



Elverum kommune  
Tjenestekontoret

Fritid med bistand/støtte-  
kontakt

Aktiviteter for psykisk helse

# Aktivitetsposten

## Vinter og vår 2024



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

Vi ønsker dere alle en riktig god vinter!

Påmelding innen 15. januar eller fortløpende. Se påmeldingsskjema på siste siden.

En digital versjon ligger på nettsiden:  
[www.elverum.kommune.no](http://www.elverum.kommune.no)

## Fritid med bistand/støttekontakt

Vi tilbyr kulturelle og sosiale aktiviteter. Vår målgruppe er innbyggere som har behov for bistand i fritidsaktiviteter på grunn av psykiske utfordringer. Vårt formål er å skape gode opplevelser sammen med andre, samt å kunne bidra til sjøltillit, trivsel og overskudd til å møte hverdagens utfordringer.

Vi er også behjelpelig med å «finne veien» til ordinært lag eller forening. Ta kontakt med oss for mer informasjon. Har du spørsmål om fritidsaktiviteter? Ta gjerne kontakt med fritid med bistand, e-post: [fritidmedbistand-stottekontakt@elverum.kommune.no](mailto:fritidmedbistand-stottekontakt@elverum.kommune.no)

- Marita Kjelstad Pedersen  
telefon 469 33 549  
e-post: [marita.kjelstad@elverum.kommune.no](mailto:marita.kjelstad@elverum.kommune.no)
- Hanne M. Håberget  
telefon 993 10 528  
e- post: [Hanne.Marie.S.Haberget@elverum.kommune.no](mailto:Hanne.Marie.S.Haberget@elverum.kommune.no)

Vår besøksadresse er:  
Elverum Helsehus  
Kirkevegen 47, 2414 Elverum





## Ledsagerbevisordningen

Ledsagerbevisordningen skal sikre at personer med funksjonsnedsettelse med behov for bistand, gis samme mulighet som den øvrige befolkning til å delta i samfunnet. Ordningen skal forebygge isolasjon og dermed bidra til økt livskvalitet.

Ledsagerbeviset skal gi den funksjonshemmedes ledsager billigere eller gratis adgang til offentlige kultur- og fritidsarrangementer, samt offentlige transportmidler som aksepterer ordningen. Ordningen er landsdekkende og beviset kan brukes over kommune- og fylkesgrensene.

For mer informasjon/søknadsskjema - kontakt Tjenestekontoret eller se [www.elverum.kommune.no](http://www.elverum.kommune.no)



## Trening på helsehuset – hver mandag

- Tidspunkt: kl. 12.00 - 13.30

Vi møtes i treningslokalene til Frisklivssentralen på Elverum helsehus. Vi starter med 30 minutter egen oppvarming på tredemølle, stepmaskin eller sykkel. Deretter blir det styrketrening i cirka 30 minutter og uttøying. Etter treningen serverer vi frukt i kantina på helsehuset.

Egenandel er 300 kroner.

## Turgruppe – hver onsdag for turglade i alle aldre

Det er varierende lengde utifra turmål. Noen av turene har innlagt matpause, da står det nevnt på den enkelte turen. Ta gjerne med drikke uansett. Kle deg etter vær og aktivitet, slik at ikke dette blir en hindring for deltakelse.

### Januar:

- 3. januar: Båltur til gapahuken innerst i Svartholtet.  
Oppmøte på Trimplassen i Svartholtet kl. 12.00. Ta med matpakke og sitteunderlag.
- 10. januar: Gåtur i nærområdet. Oppmøte på helsehuset kl. 12.00.
- 17. januar: Vi går museumsrunden. Oppmøte på helsehuset kl. 12.00.
- 24. januar: Skitur. Oppmøte på Trimplassen i Svartholtet kl. 12.00. Vi minner om at du kan låne utstyr gratis på Fritt fram, som ligger i kjelleren på Ungdommens hus.
- 31. januar: Tur utgår på grunn av seminar.



## Februar:

- 7. februar: Trugetur. Oppmøte på Trimplassen i Svartholtet kl. 12.00. Fritid med bistand har truger til utlån.
- 14. februar: Tur til Budor i Løten. Egen påmelding.
- 21. februar: Gåtur i nærområdet. Oppmøte på helsehuset kl. 12.00.
- 28. februar: Vi går museumsrunden. Oppmøte på helsehuset kl. 12.00.

