFI Raufoss på selve dagen. Der var hele styret representert. Vi hadde vårt eget verdensdass arrangement 14.oktober. Vi kalte arrangementet Mental Kraft og samlet mennesker med ulike erfaringer: Lege, kommune og frivilligheten. Kommunelege Jens Mørch ledet paneldebatten. Anne Johansen og Vidar Sundbakken sto for underholdningen. Dette arrangementet var åpent for alle, ikke bare våre medlemmer

Til slutt vil vi takke alle aktive medlemmer som kommer og deltar på våre arrangement. Vi har fått mange nye medlemmer i løpet av året, noe vi setter umåtelig stor pris på. Vi skal fortsette med å jobbe for større åpenhet rundt psykisk helse og gjøre oss enda mer synlige i nærmiljøet og sentralt.