

**ÅRSMELDING 2024 FOR MENTAL HELSE BAMBLE**

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.

**Styret** **i 2024/25**

Leder: Nina Rosland

Nestleder: Anne Marie Mo

Kasserer: Ole Roger Dyrkorn

Sekretær: Helge Solås

Styremedlem: Hanne Synnøve Westgaard Pedersen

Styremedlem: Lisbeth Nenseth

Styremedlem: Lars Roar Jensen

1.vara: Vibeke Emilie Abrahamsen

2.vara: Ana Lopez Taylor

Styret utarbeider denne årsmeldinga i 2024. Nina søkte permisjon i september av helsemessige grunner. Ekstraordinært styremøte 9/9 valgte Anne Mo til fungerende leder. Valget var enstemmig.

 **Årsmøte 2024:**

Årsmøtet 2024 ble avholdt 28. februar 2024 på Clarks Minde, 24 stemmeberettigede var til stede Vi hadde besøk fra Mental Helse Vestfold og Telemark v/Jill Arild som ble valgt til årsmøtedirigent.

**Styremøter/medlemsmøter**

Styret har hatt 11 styremøter og behandlet 82 saker og hatt jevnlig kontakt pr tlf. og epost. AU (arbeidsutvalget) har hatt møter før styremøter. Vi har hatt 4 medlemsmøter med ulike temaer.

**Medlemmer:**

Mental Helse Bamble hadde ca.90 betalende enkeltmedlemmer og familiemedlemmer pr.01.01.2024. Den 31.12.24 har vi 106 medlemmer, en økning på 16medlemmer

**Likemannsarbeid:**

Vi har ulike aktiviteter som for eksempel turer og bassengtrening, og vi tilbereder måltider, baker og samtaler . Hver onsdag, torsdag og fredag blir det servert et varmt måltid i kafeen.Annenhver mandag er det bingo.

**Mental Helse Bamble har hatt et aktivt 2024, og vi har rapportert følgende til Mental Helse sentralt:**

|  |  |
| --- | --- |
| Antall dager møteplassen har vært åpen 2024 | Ca. dager. 90 |
| Antall kurs dager (min. 2 x 45 min. pr kursdag.) | Ca dager. 34 |
| Antall dager annet likemannsarbeid aktivitet, samtalegrupper og eller temabaserte samlinger.  | Ca. dager.36 |
| Hyggekveld tema og spillekvelder med ungdommene.Utenfor møteplassen Sommeråpent.Til sammen antall dager | Ca. dager 32Ca.90 dagerCa. 42 dagerCa. 324 dager. |

**Antall frivillige timer i 2024:324 dagerx2stkx5timer Ca.3240 timer**

**Trening i Badeparken:**

Mental Helse Bamble har gratis tilbud om bading til alle betalende medlemmer. Vi er i Badeparken hver fredag fra januar til juni og fra august/september frem til jul. Her møtes unge og eldre til en forfriskende start på dagen. Vi finner på øvelser sammen som gir glede og styrker kroppen i sosialt fellesskap. Etter treninga er det lunsj på Clarks Minde.

**Flerkulturelt arbeid:**

Vi samarbeider godt med Bamble Og Omegn Internasjonale Forening (BOIF) .

**Åpent hus/kafe for alle:**

Med stor glede har Mental Helse Bamble holdt åpen kafe på Clarks Minde mandag, onsdag, torsdag og fredag. Denne aktiviteten er av stor betydning for mange og et godt integreringstiltak for innvandrere. For den gruppen eldre som kommer mandag, onsdag, torsdag og fredag er vårt frivillige arbeid veldig viktig for sosialisering og nettverksbygging. Det er mange av de eldre som har Clarks som sin eneste sosiale arena, og Clark bidrar til at hverdagen for dem blir meningsfull og lettere å håndtere. Det er med på å forebygge isolasjon og ensomhet.

**Unge voksne**:

De samles på Clarks Minde hver fredag fra kl. 18.00-23.00. De lager mat og spiser et varmt måltid sammen hver gang, mens dagens og ukens temaer luftes rundt bordet. Kortspill, brettspill og andre spill benyttes ofte, samt piano og sang. Tv brukes til filmer/serier med ulike temaer som drøftes, mye av tematikken dreier seg om hverdagslige hendelser. Målet for disse kveldene er at alle skal oppleve tilhørighet i trygge omgivelser der de kan være seg selv uansett utfordringer og livsbagasje.

**Lokaliteter:**

Clarks Minde i Langesund er vårt faste møtested. Clarks Minde har pr. i dag 11 organisasjoner/foreninger som brukere. Mental Helse Bamble er representert i Clarks Minde hus-styret ved Anne Marie Mo.

**Aktiviteter:**

Øivind Aschjem og Mannsgruppa Bare Menn.

