



LYST TIL Å BLI STØTTEKONTAKT?

Er du interessert i kultur- og fritidsarbeid og liker å jobbe med mennesker - ta kontakt! Vi trenger flere støttekontakter og gruppeledere til aktiviteter og turer. Ca. 12 timer pr. mnd. Ta kontakt med **Mari L. Johansen tlf. 934 93 388** eller **Dagny Mikkelsby tlf. 477 82 874** og bruk kontaktskjema for å bli støttekontakt: www.baerum.kommune.no

Ledsagerbevis aksepteres



LEDSAGERBEVIS

Bærum kommune har innført ordningen med ledsagerbevis. Alle som på grunn av sin funksjonshemming trenger å ha med seg en ledsager på ulike kultur- og fritidsarrangementer kan søke om å få ledsagerbevis. For mer informasjon ta kontakt med **Camilla Sundby tlf. 456 17 589** eller last ned skjema på: www.baerum.kommune.no

HYTTE MED STOR GAPAHUK TIL LEIE

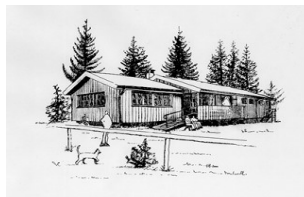
Avdelingen Fritid og Avlastning leier ut hytta Solknatten, som ligger i Vestmarka.

Det er 3 soverom med totalt 9 sengeplasser, samt plass til 2 i sovesofa i stuen. Hytta er vel utstyrt med kjøkkenutstyr, gasskomfyr, gasskjøleskap, peisovn, parafinovn gassovn, snurreddass og vann fra brønn. Samt en stor rullestoltilpasset gapahuk.

OBS! Hytta er under oppussing nå og vil bli klar for utleie i sommeren 2023

Hytteleien er kr.1.450,- for fredag - søndag. Øvrige dager/døgn kr.680,- (med forbehold om prisendring for 2023)

Spørsmål/leie: Ring Kai Thoresen tlf: 997 29 672



FRITIDSTILBUD FOR VOKSNE HOS FRITID OG AVLASTNING

AKTIVITETSKALENDER 2023



BÆRUM KOMMUNE

Avdeling Fritid og Avlastning

Fritid og Avlastning består av 11 personer som jobber med å tilrettelegge fritidstilbud, støttekontakt- og avlastningstjenester for personer med utfordringer knyttet til psykisk helse, fysisk funksjonshemming, utviklingshemming, samt barn og unge med ADHD. Vi har kontorer i Løkkeåsveien 2 i Sandvika.

Cathrine Mandel: Avdelingsleder
997 37 350
cathrine.mandel@baerum.kommune.no

Reeta Bjørgan: Kultur- og fritidskonsulent
922 06 976
reeta.bjorgan@baerum.kommune.no

Mari L. Johansen: Kultur- og fritidskonsulent
934 93 388
mari.l.johansen@baerum.kommune.no

Axel G. Lund: Kultur- og fritidskonsulent
907 79 213
Axel.lund@baerum.kommune.no

Dagny Mikkelsby: Fagkonsulent
477 82 874
dagny.mikkelsby@baerum.kommune.no

VI SAMARBEIDER MED:

Bjørnegård aktivitetshus
Slependveien 1
1338 Sandvika
Tlf. 67 80 70 80

Villa Walle
Anthon Walles vei 37
1337 Sandvika
Tlf. 924 14 563

**Fritidssenteret på Blakstad
Sykehus / Vestre Viken**
Tlf. 95 14 68 62 / 95 14 68 61

Fontenehuset Bærum
Industriveien 2
1337 Sandvika
Tlf. 974 94 040

Bærum Frivilligsentral
Elias Smiths vei 7
1337 Sandvika
Tlf. 979 49 356

LPP Bærum
Landsforening for pårørende
innen psykisk helse
Pb 221
1301 Sandvika
Tlf. 97 06 36 01
Rådgivningstelefonen for pårørende
Tlf. 22 49 19 22

