



Elverum kommune
Tildeling og
koordinerende enhet

Fritid med bistand/støtte-
kontakt

Aktiviteter for psykisk helse

Aktivitetsposten

Vinter/Vår 2026



Opplevelser og mestring innen kulturelle og sosiale aktiviteter sammen med andre gir selvtillit, trivsel og overskudd til å møte hverdagens utfordringer.

Påmelding innen 10. januar 2026. Se påmeldingsskjema på siste side.

En digital versjon ligger på nettsiden:
www.elverum.kommune.no

Hvem er vi?

Fritid med bistand/støttekontakt er en kommunal tjeneste.

Aktiviteter som vi organiserer har formål om å bidra til aktiv og meningsfull fritid, samt å øke mestringfølelse, med vekt på dine ressurser, ønsker og behov. Målgruppe er deg som har behov for bistand for å komme deg ut på aktiviteter på grunn av psykiske utfordringer.

Aktiviteter skjer i gruppevis. Vi jobber kontinuerlig med å utvikle aktiviteter etter ønsker og behov i målgruppa.

Vi kan også hjelpe deg å «finne veien» til ordinært lag eller forening.

Har du spørsmål kan du ta kontakt med oss på e-post: fritidmedbistand-stottekontakt@elverum.kommune.no

- Gabriela Guga

Telefonnr.: 404 00 467

e-post: gabi.-alina.guga@elverum.kommune.no

- Marita Kjelstad Pedersen

Telefonnr.: 469 33 549

e-post: marita.kjelstad@elverum.kommune.no

- Hanne M. Håberget

Telefonnr.: 993 10 528

e-post: Hanne.Marie.S.Haberget@elverum.kommune.no

Vår besøksadresse er: Elverum Helsehus, Kirkevegen 47, 2414 Elverum



Ledsagerbevis-ordning

Ledsagerbevisordningen skal sikre at personer med funksjonsnedsettelse med behov for bistand gis samme mulighet til å delta i samfunnet, som den øvrige befolkningen.

Ordningen skal forebygge isolasjon og derved bidra til økt livskvalitet.

Ledsagerbeviset skal gi den funksjonshemmedes ledsager billigere eller gratis adgang til kultur- og fritidsarrangementer og offentlige transportmidler som aksepterer ordningen.

Ordningen er landsdekkende og beviset kan brukes over kommune- og fylkesgrensene.

For mer informasjon/søknadsskjema se www.elverum.kommune.no



Våre aktivitetstilbud

Trening på helsehuset – hver mandag

- **Tidspunkt:** kl. 12.00 - 13.30 (**Oppstart 12.januar**)
- **Sted:** Treningslokalen til Frisklivssentralen, Helsehuset i Elverum.

Vi starter med 30 minutter egenoppvarming på tredemølle, stepmaskin eller sykkel. Deretter blir det styrketrening i cirka 30 minutter og uttøying.

Etter treningen serverer vi frukt i kantina.

- **Egenandel** er 300 kroner.

Vanngymnastikk i Elverum svømmehall

Tirsdager partallsuker kl. 10.30- kl. 11.30.

Oppmøte kl. 10.15, slik at vi er klar til å gå i bassenget kl. 10.30.

Januar	Februar	Mars	April	Mai	Juni
6. januar	3. februar	3. mars	14.april	12. mai	9. juni
20. januar	17. februar	17. mars	28.april	26. mai	

Alt er bedre enn ingenting!

Effekt av fysisk aktivitet på mental helse

Fysisk aktivitet kan:

- ✓ bidra til økt glede og livskvalitet
- ✓ gi mestringsfølelse
- ✓ gi deg mer energi og overskudd
- ✓ redusere stressnivået
- ✓ øke selvbildet og selvtillit
- ✓ bidra til at du sover bedre
- ✓ redusere angst og depresjon



Senk kravene til deg selv!

Husk at det er lite som skal til å oppnå de gode effektene!

Turer i friluft

Onsdager. Varighet 1-3 timer, avhengig av turlengde.

