



UKEPLAN FOR TREFFSTED - PSYKISK HELSE Våren 2025

Adresser: Kalvskinn: Erling Skakkesgate 70 Glimt: Sjøbstadvegen 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 - 11.30 Sted: Kalvskinn v/Martin og Linn Åpen sosial sone med mat og prat v/Frank kl.12.00 - 15.00 Sted: Kalvskinn v/Frank, Marianne og Martin 3T Ilsvika kl.12.00 - 15.00 v/John Christian og Thorbjørn Ung-dame gruppe kl.12.00 - 15.00 Sted: Aktivitetshuset på Skansen (Nedre Ila 1) v/Brit og Elin	Individuell samtale (30 min) kl.10.00 - 11.30 Sted: Kalvskinn v/Trude og Monica Friluftsterapi Fra kl.10.00 v/Erik, Morten og Odrun Oppmøte ved Treffstedet på Kalvskinn 09.45 Se facebook-siden "Friluftsterapi" Yoga kl.09.45 - 11.45 Sted: Leutenhaven v/Mette og Thorbjørn Malegruppe kl.10.00 - 15.00 Sted: Glimt. v/Solfrid og Beate Åpen sosial sone og burgertirsdag v/Terje kl.12.00 - 15.00 Sted: Kalvskinn (v/Geir Arne og Monica) 3T Moholt kl.12.00 - 15.00 v/Christian og Thorbjørn Cageball 3T Sluppen kl.14.15 - 15.00 v/Thomas og Torbjørn Sjakkgruppe. kl. 15.00 - 18.00 Sted: Kalvskinn v/Gunnar og Gøran	Individuell samtale (30 min) kl.09.00 - 11.30 Sted: Leistad v/ Linn, Trude og Monica Kreativ gruppe kl.10.00 - 15.00 Sted: Glimt v/Solfrid og Beate Ungt treffsted (18-40 år) kl.12.00 - 15.00 Sted: Kalvskinn v/Martin, Marianne, Brit og Markus Åpen sosial sone kl.12.00 - 15.00 Sted: Leistad v/Linn, Trude og Monica 3T Ilsvika kl.12.00 - 15.00 v/Thorbjørn	Individuell samtale (30 min) kl.09.00 - 11.30 Sted: Kalvskinn v/Martin og Linn Friluftsgruppe - Et naturlig samarbeid Aktiviteter på Powergården i Bymarka. Oppmøte ved Treffstedet på Kalvskinn kl.09.45. Se facebook-siden "Friluftsterapi" 3T Rosten kl.12.00 - 15.00 v/Thorbjørn og Ella Ung-mann gruppe kl.12.00 - 15.00 Sted: Kalvskinn v/Martin, Geir Arne og Markus Kreative kurs kl.10.00 - 15.00 Sted: Glimt v/Solfrid og Beate Se kurskatalog	Individuell samtale (30 min) kl.09.00 - 11.30 Sted: Kalvskinn v/Martin og Monica Bevegelsesgruppe kl.09.15 - 10.30 Sted: Kalvskinn v/Vegard og Thorbjørn Åpen sosial sone m/Helse i hverdagen (refleksjonsgruppe) kl.12.00 - 15.00 Sted: Kalvskinn v/Thorbjørn, Geir Arne, Martin og Monica