Mental Helse Bærum
Pb 529
1302 Sandvika
Tlf. 924 37 553

Frelsesarmeen– Stedet
Elias Smithsvei 14
1338 Sandvika
Tlf. 479 70 139

Asker kommune
Aktiv fritid
Fredtunveien 25
1386 Asker
Tlf. 934 71 160

Rask psykisk helsehjelp er Bærum kommunens tilbud til deg som har lettere psykiske vansker.
Mer informasjon:
www.baerum.kommune.no/rph
Tlf. 67 50 41 79

**For råd om fem grep for økt
hverdagsglede:** [pykiskhelse.no/
hverdagsglede](http://pykiskhelse.no/hverdagsglede)

**Psykisk helseteam for ungdom 13-
23år:**
Tlf. 41 51 68 19

Mer informasjon:
www.baerum.kommune.no/pht

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 gåstaver av oss hvis du vil.

GRATIS aktivitet!

Ha på deg gode joggesko og behagelige klær etter vær og bli med!

Tid: Mandager kl.13.00-13.30

Oppstart: Mandag 2.januar 2023

Oppmøte: Løkkeåsveien 2 i Sandvika

Info/påmelding: Reeta Bjørgan

tlf. 922 06 976 eller

reeta.bjorgan@baerum.kommune.no



STYRKETRENING

Vi fortsetter med styrketrening i sal og har plass til flere nye deltagere i denne gruppen.

Det blir styrkeøvelser for hele kroppen med enkelt utstyr.

Alle øvelsene kan tilpasses i uansett funksjonsnivå.

GRATIS aktivitet!

Sted: Sandvika videregående skole

Oppstart: 5.januar 2023

Tid: Torsdager kl.15.00-16.00

Oppmøte: i aulaen kl.14.50

Utstyr: Treningstøy, innesko, vannflaske og håndkle



Meld inn interesse til Reeta Bjørgan

tlf. 922 06 976 eller

reeta.bjorgan@baerum.kommune.no

GENERELL INFORMASJON

Vårt hovedmål er å forebygge isolasjon og ensomhet, samt å få så mange som mulig inn i ordinære fritids- og kulturtilbud. Derfor jobber vi med å tilrettelegge på en best mulig måte, slik at ”du” skal føle deg trygg og velkommen på de aktivitetene som tilbys.

Hvem kan delta? **Tilbudene som finnes i denne kalenderen er for alle voksne med utfordringer knyttet til psykisk helse i Bærum**, og som har lyst til å være sosiale og fysisk aktive sammen med andre. Aktivitetene er tilrettelagt slik at alle uansett ferdighetsnivå kan delta. Vi har som tidligere år fokus på **fysisk aktivitet og kulturelle tilbud**.

OBS! Husk å sende din e-postadresse til reeta.bjorgan@baerum.kommune.no hvis du vil ha informasjon om aktiviteter og ferieturer i fremtiden!

ØNSKER DERE MER INFORMASJON?

Det er mulig for grupper, boliger, institusjoner o.l. å få en nærmere presentasjon av fritidstilbudet vårt for sine brukere og ansatte.

Vi kommer gjerne på husmøter eller lignende med en presentasjon.

Ta kontakt hvis det kan være av interesse.

PÅMELDING / SPØRSMÅL:

Bærum kommune

Fritid og Avlastning

Reeta Bjørgan

PB 700

1304 Sandvika

tlf. 9220 6976

reeta.bjorgan@baerum.kommune.no



HELEÅRS AKTIVITETER:

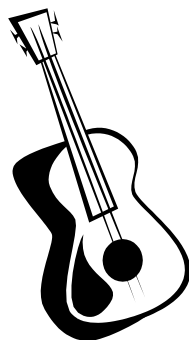
KULTURGRUPPE

Bli med vår populære kulturgruppe som **treffes en gang i måneden** og går på konserter, kafè, teater, utstillinger, kino, kunstvandring osv. Alle i gruppen kan komme med sine "kulturelle" ønsker og vi lager sammen en halvårsplan for utflukter.

