



UKEPLAN FOR TREFFSTED - PSYKISK HELSE Høsten 2024

■ Treffstedet på Kalvskinnet
 ■ Treffstedet på Moholt
 ■ Booking lavterskel individuell oppfølging
 ■ Åpen sosial sone

TREFFSTEDET PÅ KALVSKINNET				
Adresse: Erling Skakkes gate 70. Tlf: 91760187				
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
■ Individuell samtale kl.10.00 - 11.30 (varighet 30 min) v/Monica og Marianne	■ Individuell samtale kl.09.00 - 11.30 (varighet 30 min) v/Linn og Monica ■ Friluftsterapi Fra kl.10.00 v/Erik, Morten og Odrun Info: Se facebook siden "Friluftsterapi" ■ Re-start kurs og verksted Se kurskatalog kl.10.00 - 14.00	■ Individuell samtale kl.09.00 - 11.30 (varighet 30 min) v/ Monica og Grete ■ Turgruppe fra Kalvskinnet Fra kl.10.00 v/Geir Arne og Marianne	■ Individuell samtale kl.09.00 - 11.30 (30 min) v/Linn og Martin ■ Friluftaktiviteter på utvalgte onsdager/torsdager gjennom våren. Info legges ut på facebookgruppa "Friluftsterapi" i forkant av hver aktivitet.	■ Bevegelsesgruppe kl.09.30 - 11.30 v/Vegard og Thorbjørn
■ Åpen sosial sone med mat og prat kl.12.00 - 15.00 v/Marianne og Geir Arne ■ 3T Ilsvika kl.12.00 - 15.00 v/John Christian ■ Ung-dame gruppe 2.etg. kl.12.00 - 15.00 v/Brit og Elin For påmeldte. Se kurskatalog	■ Åpen sosial sone + rusletur i nærområdet kl.12.00 - 15.00 v/Geir Arne og Monica ■ Burgertirsdag kl.13.00 - 15.00 v/Terje ++ ■ Cageball 3T Sluppen kl.14.15 - 15.00 v/Torbjørn og Thomas ■ Sjakkgruppe kl. 15.00 - 18.00 v/Gunnar og Gøran	■ Ungt treffsted (18-40 år-ish) kl.12.00 - 15.00 v/Martin, Grete, Brit, Elin og Markus ■ 3T Ilsvika kl.12.00 - 15.00 v/Thorbjørn	■ 3T Rosten kl.12.00 - 15.00 v/Thorbjørn ■ Ung-mann gruppe kl.12.00 - 15.00 v/Martin, Geir Arne og Markus. For påmeldte. Se kurskatalog	■ Åpen sosial sone kl.12.00 - 15.00 v/Thorbjørn og Geir Arne. ■ Helse i hverdagen (refleksjonsgruppe) kl.13.30 - 14.30 v/alle

TREFFSTEDET PÅ MOHOLT				
Adresse: Brøsetvegen 186B. Tlf: 90228266				
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
■ Individuell samtale kl.10.00 - 11.30 (varighet 30 min) v/Grete og Trude	■ Yoga kl.09.00 - 11.00 v/Mette og Thorbjørn ■ Friluftsterapi Fra kl.10.00 v/Erik, Morten, Odrun Info: Se facebook siden "Friluftsterapi"	■ Kreativ gruppe kl.09.00 - 11.30 v/Solfrid og Beate	■ Individuell samtale kl.09.00 - 11.30 (varighet 30 min) v/Solfrid og Beate ■ Friluftaktiviteter på utvalgte onsdager/torsdager gjennom våren. Info legges ut på facebookgruppa "Friluftsterapi" i forkant av hver aktivitet.	■ Individuell samtale kl.09.00 - 11.30 (varighet 30 min) v/Martin og Linn
■ Åpen sosial sone med mat og prat kl.12.00 - 15.00 v/Frank, Trude og Martin	■ Malegruppe kl.12.00 - 15.00 v/Solfrid, Beate og Trude ■ 3T Moholt kl.12.00 - 15.00 v/Christian og Thorbjørn ■ Cageball 3T Sluppen kl.14.15 - 15.00 v/Torbjørn og Thomas	■ Åpen sosial sone kl.12.00 - 15.00 v/Linn, Solfrid og Beate ■ Kreativ gruppe (selvdriven gruppe) kl.12.00 - 15.00	■ Kreative kurs kl.12.00 - 15.00 v/Solfrid og Beate Se kurskatalog	■ Åpen sosial sone kl.12.00 - 15.00 v/Martin, Monica og Grete ■ Helse i hverdagen (refleksjonsgruppe) kl.13.30 - 14.30 v/alle