Kle deg etter vær og aktivitet.

Vær oppmerksom på at kjæredyr ikke er tillatt på våre turer.

uke	Dato og tid	Oppmøtested	Aktivitet	Informasjon
3	14.01.26 kl.12	Helsehuset	Båltur til gapahuken på museet	Ta med egen matpakke, drikke, ev. sitteunderlag
4	21.01.26 kl.12	Helsehuset	Skogmuseet Vi går inne på museet	
5	28.01.26 kl.12	Helsehuset	Gåtur i nærområdet	
6	04.02.26 kl.12	Trimplassen	Skitur	Minner om gratis leie av utsyr på Fritt Fram
7	11.02.26 kl.12	Helsehuset	Museumsrunden	
8	18.02.26 kl.12	Trimplassen	Trugetur i skogen	Vi har truger til utlån. Ta med mat, drikke og sitteunderlag
9	Ingen aktivitet (vinterferie)			
10	04.03.26.kl.12	Helsehuset	Tur i nærområdet	
11	11.03.26 kl.12	Helsehuset	Vi går ned til gapahuken ved Museet	Ta med egen matpakke, drikke, ev. sitteunderlag
12	18.03.26 kl.12	Badeplassen ved Sagtjernet	Sagtjernet rundt + Tuftepark	Drikke
13	25.03.26 kl.12	Helsehuset	Tur i nærområde	
14	Ingen Aktivitet	PÅSKE		

15	08.04.26 kl.12	Helsehuset	Rundtur om festningen	
16	15.04.26 kl.12	Trimlassen	Gåtur i Svartholtet	
17	22.04.26 kl.11	Stavåsen barnehagen	Stavåsdammen (runde på ca. 6 km)	Ta med egen mat, drikke og sitteunderlag
18	29.04.26 kl.12	Helsehuset	Båltur. Pers Plass. Går runde om Løbergsmoen til Pers Plass	Ta med egen matpakke, drikke, ev. sitteunderlag
19	06.05.26 kl.11	GRIP/ Ungdommens hus	El-sykkeltur til Skjeftafossen (ca. 15 km tur-retur)	Ta med egen mat og drikke. Vi har El-sykel til utlån
20	13.05.26 kl.12	Trimlassen	Gåtur i Svartholtet	
21	20.05.26 kl 12	Parkeringsplass ved ELVIS (mot kirka)	Frisbeegolf	Vi har frisbee til utlån
22	27.05.26 kl.11	Trimlassen	Tur til Ola Per Sveea (ca. 8 km tur-retur)	Ta med egen mat, drikke og sitteunderlag.
23	03.06.26 kl.11	GRIP/ Ungdommens hus	El-sykkeltur	Ta med egen mat og drikke. Vi har El-sykel til utlån
24	10.06.26 kl 11	Stavåsen barnehage	Stavåsdammen (runde på ca. 6 km)	Ta med egen mat, drikke og sitteunderlag. Evt badetøy
25	17.06.26 kl 12	Helsehuset	Gåtur i nærområdet	

Med forbehold om endringer

Aktivitetstilbud i samarbeid med andre

“Et slag av gangen - Golf for alle”

I samarbeid med “Ett slag av gangen - Golf for alle”

- **Tid:** Tirsdager, fra kl. 10.00 til ca. kl. 13.00/14.00.
- **Sted vår/sommer:** Golfklubben på Starmoen aktivitetspark.
- **Sted høst/vinter:** Innendørs i golf-simulator på Bowling 1.
- **Oppmøte for transport:** Utenfor Elverum kino.
- Ingen treningsavgift og utstyr får du låne gratis.

Vi i Fritid med bistand/støttekontakt tar imot påmelding.

Mer om «Ett slag av gangen» på nettsiden: www.ettslagavgangen.no

Yoga

I samarbeid med «Back in the ring»

- **Tid:** Torsdager kl. 11.30 - 12.30
- **Sted:** Ungdommens hus i Hummeldalsvegen 1, bak rådhuset ved siden av NAV.
- Ingen treningsavgift.