Gruppa startet opp i mars. Møte annenhver uke 3-4 personer har vært med i gruppa hver gang. Vi snakker om hvordan vi har det psykisk. Opplegget fortsetter i 2025 .

**17. mai:**

Vi feiret 17. mai sammen med BOIF på Clarks Minde etter å ha sett på barnetoget i Langesund. Det ble servert ulike matretter, både norsk og internasjonalt. Det ble en fin og innholdsrik markering. Dagen ble avsluttet med kaffe og kake.

Mange flotte pynta festglade mennesker kom innom Clarks Minde på 17. Mai for å feire frigjøringsdagen.

**Sommeravslutning** 19/6:

Avslutning 19/6på Clarks. Det ble servert hamburgere med tilbehør og pølser.. Alle som hadde bursdag fra årsskiftet og fram til 19/6 ble feiret med kaffe, brus og kaker Det var også varesalg og allsang. Lillian spilte og sang. En fin avslutning av vårhalvåret.

**St.Hansfeiring 23/6 .**

BOIF inviterte til arrangement i Krogshavn, Langesund. Hvor det var aktiviteter for liten og stor Vi deltok.

**Sommeråpent:**

Vi har vanligvis stengt på Clarks Minde i juli, men Anne Marie Mo holdt åpent i hagen hele juli og vi satt ute i det fine været. Dette var til stor glede og nytte for medlemmene, og andre som fant veien opp fra byen.

**Høsthalvåret:**

Vi starta opp etter sommerferien mandag 19. august.

**Konsert** **med** **Roy** **Finmark**. **Lørdag** 24/8.

Roy holdt en forrykende konsert ute. God stemning: Det ble servert pølser brus, kaffe og kaker.

**Konsert** **med** **Styrbord** **Halser**.

Lørdag 31/8 holdt Styrbord Halser en fin konsert ute. God stemning.Kaffe, brus og pølser ble servert.

**Åpning** **av** **shuffleboardet**:

Lørdag 7/9. Turnering med oss, Skien og Porsgrunn.Skien vant, så vi får legge oss i trening.Godt oppmøte og god stemning.Det ble servert pølser, brus, kaffe og marsipankake.

**Temakveld** **med** **demenskoordinator** **Olav** **Moen** 25/9:

Hvorfor er det viktig å prate sammen? Vi spiste rester etter bursdagselskap for Bjarne, koldttbord.

**Temakveld m kommunelege Anders Mølmen**

**Onsdag 2/10** i Hvorfor er det viktig å snakke sammen? Det ble servert pizza.

**Markering av Verdensdagen for psykisk helse:**

Tema i år:Prat sammen

**Verdensdagen 10. Oktober**

Ble markert med stand på Prix på Herre og stand på Brotorvet.

David og Kent delte ut materiell på Herre om Mental Helse og informerte om vårt tilbud på Clarks Minde.

Mental Helse hadde 3 personer som fikk flere henvendelser på stand på Brotorvet.De delte ut materiell om Mental Helse Bamble og tilbudet vårt på Clarks Minde.

**Verdensdagen hoved-arrangement ble 16.10.24 på Lif huset**:

Øivind Aschjem og tidligere fylkeslege Gisle Roksund hadde en fin samtale om dette temaet. Det ble servert brus, kaffe, kaker og snitter.

**Cabaret:**

Alle medlemmer ble inviterte til Mannskorets revy 15/11.Dessverre var det ingen medlemmer som meldte seg.

**Hyggekveld** på **Kinakroa**:**22**/**11**.

God mat og god stemning. Takk til Bamble Kommune som sponset Mental Helse Bamble unge voksne og eldre.

2/12; **Befaring** **på** **Sentrumsbygget**:

 Lars, Nina, Anne, Helge.

Vi var på befaring på Sentrumsbygget for å se om bygningen er tilpasset krav til universell utforming. Det er den ikke og egner seg derfor ikke for Mental Helses medlemmer,Vi ønsker fortsatt å være på Clarks og går mot et salg.

**Julebord 11/12:**

Vi hadde julebord på Clarks Minde, hvor koldtbord med riskrem sto på menyen

Latter og glede til hyggelige historier og sang.

Mange festglade deltakere som gjorde kvelden kjempefin.

**Pakkelek 27/12**:

Gøy å samle så mange på Clark i romjula: vennskap, fellesskap gir oss glede! Taco, julekaker og pakkelek. Mye latter og moro.

**Nyttårsaften 31.12.24:**

Vi gjentar suksessen fra i fjor og inviterer til gratis nyttårsfeiring på Clark.

Meny: Kalkun med tilbehør, dessert: Riskrem, kaffe og kake.

En utrolig fin kveld med en flott gjeng som har bidratt til at det er godt å høre til på Clarks Kafe. Tusen takk for et fint, aktivt og innholdsrikt år! Vi er klare for å ønske det nye velkommen! Gleder oss til dager med latter og glede.

