



Elverum kommune
Tildeling og
koordinerende enhet

Fritid med bistand/støtte-
kontakt

Aktiviteter for psykisk helse

Aktivitetsposten

Høst 2026



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

Påmelding innen 25.08.2026.
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 mestringsfølelse, 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 (tilstede mandag og onsdag)

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.

Vi tilbyr fysisk kort og digitalt ledsagerbevis.

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



Våre aktivitetstilbud

Trening på helsehuset – hver mandag

- **Tidspunkt:** kl. 12.00 - 13.30. **Oppstart 03.08.26**
- **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.

August	September	Oktober	November	Desember
18. august	1. september	13. oktober	10. november	8. desember
	15. september	27. oktober	24. november	
	29. september			

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 turlengden.

Kle deg etter vær og aktivitet. Endringer kan forekomme. Påmeldte til turene får varsling om endringer på sms.

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

uke	Dato og tid	Oppmøtested	Aktivitet	Informasjon
32	05.08.26 Kl 12	Parkering Elverum Grus og transport (Trysilveien)	Løvbergsmoen	
33	12.08.26 Kl 12	Trimplassen	Ola-Per Sveea Ca 6 km t/r	Ta med egen mat, drikke og sitteunderlag
34	19.08.26 Kl 11	GRIP/ Ungdommens hus	El-sykkeltur til Skjeftadfossen	Ta med egen mat, drikke og sitteunderlag
35	26.08.26 Kl 12	Helsehuset	Grindalsskansen	
36	02.09.26 kl 12	Helsehuset	Gåtur i nærområdet	
37	09.09.26 kl 11	GRIP/ Ungdommens hus	El-sykkeltur	Ta med egen mat, drikke og sitteunderlag
38	16.09.26 Kl 11	Stavåsen barnehage	Stavåsdammen (runde på ca. 6 km)	Ta med egen mat, drikke og sitteunderlag
39	23.09.26 Kl 11	GRIP/ Ungdommens hus	El-sykkeltur	Ta med egen mat, drikke og sitteunderlag
40	30.09.26 Kl 12	Parkeringsplassen ved Kirka på Elvis	Frisbeegolf	
41	HØSTFERIE			
42	14.10.26 Kl 12	Badeplassen ved Sagtjernet	Sagtjernet rundt + Tufteparken	

43	21.10.26 Kl 12	Helsehuset	Vi går ned til gapahuken ved Museet	Ta med egen mat, drikke og sitteunderlag
44	28.10.26 Kl 12	Helsehuset	Museumsrunden	
45	04.11.26 Kl 12	Trimplassen	Båltur innerste Gapahuk i Svartholet.	Ta med egen mat, drikke og sitteunderlag
46	11.11.26 Kl 12	Helsehuset	Gåtur i nærområdet	
47	18.11.26 Kl 12	Helsehuset	Rundtur om festningen	
48	25.11.26 Kl 12	Helsehuset	Båltur. Vi går ned til Gapahuken ved museet	Ta med egen mat, drikke og sitteunderlag
49	02.12.26 Kl 12	Badeplassen ved Sajtjernet	Sajtjernet rundt + Tufteparken	
50	09.12.26 Kl 12	Helsehuset	Museumsrunden	
51	16.12.26 Kl 12	Helsehuset	Vi går en tur i nærområdet før vi avslutter med kaffe/lunsj på Milano	

Med forbehold om endringer

Hyggekveld

I samarbeid med Møteplassen, arrangerer vi en hyggekveld tirsdag 17. november 2026. Det blir blant annet matservering, musikalsk innslag og loddtrekning. Hold av datoen. Mer info kommer.

Aktivitetsdag på Finnskogen, Kynna i Risberget

I samarbeid med Våler kommune, arrangerer vi en aktivitetsdag torsdag 27. august 2026, kl. 11-14. Det blir kanopadling/robåt/paddleboard/hengekøyer, natursti, uteleker og sosialt samvær. Alle tar med egen mat/grillmat/drikke. Vi fyrer opp grill og serverer gratis kaffe og noe attåt.

Påmelding: innen 20. august 2026.

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.
- Ingen treningsavgift og utstyr får du låne gratis.

Vi i Fritid med bistand/støttekontakt tar imot påmelding. Det er nå venteliste. Du vil bli kontaktet når det er en ledig plass.

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:** Helsehuset
- Ingen treningsavgift.

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



Om kulturnettverket Innlandet

Kulturnettverket Innlandet samarbeider om tilrettelagte aktivitetstilbud innen friluftsliv, trening, musikk og kultur til deg med utfordringer innen psykisk helse og rus. Her <https://www.sykehuset-innlandet.no/kulturnettverket/aktiviteter-i-hedmark/> finner du oversikt over tilbud, ordninger og aktiviteter med utspring fra sykehuset på Sanderud og medlemskommuner i gamle Hedmark.

Faste tilbud og aktiviteter

Tilbudene er tilgjengelig både gjennom Sykehuset Innlandet og kommunen.

- Blaarud aktivitetshus
- Innlandet recoveryskole
- Kreativ aktivitet i gruppe
- Musikalsk aktivitet i gruppe
- Sagatun brukerstyrt senter
- Seminarer
- Skriveverksted
- Trening på treningssenter
- Tilbud i regi av andre aktører



Tilbud fra frivillige

Mental Helse Elverum

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

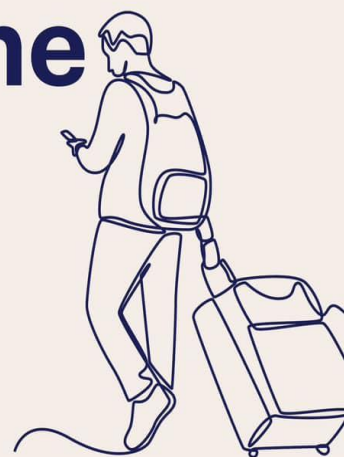
Hva med...

- Røde kors-besøktjeneste
- Kirkens besøktjeneste
- 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
- Nok Elverum Ressurssenter (gratis lavterskeltilbud, uten krav om henvisning). Tlf.nr.: 97159810.
Adresse: Storgata 10, 2408 Elverum, 3 etg. Hjemmeside: www.nokelverum.no



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 Høst 2026

Fritid med bistand/støttekontakt, psykisk helse

Påmelding innen 25.08.26

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 | ☐ Aktivitetsdag på Kynna |
| ☐ Vanngymnastikk på tirsdager partallsuker | |
| ☐ Yoga på torsdager | |
| ☐ Hyggekveld | |
| ☐ Golf på tirsdager | |

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.