



Elverum kommune
Tildeling og
koordinerende enhet

Fritid med bistand/støtte-
kontakt

Aktiviteter for psykisk helse

Aktivitetsposten

Vinter/Vår 2025



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 2025. 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

- 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. Pr. i dag er ledsagerbevis kun i papir. Vi håper å få på plass digital ledsagerbevis om ikke så lenge.

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



Våre aktivitetstilbud

Trening på helsehuset – hver mandag

- **Tidspunkt:** kl. 12.00 - 13.30 (**Oppstart 13.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 |
|------------|-------------|----------|----------|---------|----------|
| 21. januar | 4. februar | 4. mars | 1.april | 13. mai | 10. juni |
| | 18. februar | 18. mars | 29.april | 27. 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 | 15.01.25 kl.12 | Helsehuset | Museumsrunde | |
| 4 | 22.01.25 kl.12 | Trimplassen | Båltur Svartholtet | Vi har truger til utlån. Ta med mat, drikke og sitteunderlag |
| 5 | 29.01.25 kl.12 | Helsehuset | Gåtur i nærområdet | |
| 6 | 05.02.25 kl.12 | Helsehuset | Vi går ned til gapahuken ved Museet | Ta med egen matpakke, drikke, ev. sitteunderlag |
| 7 | 12.02.25 | Budor | | Se egen påmelding |
| 8 | 19.02.25 kl.12 | Helsehuset | Museumsrunde | |
| 9 | Ingen aktivitet (vinterferie) | | | |
| 10 | 05.03.25.kl.12 | Helsehuset | Rundtur om festningen | |
| 11 | 12.03.25 kl.12 | Helsehuset | Vi går ned til gapahuken ved Museet | Ta med egen matpakke, drikke, ev. sitteunderlag |
| 12 | 19.03.25 l.12 | Helsehuset | Tur i nærområde | |
| 13 | 26.03.25 kl.12 | Badeplassen ved Sagtjernet | Sagtjernet rundt + Tufteparken | Drikke |
| 14 | 02.04.25 | Budor | | Se egen påmelding |
| 15 | 09.04.25 kl.12 | Stavåsen barnehagen | Stavåsdammen (runde på ca. 6 km) | Ta med egen mat, drikke og sitteunderlag |

| | | | | |
|----|-------------------------|---------------------------------------|---|---|
| 16 | Ingen aktivitet (påske) | | | |
| 17 | 23.04.25 kl.12 | Trimlassen | Gåtur i Svarholtet | |
| 18 | 30.04.25 kl.12 | Trimlassen | Båltur. Pers Plass. Går runde om Løbergsmoen til Pers Plass | Ta med egen matpakke, drikke, ev. sitteunderlag |
| 19 | 07.05.25 kl.12 | Parkeringsplass ved ELVIS (mot kirka) | Frisbeegolf | Vi har frisbee til utlån |
| 20 | 14.05.25 kl.12 | Svømmehallen | Rotlia, Stange | Ta med egen matpakke, drikke, ev. sitteunderlag, Egenandel buss 120kr |
| 21 | 21.05.25 kl.11 | GRIP/ Ungdommens hus | El-sykkeltur til Skjeftafossen (ca. 15 km tur-retur) | Ta med egen mat og drikke. Vi har El-sykkel til utlån |
| 22 | 28.05.25 kl.12 | Trimlassen | Tur til Ola Per Sveea (ca. 8 km tur-retur) | Ta med egen mat, drikke og sitteunderlag. |
| 23 | 04.06.25 kl.11 | GRIP/ Ungdommens hus | El-sykkeltur | Ta med egen mat og drikke. Vi har El-sykkel til utlån |
| 24 | 11.06.25 | Helsehuset | Museumsrunde | |
| 25 | 18.06.25 | Parkeringsplass ved ELVIS (mot kirka) | Frisbeegolf | Vi har frisbee til utlån |

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. 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:** 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



Aktiviteter på Budor

Arrangør: **Kulturnettverket Innlandet**

Tidrom: kl. 11.00-14.00

Dato: Fredag 31. januar 2025

Onsdag 12. februar 2025

Fredag 14. mars 2025

Onsdag 02. april 2025

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. Begrensede plasser, påmelding kreves.

Egenandel kr.100 (personbil)/ kr. 150 (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

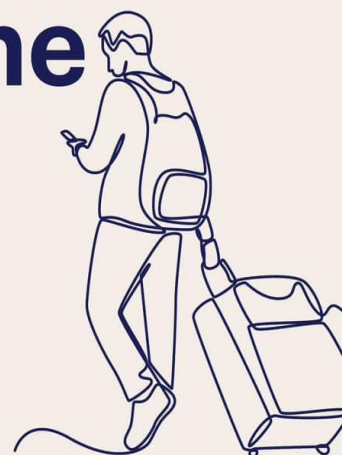
E-post: moteplassen.treffpunktet@gmail.com

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

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 høsten 2024

Fritid med bistand/støttekontakt, psykisk helse

Bindende påmelding innen 10. januar 2025

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:

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Trening på Frisklivssentralen på mandager | <input type="checkbox"/> Informasjon om seminar for brukere og ansatte, kulturettnettverket |
| <input type="checkbox"/> Turgruppe på onsdager | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> Vanngymnastikk på tirsdager partallsuker | |
| <input type="checkbox"/> Golf på tirsdager | |
| <input type="checkbox"/> Yoga på torsdager | |
| <input type="checkbox"/> 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.