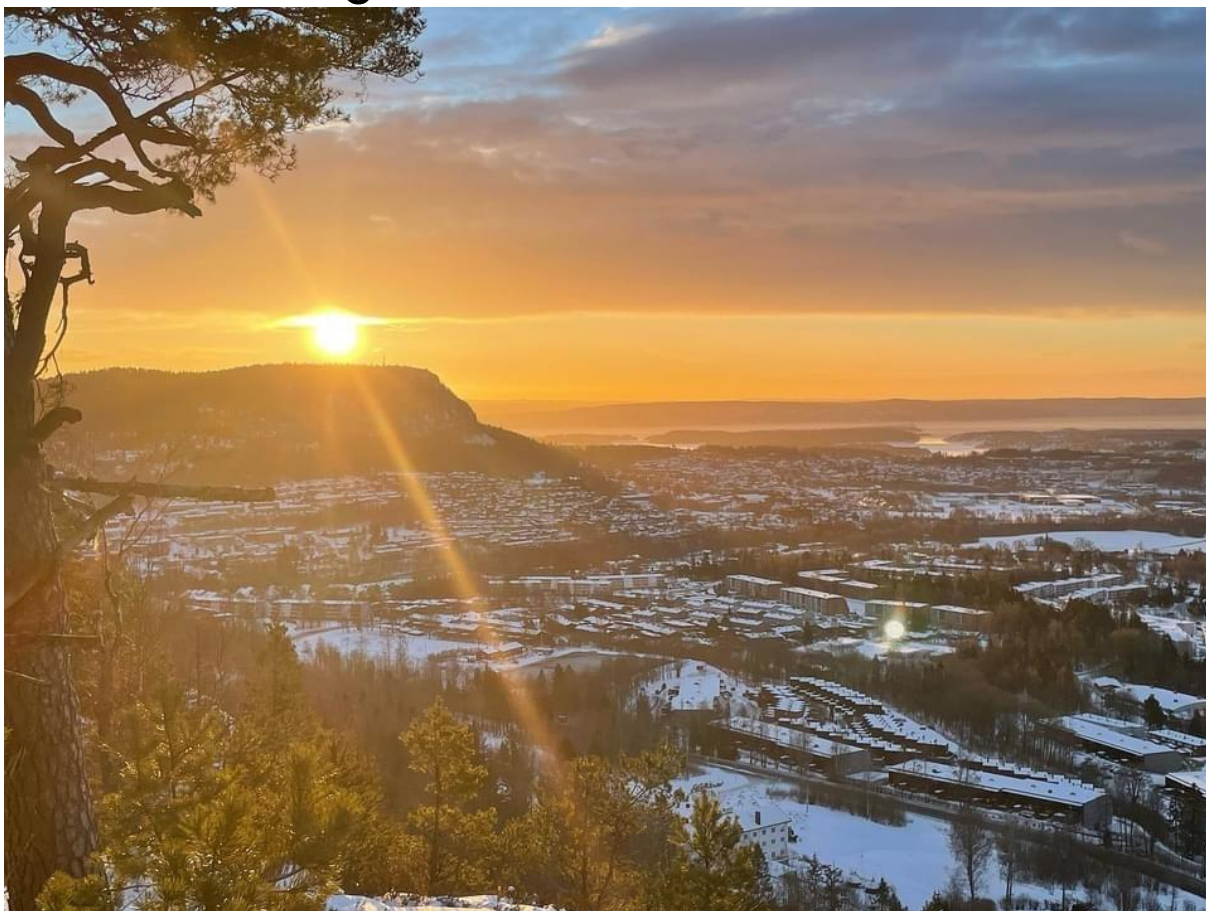


FRITID OG AVLASTNING

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 2025

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: Mandag 6.januar 2025

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: 6.januar 2025

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 oppmøtestedet Bykrysset i Lommedalen, Kattås i Vestmarka eller Solbakken busstopp ved Sollihøgda hvor vi starter skiturene.

Tid: Tirsdager ca. kl.12.00-15.00/15.30

Sted: Lommedalen, Vestmarka og Sollihøgda

Oppstart: Tirsdag 7. januar 2025

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: Tirsdag 7. januar 2025

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

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 øvet. 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: Flere grupper med ulike dager

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

Oppstart: uke 2 i 2025

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: Torsdag 9.januar 2025

Pris: Gratis aktivitet

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 gæstaver av oss hvis du vil.

Tid: Mandager kl.13.00-13.30

Sted: Løkkeåsveien 2, Sandvika

Oppstart: Mandag 6. januar 2025

Pris: Gratis aktivitet

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

reeta.bjorgan@baerum.kommune.no



TURGRUPPA

Fra **januar til mars** går gruppe korte turer fra Løkkeåsveien 2 mellom kl.12.00-13.00 mot Kalvøya og avslutter turene i Løkkeåsveien, hvor deltakere spiser matpakker sammen mellom kl.13.00-14.00 og får noe varmt å drikke. Ta med egen matpakke og klær etter vær.

Fra **april til desember** går vi et par times rolige men litt lengre turer langs sjøen eller i marka med en matpause underveis ute i det fri. 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.12.00-14.00** med oppmøte Løkkeåsveien 2 i Sandvika.

Fra april til desember er oppmøte på **tirsdager ca. kl.12.00-15.30** i forskjellige steder. Du får sms ukentlig om turmål.

Oppstart: Torsdag 9. januar 2025

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)

OBS! Etter sommerferien slår vi gruppene sammen og skal kun ha 1 gruppe fra kl.13.00-15.30

Sted: Kalvøya Kajakkklubb

Oppstart: Onsdag 7. mai 2025

Pris: 500kr sesongavgift

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

reeta.bjorgan@baerum.kommune.no



KAFE KJERNEHUSET

Kafe Kjernehuset er et lavterskeltilbud for voksne personer i alle aldre med utfordringer knyttet til psykisk helse. 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: 2.januar 2025

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

Info/påmelding: Janne Holsen tlf. 402 26 279



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 mandag, tirsdag, torsdag og fredag fra kl.15.00-19.00
Dønskiveien 50, Gjøttum tlf. 902 68 268

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

