



UKEPLAN FOR TREFFSTED - PSYKISK HELSE *Høst 2026*

Adresser: Kalvskinnet: Erling Skakkesgate 70 Heimdal: Søbstadvegen 2 Leistad: General Wibes vei 1 Leutenhaven: Erling Skakkes gt 40
Fargekoder: Individuell samtale Sosial sone Trening Turer Grupper og kurs

TREFFSTED PSYKISK HELSE				
Tlf: 91760187				
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Individuell samtale (30 min) kl.09.00 - 11.00 Sted: Kalvskinnet Åpen sosial sone med mat og prat v/Siv kl.12.00 - 15.00 Sted: Kalvskinnet v/Martin, Eli-Anne og Marianne Ung-dame gruppe (18-40 år) kl.12.00 - 15.00 Sted: Aktivitetshuset på Skansen (Nedre Ila 1) v/Brit, Elin og Carina 3T Ilsvika kl.12.00 - 15.00 v/John Christian og Thorbjørn	Friluftsterapi - felleskap i friluft v/hytta på Lian v/ Geir Arne, Erik, Odrun, Marte og Roy Se oppmøtetid og sted på facebook-siden "Friluftsterapi" Yoga kl.10.15 - 11.45 Sted: Leutenhaven v/Mette Kreativ gruppe kl.10.30 - 15.00 Sted: Kreativloftet, 3.etg. Heimdal v/Solfrid og Beate Åpen sosial sone og burgertirsdag v/Terje og Ingvild kl.12.00 - 15.00 Sted: Kalvskinnet v/Eli-Anne og Trude 3T Moholt kl.12.00 - 15.00 v/Thorbjørn Cageball 3T Sluppen kl.13.30 - 15.00 v/Thomas og Torbjørn Sjakkgruppe v/Truls kl. 15.00 - 18.00 Sted: Kalvskinnet	Individuell samtale (30 min) kl.09.00 - 11.00 Sted: Leistad Kreativ gruppe kl.10.00 - 15.00 Sted: Kreativloftet, 3.etg. Heimdal v/Solfrid og Beate Ungt treffsted m/NAV (18-40 år) kl.12.00 - 15.00 Sted: Kalvskinnet v/Martin, Brit og Marianne Åpen sosial sone kl.12.00 - 15.00 Sted: Leistad v/Trude og Eli-Anne 3T Ilsvika kl.12.00 - 15.00 v/Thorbjørn og Ilja	Friluftsterapi - lang tur v/Erik og Odrun Se oppmøtetid på facebook-siden "Friluftsterapi" eller via sms. Kreative kurs kl.10.00 - 15.00 Sted: Kreativloftet, 3.etg. Heimdal v/Solfrid og Beate Se kurskatalog Ung-mann gruppe (18 -40 år) kl.12.00 - 15.00 Sted: Kalvskinnet v/Martin og Thomas 3T Rosten kl.12.00 - 15.00 v/Ann Therese, Trond og Thorbjørn	Individuell samtale (30 min) kl.09.00 - 11.00 Sted: Kalvskinnet Bevegelsesgruppe kl. 09.30-10.45 Sted: Leutenhaven v/Eirin Åpen sosial sone m/Helse i hverdagen (refleksjonsgruppe) kl.12.00 - 15.00 Sted: Kalvskinnet v/Thorbjørn, Geir Arne, Martin og Monica Badefredag kl.14.15 - 14.45 Oppmøte: 14.15 v/Sjøbadet. Ta med håndkle og badeklær. Martin, Thorbjørn og Guro 3T Lade kl.12.00 - 15.00 v/Ella, Tormod og John Christian