

## Aktiviteter på Huset

UKE	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
ODDETALL	<p><b>11.00 - 13.00</b></p> <p>Kaffe og snitter</p> <p>Peggy - Bjørg</p>	<p><b>09.30 - 12.00</b></p> <p>Kreativ gruppe</p> <p>Lunsj 11.30</p> <p>Peggy – Per M</p>		<p><b>09.30 - 12.00</b></p> <p>Matgruppe</p> <p>Line - Peggy</p>	<p><b>09.30 - 13.00</b></p> <p>Friluftsgruppe</p> <p>Bjørg - Line</p>
				<p><b>11.30 - 12.00</b></p> <p>Felles lunsj</p>	
		<p><b>12.30 - 15.00</b></p> <p>Unge voksne</p> <p>Øyvind - Peggy</p>	<p><b>17.00 - 20.00</b></p> <p>Kveldsåpent</p> <p>Unge voksne</p> <p>Mental helse</p>	<p><b>12.00 - 14.30</b></p> <p>Spillgruppe</p> <p>Bjørg - Peggy</p>	

UKE	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
PARTALL		<p><b>09.30 - 12.00</b></p> <p>Kreativ gruppe</p> <p>Lunsj 11.30</p> <p>Peggy – Per M</p>		<p><b>09.30 - 12.00</b></p> <p>Matgruppe</p> <p>Line - Peggy</p>	
				<p><b>11.30 - 12.00</b></p> <p>Felles lunsj</p>	

		<b>12.30 - 15.00</b> Unge voksne		<b>12.00 - 14.30</b> Spillgruppe	
			<b>17.30 - 20.30</b> Kveldsåpent		
		Øyvind - Peggy	Peggy - Line	Bjørn - Peggy	

**Varierte og meningsfulle aktiviteter  
som skaper engasjement og bygger nettverk.**

### **Kaffe og snitter – mandager i oddetallsuker**

Tilbud til voksne i pensjonistalder som har et ønske om å møtes i et sosialt felleskap over en god kopp te eller kaffe med noe attåt. Et par ganger i året drar vi sammen på utflukt.

### **Kreativ gruppe – tirsdager**

I kreativ gruppe ønsker vi å skape rom for kreativitet og å bli inspirert av hverandre. Det vil være mulighet for vanlige hobbyaktiviteter, baking, planting m.m. Sammen finner vi ut hva vi vil gjøre. Passer for deg som ønsker å bli inspirert eller inspirere andre.

### **Unge voksne - tirsdager**

Vi vil møte deg som er mellom 18-40 år, som ønsker å bli kjent med flere. Denne gruppa vil ha fokus på hvordan det er å være ung voksen, skape seg ett nettverk og ha det hyggelig sammen. Vi vil legge til rette for ulike temadager. Eksempler på tema kan være økonomi, matlaging, mestre hverdagen eller andre ting du synes høres interessant ut. Vi blir sammen enig i hvordan gruppa skal være og former vi den gruppa vi vil ha.

### **Kveldsåpent med Mental Helse – onsdager oddetallsuker**

Fra kl. 17.00-20.00 er det et brukerstyrt tilbud av Mental Helse for deg som er i alderen 18-40 år. Her vil det samme med gruppa lages mat og organiseres ulike aktiviteter utfra gruppas ønsker. Ta kontakt med Cherry (tlf.: 454 88 695) for spørsmål.

### **Kveldsåpent - onsdager i partallsuker**

Fra kl. 17.30-20.30 er det aktiviteter på eller fra Huset i partallsuker. Vi vil være mest på tur, men også inne med ulike aktiviteter utfra årstider og høytider. Tilbudet er for alle som har et ønske om å komme seg litt ut og være sammen med andre. Turene og andre aktiviteter vil bli

annonsert. De kveldene vi drar på tur vil Mental Helse ha Huset åpent så lenge de har folk som kan. Vil bli annonsert på aktuelle kvelder.

### Matgruppe - torsdager

Vi tar utgangspunkt i FHI sine retningslinjer for sunt kosthold. Det legges vekt på enkel, sunn og rimelig mat. En gang hver fjerde uke lager vi en meny hvor gruppa sammen bestemmer hva som skal lages. Her trengs ingen forkunnskaper på matlaging eller kosthold. Alle kan delta og sammen lager vi et godt måltid.

### Spillgruppe - torsdager

Begynner kl. 11.30 med felles lunsj med mat gruppe. Starter med spill ca. kl. 12.00. Målet med gruppen er å bygge nettverk og ha en sosial arena med spill. Gruppen er for alle som ønsker å spille og være sosiale med andre. Vi kommer til å prøve litt forskjellige spill både utendørs og innendørs. Det er også mulig å ta med egne spill om du ønsker.

### Friluftsgruppe – fredager i oddetallsuker

*Fysisk aktivitet fremmer god helse, gir bedre humør og søvn, mer energi, og reduserer stress. (helsenorge.no)* Sammen drar vi på tur for å oppleve naturen og alt det positive det bringer med seg. Vi bruker det naturen og utnytter hva de ulike sesongene har å tilby. Fokus på bål og god samtale. Tilbudet passer for deg som ønsker å være ute. Gruppa lager en plan over turer og det vil i forkant bli annonsert hvor turen går.

### Aktivitetsplaner

Aktivitetsplanene skrives sammen i de ulike gruppene tre ganger i løpet av året og vil si noe om innholdet på den enkelte gruppen i månedene fremover.

### Kjøring/henting

Hvis du av en eller annen årsak ikke har mulighet til å komme deg på Huset selv, kan du bli hentet. Se pris under. Du må da sende en melding til en av gruppelederne dagen før.

### Priser på lunsj/kjøring/turer

Lunsj med kaffe/te	42,-
Kun kaffe/te	10,-
Turkostnad	42,-

Kjøring

16,- per tur

**Peggy:** 918 96 025

**Gunn:** 918 96 095

**Øyvind:** 900 49 840

**Björg:** 902 96 527

**Line:** 918 96 026

**Berit:** 971 03 334

**Per Morten:** 909 36 804