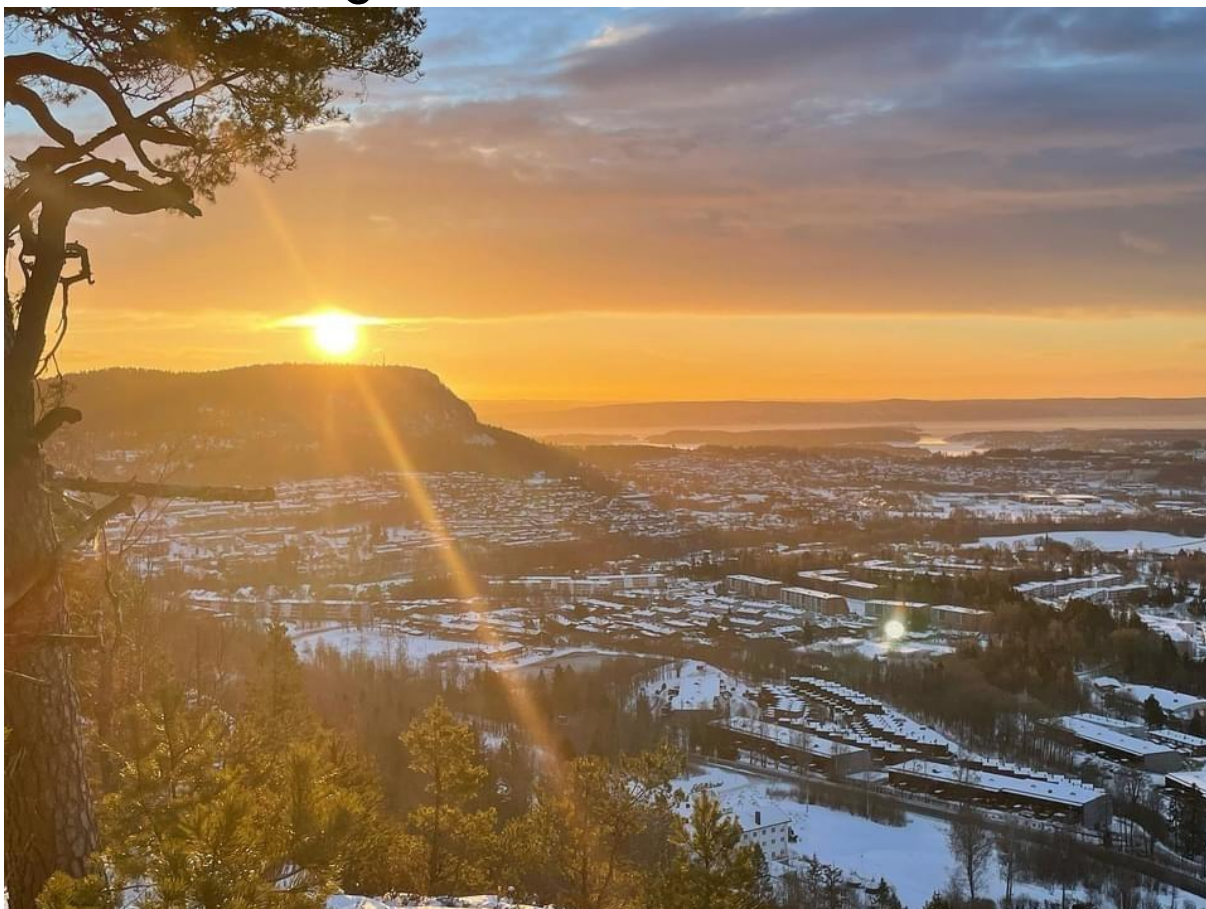


FRITID OG AVLASTNING

Avd. Tilrettelagt Fritid



Tilbudene som finnes i denne kalenderen er for alle voksne med utfordringer knyttet til psykisk helse i Bærum. Vi har ulike gruppetilbud med fokus på sosialt samvær, naturopplevelser og lett trim.

Ønske du mer informasjon?

Det er mulig å få en nærmere presentasjon av fritidstilbudet vårt til de som ønsker det. Ta kontakt hvis det kan være av interesse. Vi kan kartlegge dine fritids ønsker og ønsker å finne noe som passer til akkurat deg.

Reeta Bjørgan tlf. 9220 6976/ reeta.bjorgan@baerum.kommune.no

Besøksadresse: Løkkeåsveien 2, 1304 Sandvika

AKTIVITETSKALENDER 2024

FORMIDDAGSTREFF

Sosialt møtested med prat, film, puslespill, bingo og quiz. Kaffe/te og vafler serveres hver gang. Ta gjerne med håndarbeid og egen matpakke. Velkommen!