**Samarbeid med ulike lag/foreninger og kommunen:**

Vi i Mental Helse Bamble samarbeider med FFO Vestfold og Telemark, FFO Bamble, Velferdsalliansen, lokallagene i Mental Helse Vestfold og Telemark, Bamble Kommune og Mental Helse Vestfold og Telemark.

**Representasjon 2024:**

Mental Helse Bamble er representert i viktige fora og vi bidrar med våre erfaringer og kunnskaper for å forbedre tjenester det offentlige gir til vår gruppe:

Nina Rosland sitter som leder i brukerutvalget i Nav Bamble.

og Rådet for personer med funksjonsnedsettelser i Bamble Kommune

Nina Rosland er kursleder i KUPP for lokal og fylkeslag i Mental Helse.

Ana Lopez Taylor sitter som kasserer i FFO Bamble og i styret i Velferdsalliansen.

Leder BOIF (Bamble InternasjonaleForening).

Helge Solås er med i styret i FFO Bamble

Anne Mo og Bjarne Mostaul sitter i valgkomiteen i FFO Bamble

Lars Roar Jensen sitter i Rådet for personer med funksjonsnedsettelser i Bamble Kommune.

**Representasjon**: **Kurs** **og** **arrangementer** **vi** **har** **vært** **med** **på**:

 -Hyggekkveld 6/3-24:FFO Vestfold og Telemark Fritidsparken Skien :Anne

- Helsekonferansen: Lars og Hanne Synnøve, Quality Hotel, Kongsberg 26 og 27/9 til og med lunsj

-Brukermedvirkningskurs FFO Vestfold og Telemark, Quality Hotel Kongsberg 28/9(til og med lunsj) Lars og Hanne Synnøve

-3/10-24:Thon Hotel, Skien: FFO Vestfold og Telemark: Dialog om brukerrepresentanter for medlemmer som ønsker å bli brukerrepresentanter.Anne Mo deltok.Vestfold

-7/11:FFO Vestfold og Telemark: Hotel Fritidsparken ,Skien : Tema: «Ventetidsløftet.» Anne Mo deltok.

--Krystallnatten 9/11 i samarbeid med Bamble Internasjonale Forening (Bjarne, Ståle, Helge)Markert 10/11

- En fin markering av Krystallnatta som innledet jødeforfølgelsene i Tyskland i 1938

Lina serverte en deilig suppe

- Organisasjonenes Dag FFO Vestfold og Telemark Badeparken Langesund 19/4 (Helge)

-Hyggekveld FFO Vestfold og Telemark Fritidsparken ,Skien 30/8 (Ståle, Bjarne)

--Menn og selvmord MH Skien (17/11, Lie Bydelshus Skien (Ståle, Helge og Bjarne)

--Årsmøte, Mental Helse Vestfold og Telemark 20/4. Helge, Lars, Bjarne, Hotel Clubben Tønsberg

-Årsmøte, FFO Vestfold og Telemark, Hotel Fritidsparken, Skien 21/3 Nina, Helge

-Årsmøte. FFO Bamble 28/3, Clark (Helge Ana Bjarne.)

**Økonomi**:

-Se regnskap.

2024 har vært et godt år med god aktivitet. Inntekter fra Grasrotandelen. Takk til alle som har bidratt.

-Utgifter: Se regnskap.

**Klesprosjekt**: Oppstart mars. Bamble kommune hadde en klesbutikk som ble overført til Mental Helse Bamble.Vi får inn mye fint brukt tøy som blir gitt ut til de som trenger det. Butikken er åpen to dager i uka.

**Konklusjon**:

Mental Helse Bamble har hatt et aktivt år i 2024, med ulike aktiviteter. Vi vil fortsatt bidra til at Bamble Kommune skal være en vennlig og trygg kommune å bo i. Vi vet at Mental Helse er av stor betydning for mange, men sett i forhold til folketallet i kommunen i vet vi at mange fortsatt sliter alene med betydelige livsutfordringer.

Sviktende psykisk og fysisk helse fører for mange til nedsatt livskvalitet-. Ensomhet forsterker en slik utvikling og ett av de viktigste botemidlene for å stoppe en negativ spiral er å finne et fellesskap. Vi vil gjøre alt vi kan for at Mental Helse skal være en trygg havn for alle som trenger det.

I 2024 har vi fått midler fra Sparebankstiftelsen, Fjellvåkstiftelsen og Bamble Kommune. Takk til alle tre som bidro til at vi kunne ha mange forskjellige aktiviteter.

Styret:

Nina Rosland Anne Mo Ole Roger Dyrkorn Lisbeth Nenseth

Leder. N.leder. Kasserer. Styremedlem.

Lars Roar Jensen Hanne Synnøve Pedersen Helge Solås

Styremedlem. Styremedlem. Sekretær.