## Mars:

- 6. mars: Trugetur. Oppmøte på Trimplassen i Svartholtet kl. 12.00. Fritid med bistand har truger til utlån.
- 13. mars: Båltur til gapahuken innerst i Svartholtet.  
Oppmøte på Trimplassen i Svartholtet kl. 12.00. Ta med matpakke og sitteunderlag.
- 20. mars: Sagtjernet rundt + treningsparken. Oppmøte på badeplassen kl. 12.00.
- 27. mars: Påskefri

## April:

- 3. april: Tur til Budor i Løten. Egen påmelding.
- 10. april: Gåtur i nærområdet. Oppmøte på helsehuset kl. 12.00.
- 17. april: Vi går museumsrunden. Oppmøte på helsehuset kl. 12.00.
- 24. april: Tur til OlaPer Svea. Turens lengde er på cirka 8 kilometer. Ta med matpakke. Oppmøte på helsehuset kl. 12.00.





## Mai:

- 1. mai: Utgår på grunn av Arbeidernes fridag.
- 8. mai: Tur til festningen der vi gjør litt øvelser til musikk. Oppmøte på helsehuset kl. 12.00.
- 15. mai: Tur til Rotlia. Vi reiser til Rotlia for å se på gulveis. Rotlia er et naturreservat ved bredden av Mjøsa mellom Stange og Tangen. Ta med lunsj om ønskelig. Oppmøte ved svømmehallen kl. 09.50. Egenandel 130 kroner.
- 22. mai: Tur til OlaPer Svea. Turens lengde er på cirka 8 kilometer. Ta med matpakke. Oppmøte på helsehuset kl. 12.00.
- 29. mai: Vi går til treningsparken ved Rolfshallen. Oppmøte på helsehuset kl. 12.00.

## Juni:

- 5. juni: Tur til Hamar. Vi går tur på Koigen og spiser lunsj på Mjøsfronten. Alle betaler for egen mat. Du kan også ta med matpakke. Oppmøte ved svømmehallen kl. 10.45. Egenandel 130 kroner.
- 12. juni: Vi går til Stavåsdammen. Oppmøte på parkeringsplassen ved Stavåsbakken barnehage kl. 12.00. Ta med mat, drikke og sitteunderlag.
- 19. juni: Vi går museumsrunden. Oppmøte på helsehuset kl. 12.00.
- 26. juni: Frisbeegolf. Oppmøte på parkeringsplassen ved Elvis mot kirken kl. 12.00. Fritid med bistand har frisbee til utlån.

“Det hjelper på motivasjonen  
å trene sammen med andre”



## Bevegelsesglede

Øvelser til rolig musikk. Det kreves ingen forkunnskaper. Målgruppen er unge, voksne og eldre med psykiske helseutfordringer.

Vi møtes hver torsdag kl. 12.00 i treningslokalet til Frisklivssentralen på Elverum helsehus.

Varighet på én time. Egenandel 300 kroner.

## Vanngymnastikk i Elverum svømmehall

Vi møtes i svømmehallen annenhver tirsdag i partallsuker fra kl. 10.30 – 11.30. Oppmøte kl. 10.15, slik at vi er klare til å gå i bassenget kl. 10.30. Ingen treningsavgift.

Datoer:

- 9. og 23. januar
- 6. og 20. februar
- 5. og 19. mars
- 2., 16. og 30. april
- 14. og 28. mai
- 11. juni

## Trening på helsehuset for unggruppa (18 - 35 år)

Vi møtes i treningslokalene til Frisklivssentralen på Elverum helsehus annenhver tirsdag i partallsuker fra kl. 16.30 - 17.30.

Der blir det 30 minutter med egenoppvarming på tredemølle, stepmaskin eller sykkel. Etterpå blir det styrketrening i cirka 30 minutter og uttøying.



## Tilbud i regi av Kulturnettverket Innlandet og nabokommuner

Les mer på [www.kulturnettverk.no](http://www.kulturnettverk.no) som er en informasjonsside om kultur- og fritidstilbud, psykisk helse, ledsager-/transportordninger og kontaktpersoner.

Seminar for brukere og ansatte sammen – samarbeid mellom Kulturnettverket og kommuner: Det planlegges seminar - meld deg på og du vil motta mer informasjon.

31. januar er det seminar i Elverum Kulturhus i regi kulturnettverket. Kryss av på påmeldingsskjema hvis du ønsker å være med.