Vi i Fritid med bistand/støttekontakt tar imot påmeldinger. Du vil bli kontaktet for praktisk informasjon

Det er også mulighet for å delta på Yoga mandager på ungdommens hus kl 12.30 – 13.30
Deltakelse på egenhånd. Kontaktperson Pål, treffes på tlf.nr.: 99708144.



Aktiviteter på Budor

Arrangør: **Kulturnettverket Innlandet**

Tidrom: kl. 11.00-14.00

Dato: Fredag 6. februar 2026

Fredag 6. mars 2026

Fredag 20. mars 2026

Her kan du delta i bakken men alpinski, snowboard eller kjelke, langrennsløypene er nypreparerte. Lavvo, grilling og sosialt samvær i vinterskjønne omgivelser. Gratis lån av ski (alpint og langrenn), snowboard og kjelke. Gratis heiskort.

Ta med grillmat og drikke.

Fellesavreise fra Elverum svømmehall kl.10.00. Oppmøte kl. **09.45**.

Vi oppfordrer til samkjøring mellom deltakere.

Det er mulighet til å sitte på med personalet fra Fritid med bistand. Begrensende plasser, påmelding kreves.

Egenandel kr.130 (personbil)/ kr. 180 (buss). Faktura sendes i etterkant.

Om kulturnettverket Innlandet

Målgruppe og deltakelse

Våre tilrettelagte tilbud er åpne for deg som har tilbud gjennom sykehuset på Reinsvoll, sykehuset på Sanderud eller DPS i Sykehuset Innlandet, og for deg som har tilbud gjennom kommunale tjenester innenfor psykisk helse i medlemskommunene.

Deltakelse koordineres av kulturkontakter og skjer i samarbeid med ledsager/pårørende. Vil du være med? Ta kontakt med / meld deg på via kulturkontakt i din kommune, sykehuset eller DPS.

For mer info se nettsiden: www.sykehuset-innlandet.no/kulturnettverket

Tilbud fra frivillige

Mental Helse Elverum

De har medlemsmøter og diverse aktiviteter siste tirsdagen i hver måned (unntatt i juli) på Annekset ved siden av Ungdommens hus.

Du finner mer informasjon på nettsiden <https://mentalhelse.no>. Du kan også ta kontakt med leder ved Mental Helse Elverum, Egil Pedersen på mobil 986 96 146 eller e-post: elverum@lokallag.mentalhelse.no

Frivilligsentralen

Frivilligsentralen holder til i den gamle lærerhøgskolen på Folkvang i Læreskolealléen 1, inngang på nordsiden mot ungdomsskolen.

Frivilligsentralen formidler kontakt mellom mennesker i lokalmiljøet. Noen trenger hjelp og andre ønsker å hjelpe. Det meste er mulig! Aktivitetene på Frivilligsentralen er åpne for alle.

Telefon: 62 43 64 55 eller 954 67 801 **E-post:** post@elverumfrivilligsentral.no **Nettside:** www.elverumfrivilligsentral.no

Møteplassen Elverum

Møteplassen er en sosial møtearena, et kultur- og aktivitetssenter for eldre, funksjonshemmede i alle aldre og de som ønsker seg et dagtilbud, på et møtested med kvalitet. Alle er velkomne.

Møteplassen holder til i den gamle lærerhøgskolen på Folkvang i Læreskolealléen 1, inngang på nordsiden mot ungdomsskolen.

Telefon til daglig leder: 911 84 893

Treffpunktet v/Møteplassen Elverum

Dette er et lavterskeltilbud innen psykisk helse. Et møtested for deg som av forskjellige grunner ikke er i utdanning, jobb m.m. Her vil du føle deg trygg og ivaretatt.

Det er to aktivitører som ønsker deg velkommen til Treffpunktet. Det er ny plan for aktiviteter hver måned.

