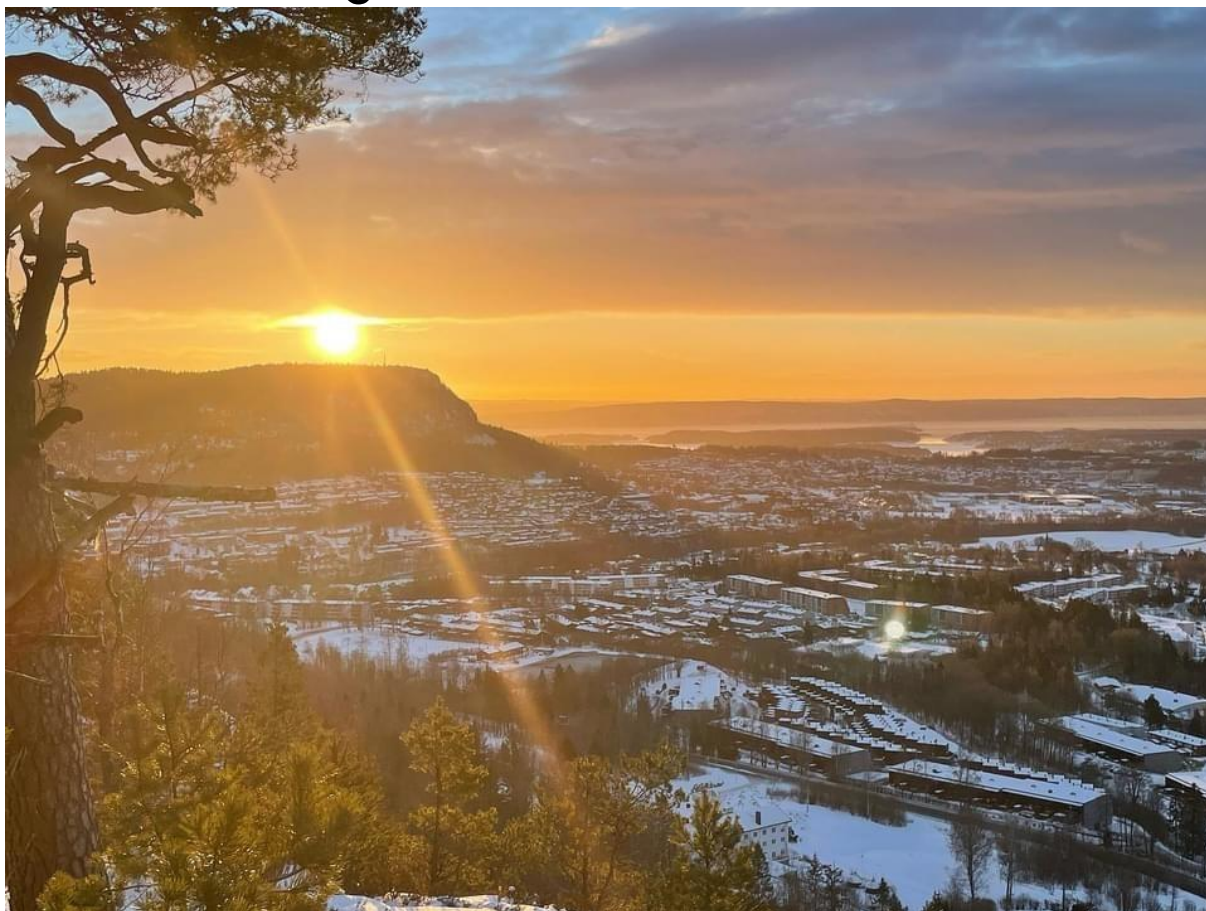


FRITID OG AVLASTNING

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 2026

FORMIDDAGSTREFF

Sosialt møtested med prat, diamond painting, 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: 5.januar

Pris: 350 kr sesongavgift

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: Tirsdag 18.august i høstsesong

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

Info/påmelding: Marte Kind tlf. 934 93 388/

marte.kind@baerum.kommune.no



SKIGRUPPA

Velkommen til skiturer i Bærumsmarka med en hyggelig gjeng fra januar til mars. 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.