### Turer til Budor – arrangør: Kulturnettverket Innlandet

Velkommen til Budor følgende dager fra kl. 11.00 - 14.00:

- Fredag 26. januar
- Onsdag 14. februar
- Fredag 15. mars
- Onsdag 03. april

Her kan du delta i bakken med alpinski, snowboard eller kjelke. Langrennsløypene er nypreparerte. Vi koser oss i lavvo med grilling og sosialt samvær i vinterskjønne omgivelser.

Det er gratis lån av ski (alpint og langrenn), snowboard og kjelke og gratis heiskort. Ta med grillmat og drikke.

Felles avreise fra Elverum svømmehall kl.10.00. Oppmøte kl. 09.45. Mulighet til å sitte på i bil med Fritid med bistand. Gi beskjed hvis du trenger skyss, siden det er begrenset med plasser. Det er usikkert om vi får kjørt opp med buss.

Ledsagere fra Fritid med bistand er med på turen. Felles transport 100 kroner i bil. Prisen blir 130 kroner, hvis vi tar buss. Faktura sendes i etterkant.





## Frivilligsentralen Elverum

Vi 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.

Vi holder til på den gamle lærerhøgskolen i kommunehuset Folkvang.

- Besøksadresse: Lærerskolealleen 1, 2408 Elverum
- Daglig leder: Randi Stensløkken Moen
- Telefon: 62 43 64 55 / 954 67 801
- E-post: [post@elverumfrivilligsentral.no](mailto:post@elverumfrivilligsentral.no)
- Nettside: [www.elverumfrivilligsentral.no](http://www.elverumfrivilligsentral.no)



# Møteplassen Elverum

Et kultur- og aktivitetssenter og en sosial møtearena for eldre, funksjonshemmede i alle aldre, og andre som trenger støtte i hverdagen.

Dette er et tilbud til alle de som ønsker seg et dagtilbud, på et møtested med kvalitet. Vi holder til på gamle lærerhøgskolen på Folkvang. Inngang på nordsiden mot ungdomsskolen.

- Daglig leder Mari Opseth, telefon 911 84 893
- Se også vår nettside [www.moteplassen.elverum.no](http://www.moteplassen.elverum.no)

Alle er velkommen!



## Treffpunkt v/Møteplassen Elverum

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

Monica Bakken og Siv S. Nordholm er ansatt som aktivitører, og ønsker deg velkommen til Treffpunktet. De kan nås på telefon 942 02 575 eller på mail: [moteplassen.treffpunktet@gmail.com](mailto:moteplassen.treffpunktet@gmail.com)

Det er ny plan for aktiviteter hver måned, ta gjerne kontakt med oss.

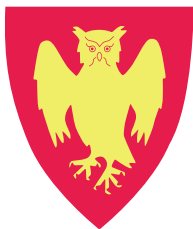
Åpningstider:

- Mandag kl. 10.00 - 14.00
- Onsdag kl. 10.00 - 14.00
- Torsdag kl. 10.00 - 14.00

# 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 viktig del av din utvikling
- 8 Pust med magen
- 9 Vær litt aktiv hver dag
- 10 En god natts søvn gjør de fleste dager lettere





# Påmeldingskjema for vinter og vår 2024

## Fritid med bistand, psykisk helse

Bindende påmelding innen 15. januar 2024 eller fortløpende.

Navn:

Adresse:

Telefon:

Jeg ønsker å ha med egen ledsager: Ja  Nei

Jeg har egen transport: : Ja  Nei

Jeg ønsker påminnelse på SMS, til telefonnummer:

### Jeg ønsker å delta på:

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Trening på helsehuset, Frisklivssentralen                   | <input type="checkbox"/> Seminar 31. januar   |
| <input type="checkbox"/> Turgruppe   | <input type="checkbox"/> Informasjon om seminar for brukere og ansatt, Kulturnetteverket. |
| <input type="checkbox"/> Vanngymnastikk  |   |
| <input type="checkbox"/> Trening på Elverum helsehus, Frisklivssentralen (unggruppa) |   |
| <input type="checkbox"/> Bevegelsesglede   |   |
| <input type="checkbox"/> Budor   |   |

### Ønsker du å melde deg på?

Send påmeldingskjema til:

Elverum kommune, Tjenestekontoret, Fritid med bistand,  
postboks 403 Vestad, 2418 Elverum

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

#### Kontaktpersoner:

Marita Kjelstad Pedersen på telefon 469 33 549

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

Hanne Håberget på telefon 993 10 528

eller e-post: hanne.marie.s.haberget@elverum.kommune.no