Tid: Mandager kl.11.00-14.00

Sted: Løkkeåsveien 2, Sandvika

Oppstart: 2.januar 2024 (OBS! tirsdag, ellers alltid på mandager)

Pris: 350 kr sesongavgift

Info/påmelding: Reeta Bjørgan tlf. 922 06 976/

reeta.bjorgan@baerum.kommune.no

BALLGRUPPA

Har du lyst til å spille fotball med en hyggelig gjeng med damer og menn? Hver mandag er det fotball på Sandvika vgs. Alle gamle og nye spillere er hjertelige velkommen!

Tid: Mandager kl.16.30-18.00

Sted: Sandvika videregående skole, gymsal

Oppstart: 8. januar 2024

Pris: Gratis aktivitet

Info/påmelding: Mari L. Johansen tlf. 934 93 388/

mari.l.johansen@baerum.kommune.no

SKIGRUPPA

Velkommen til skiturer i Bærumsmarka med en hyggelig gjeng. Vi går rolige skiturer i vakker natur og tar alltid en matpause på tur. Fokus er naturopplevelse, lett trim og sosialt samvær. Ta med sitteunderlag, matpakke, drikke og klær etter vær. Hvis du er en ny deltager, husk å sende oss ditt navn og mobilnummer så sender vi deg en påminnelse om skitur hver uke. Du kan ta buss eller kjøre bil til oppmøtesteder Bykrysset i Lommedalen og Kattås i Vestmarka hvor vi starter skiturene.

Tid: Tirsdager kl.12.00-15.00

Sted: Bærumsmarka

Oppstart: 9. januar 2024

Pris: Gratis aktivitet

Info/påmelding: Reeta Bjørgan tlf. 922 06 976/

reeta.bjorgan@baerum.kommune.no



ÅPENT HUS (FOR UNGE VOKSNE CA. 18-30 ÅR)

Her finnes det rom og muligheter for mange ulike aktiviteter som f.eks. biljard, data, brettspill, bowling, matlaging, kino og musikk. Vi ønsker å tilby et møtested hvor man kan komme og ha det hyggelig sammen.

Tid: Tirsdagerer kl.18.00-20.00

Sted: Løkkeåsveien 2, Sandvika

Oppstart: 9. januar 2024

Pris: Ingen sesongavgift, men utgifter til billetter betaler man selv.

Info/påmelding: Mari L. Johansen tlf. 934 93 388/

mari.l.johansen@baerum.kommune.no

MEDIYOGA

MediYoga passer for alle og er en rolig og skånsom form for yoga med fokus på pusteteknikker, enkle og rolige øvelser, avspenning og meditasjon. Man kan gjøre alle øvelsene sittende på en yogamatte eller på en stol og i tillegg kan en del øvelser gjøres stående på gulvet. Ta med yogamatte og ullpledd!

Tid: Onsdager kl.10.00-11.00

Sted: Løkkeåsveien 2, Sandvika

Oppstart: 10.januar 2024 (8 ukers kurs)

Pris: Gratis aktivitet

Info/påmelding: Reeta Bjørgan tlf. 922 06 976/

reeta.bjorgan@baerum.kommune.no

RIDNING MED ISLANDSHESTER

Velkommen til å prøve ut ridning. Hestene i stallen er Islandshester er veldig snille og vant til mennesker. Vi har grupper for nybegynnere og viderekommende. Trenger du en ledsager/støttekontakt på ridning, må du ha med deg det. Bruk støvler eller sko med litt hæl og ha på deg klær etter vær. Vi rir ute året rundt men har ikke ridning i skoleferier!

Tid: Flere grupper med ulike dager

Sted: Bjørnegård Islandshest tall, ca. 2 km fra Sandvika togstasjon

Oppstart: uke 1 i 2024

Pris: 1500kr sesongavgift

Info/påmelding: Reeta Bjørgan tlf. 922 06 976/

reeta.bjorgan@baerum.kommune.no

SIRKELTRENING MED MUSIKK

Vi fortsetter med trening i sal og har plass til nye deltagere også! Det blir forskjellige øvelser for hele kroppen med enkelt utstyr og god variasjon i øvelsene. Alle øvelsene kan tilpasses i uansett funksjonsnivå. Ta med innetreningstøy og -sko, vannflaske og håndkle.

Tid: Torsdager kl.15.00-16.00 (oppmøte kl.14.50 i aulaen)

Sted: Sandvika videregående skole, gymsal

Oppstart: 4.januar 2024

Pris: Gratis aktivitet

Info/påmelding: Reeta Bjørgan tlf. 922 06 976/

reeta.bjorgan@baerum.kommune.no

TURGRUPPA

Velkommen til varierte turer i skogen og ved sjøen med oss. Fra **januar til mars** går vi korte turer fra Løkkeåsveien 2 mellom kl.11.00-14.00 og avslutter turene på samme sted, hvor vi spiser matpakker sammen og får noe varmt å drikke.