Tid: Tirsdager ca. kl.12.00-15.30

Sted: Lommedalen

Oppstart: Tirsdag 5. januar 2027

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. 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! (vinter-, påske-, sommer- og høstferie)

Tid: Onsdag kl. 11.00-13.00 og kl. 13.00-15.00

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

Oppstart: 5.august i høstsesong

Pris: 1500kr sesongavgift

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

reeta.bjorgan@baerum.kommune.no



TURGRUPPA

Fra **april til desember** går vi et par times rolige turer langs sjøen eller i marka med en god matpause underveis fra kl.12.00-15.30. Turene er 5-10 km lange.

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.

Oppmøte på **tirsdager ca. kl.12.00-15.30 i forskjellige steder**. Du får en sms om ukentlig om turmål. Husk å sende oss ditt navn og telefonnummer!

Oppstart: 4.august i høstsesong

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.11.00-12.45 (nybegynnere) kl.13.00-15.30 (viderekomne)

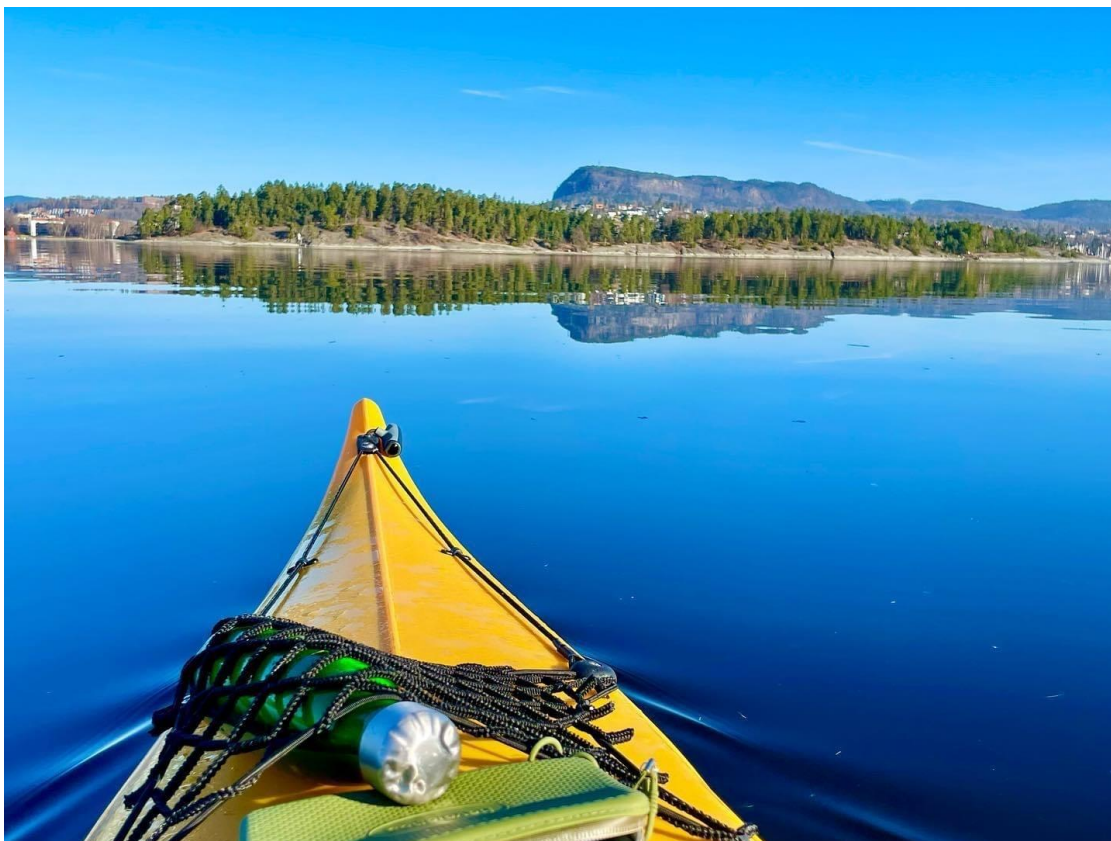
Sted: Kalvøya Kajakklubb

Oppstart: Onsdag 5. august i høstsesong

Pris: 500kr sesongavgift

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 Skattekameret 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 og torsdag fra kl.15.00-19.00. Dønskiveien 52, Gjøttum tlf. 902 68 268

Skattekameret åpningstider mandag og onsdag kl.16.30-19.30. Tyttebærstien 30, Rykkinn (i samme bygg som Rykkinn Fritidshus) tlf. 477 99 935