Åpningstider: Kl. 10.00 - 14.00 mandag, onsdag, torsdag og fredag

Telefon: 942 02 575

E-post: moteplassen.treffpunktet@gmail.com

Nok. Elverum

Elverum Ressurssenter er et gratis, tverrfaglig hjelpetilbud med spisskompetanse innen seksuelle overgrep og traumereaksjoner som følge av dette. Det kan f.eks dreie seg om voldtekt, incest, seksuelle krenkelser, seksuell trakassering og digitale overgrep. Man trenger ikke henvisning for å ta kontakt, og vi samarbeider gjerne med øvrig hjelpeapparat.

Senteret er tuftet på veiledet hjelp til selvhjelp, har et helhetlig perspektiv og jobber aktivt med kroppslig reguleringsstøtte.

Vi har et tilbud til både overgrepsutsatte og pårørende, av alle kjønn og nasjonaliteter og funksjonsvariasjoner, over 16 år.

Vi er også fagressurs for ansatte i bidragskommunene i saker som omhandler seksuelle overgrep.

Adresse: Storgata 10, 2 etg, 2408 Elverum. Tlf: 97 15 98 10.

Åpent mellom 08.00-15.30. www.nokelverum.no

Hva med...

- Røde kors-besøkstjeneste
- Kirkens besøkstjeneste
- Diakon-samtaler/besøk
- Musikkverksted på Ungdommens hus mandag og tirsdag kl. 15.00.
Øvre aldersgrense 25 år.
- Kirkens SOS - www.kirkens-sos.no
- Rustelefonen telefon/SMS 08588 - www.rusinfo.no
- Hjelpelinjen for spilleavhengige telefon 800 800 40

Psykevettreglene

- 1 Bær ikke på tunge tanker alene
- 2 Snakk med en du stoler på, og søk hjelp i tide
- 3 Gjør noe godt for deg selv og andre, så ofte du kan
- 4 Øv deg på å sette ord på hvordan du har det
- 5 Bruk tid på det som gir mening for deg
- 6 Gi tid til de som betyr noe for deg
- 7 Vit at vanskelige dager er en del av din utvikling
- 8 Pust med magen
- 9 Vær litt aktiv hver dag
- 10 En god natts søvn gjør de fleste dager lettere



Verdensdagen for psykisk helse 10. oktober

Trenger du noen å snakke med?

1. Snakk med en du stoler på
2. Snakk med fastlegen din, eller ring din lokale legevakt på 116 117
3. For akutt hjelp, ring 113



Døgnåpne svartjenester

Mental Helse Hjelpetelefonen **116 123**
eller chat på **mentalhelse.no**

Kirkens SOS **22 40 00 40**
eller chat på **soschat.no**

verdensdagen.no/hjelpetjenester

Flere råd og tips:

verdensdagen.no



Påmeldingskjema for vinter-vår 2026

Fritid med bistand/støttekontakt, psykisk helse

Påmelding innen 10. januar 2026

Navn:

.....

Personnummer:

.....

Adresse:

.....

Telefon:

.....

Jeg ønsker å ha med egen ledsager: Ja ☐ Nei ☐

.....

Jeg har egen transport: Ja ☐ Nei ☐

.....

Jeg ønsker påminnelse på SMS ☐

.....

Jeg ønsker å delta på:

- | | |
|--|--|
| ☐ Trening på Frisklivssentralen på mandager | ☐ Informasjon om seminar for brukere og ansatte, kulturnettverket |
| ☐ Turgruppe på onsdager | |
| ☐ Vanngymnastikk på tirsdager partallsuker | |
| ☐ Golf på tirsdager | |
| ☐ Yoga på torsdager | |
| ☐ Budor | |

Send påmeldingsskjema til:

Elverum kommune
Tildeling og koordinerende enhet
v/Fritid med bistand/støttekontakt
Postboks 403 Vestad, 2418 Elverum

eller på e-post til: fritidmedbistand-stottekontakt@elverum.kommune.no

Ved påmelding samtykker du samtidig i å bli registrert ved fritid med bistand/støttekontakt i kommunen. Du kan be om at kontaktinformasjon slettes.