Fra **april til oktober** går vi et par times rolige men litt lengre turer langs sjøen eller i marka med en matpause underveis. Av og til besøker vi markastuer eller gapahuker og tenner bål på tur og griller. Ta med deg matpakke, drikke og sitteunderlag på tur og husk klær etter vær og gode tursko.

Tid: Fra januar til mars på **torsdager kl.11.00-12.00** med oppmøte Løkkeåsveien 2 i Sandvika.

Fra april til oktober er oppmøte på **tirsdager kl.12.00-15.00**. Du får sms ukentlig om turmål.

Oppstart: 4. januar 2024

Pris: Gratis aktivitet

Info/påmelding: Reeta Bjørgan tlf. 922 06 976/

reeta.bjorgan@baerum.kommune.no



PADLING PÅ FJORDEN

Velkommen til kajakkpadling fra mai til september med oss. Vi lærer opp nye medlemmer så ingen forkunnskap eller utstyr kreves. Det er ellers viktig at du er relativt trygg med aktivitet i vann og kan svømme. Padleturene legges rundt øyene i nærområdet og lengden tilpasses deltagerne på hver av turene. Ha på deg behagelige klær som tåler litt vann. Ellers anbefaler vi å ta med vannflaske, matpakke og tørre klær du kan ta på deg etter padleturen.

Tid: Onsdager kl.11.00-13.00 (nybegynnere) kl.13.00-15.00 (viderekomne)

Sted: Kalvøya Kajakklubb

Oppstart: 8. mai 2024

Pris: 500kr sesongavgift

Info/påmelding: Reeta Bjørgan tlf. 922 06 976/

reeta.bjorgan@baerum.kommune.no



KAFE KJERNEHUSET

Kafe Kjernehuset er et lavterskeltilbud for mennesker i alle aldre med ulike psykiske helseutfordringer. Kom til et sosialt treffested med hyggelig samvær, ulike aktiviteter og spill, bingo og quiz. Hver gang vil det være mulighet til å kjøpe suppe og vafler, kaffe og te.

Kafe Kjernehuset holder til på Rykkinn seniorsenter, Hugins vei 9, 1349 Rykkinn. Åpent hver torsdag kl.16.00-18.30. (stengt i skoleferier)

Tid: Torsdager kl.16.00-18.30

Sted: Rykkinn seniorsenter, Hugins vei 9, 1349 Rykkinn

Oppstart: 4.januar 2024

Pris: Gratis aktivitet (man betaler mat & drikke og bingo selv)

Info/påmelding: Reeta Bjørgan tlf. 922 06 976/

reeta.bjorgan@baerum.kommune.no

BAKKETRENING

Bakketrening med intervaller passer for alle og egner seg spesielt for deg som ønsker å komme raskt i form. Ved å trene intervaller vil du både øke oksygenopptaket ditt, få bedre helse og forbrenne mer fett mens du trener.

Du kan låne gåstaver av oss hvis du vil.

Tid: Mandager kl.13.30-14.00

Sted: Løkkeåsveien 2, Sandvika

Oppstart: 8. januar 2024

Pris: Gratis aktivitet

Info/påmelding: Reeta Bjørgan tlf. 922 06 976/

reeta.bjorgan@baerum.kommune.no

JOGGEGRUPPE FOR NYBEGYNNERE

Fra mai til september starter vi med en joggegruppe. Kom i bedre form, kjenn på mestring og finne løpegleden! Treningsprogrammet er lagt opp til en forsiktig progresjon. Du kan glede deg til mye frisk luft, god fysisk trening, naturopplevelse og mental avkobling.

Tid: Mandager kl.14.00-15.00

Sted: Løkkeåsveien 2, Sandvika

Oppstart: 6. mai 2024

Pris: Gratis aktivitet

Info/påmelding: Reeta Bjørgan tlf. 922 06 976/

reeta.bjorgan@baerum.kommune.no

MANGLER DU SPORTS- ELLER FRILUFTSUTSTYR?

Trenger du å låne sports- eller friluftsutstyr? Nå kan også alle voksne innen psykisk helse opprette egen brukerkonto hos BUA og Skattekammeret i Bærum for å låne utstyr helt gratis. Lånetid er 1 uke. Du henter og leverer utstyr selv og må ha med deg legitimasjon første gang når du låner utstyr.

BUA åpningstider tirsdag, torsdag og mandag fra kl.15.00-19.00
Dønskiveien 50, Gjøttum tlf. 934 04 448

Skattekammeret åpningstider tirsdag og torsdag kl.17.00-19.00
Tyttebærstien 30, Rykkinn (i samme bygg som Rykkinn Fritidshus)
tlf. 477 99 935