OBS! Utgifter til billetter, mat osv. betaler man selv!

OBS! Husk å sende din e-postadresse til dagny.mikkelsby@baerum.kommune.no hvis du vil ha informasjon om kulturgruppe

Påmelding til gruppeleder: Dagny Mikkelsby
tlf. 477 82 874 eller
dagny.mikkelsby@baerum.kommune.no



BALLSPILL

Har du lyst til å spille fotball? Hver mandag er det fotball på Sandvika vgs. Alle gamle og nye spillere er hjertelige velkommen! Bli med og ha det gøy med ballgruppa!

Tid: Mandager kl.16.30-18.00

Oppstart: 9.januar 2023

Sted: Sandvika vgs (gamle BI)

Pris: Gratis aktivitet!

Info/påmelding: Ny i gruppa, meld deg på til Mari L. Johansen tlf. 934 93 388 eller mari.l.johansen@baerum.kommune.no



SOMMERTUR

Vil du være med på årets fjelltur med oss etter sommerferien?

Vi går både korte og litt lengre turer på fjellet og fokus er naturopplevelser, sosialt samvær og hygge. På kveldene har vi sosialt samvær bl.a. quiz og bildekveld.

Meld din interesse til Reeta Bjørgan tlf. 922 06 976 eller reeta.bjorgan@baerum.kommune.no

Pris: Mer info om prisen og reisemål kommer senere
Påmeldingsfrist: innen 2. mai 2023 til Reeta Bjørgan
tlf. 922 06 976 eller reeta.bjorgan@baerum.kommune.no



TURER: **VINTERTUR**

Har du lyst til å bli med på en flott vintertur til Geilo med Fritid og Avlastning? Vi går skiturer på fjellet hver dag og hvis du er interessert i slalåm/snowboard har du mulighet til å stå på alpint også.

Vi spiser felles frokost og middag hver dag og smører oss matpakke til lunsj. På kveldene har vi sosialt samvær bl.a. bowling, quiz og bildekveld.

Begrenset antall plasser!

Dato: 20.-24.3 2023 , uke12

Pris: 5200 kr pr. person i enkeltrom og 4800kr pr. person i dobbeltrom. Mulig å dele regningen i flere deler!

inkl. opphold, aktiviteter, mat og transport

Påmeldingsfrist: innen 1.februar 2023 til Reeta Bjørgan
tlf. 922 06 976 eller reeta.bjorgan@baerum.kommune.no



FORMIDDAGSTREFF

Kom til Løkkeåsveien 2 på mandager! Sosialt møtested med prat, film, biljard, puslespill, bingo og quiz. Kaffe/te og vafler serveres hver gang.

Tar gjerne med håndarbeid og egen matpakke.

Velkommen!

Tid: Mandag kl.11.00-14.00

Oppstart: 2.januar 2023

Pris: 350,- /sesongavgift

Oppmøte: Løkkeåsveien 2, Sandvika

Info/påmelding: Dagny Mikkelsby

tlf. 477 82 874 eller dagny.mikkelsby@baerum.kommune.no



ÅPENT HUS (FOR UNGE VOKSNE CA. 18-30 ÅR)

Vi fortsetter med åpent hus på tirsdager! Her finnes det muligheter for mange ulike aktiviteter som f. eks. biljard, data, spill, bowling, matlaging, kino og musikk. Vi ønsker å tilby et møtested hvor man kan komme og ha det hyggelig sammen.

OBS! Utgifter til billetter osv. betaler man selv

Tid: Tirsdager kl.18.00-20.00

Oppstart: 10.januar (vårsesong)

29.august (høstsesong)

Sted: Løkkeåsveien 2

Pris: Utgifter til billetter betaler man selv

Info/påmelding: Mari L. Johansen

tlf. 934 93 388 eller

mari.l.johansen@baerum.kommune.no



MEDIYOGA

MediYoga passer for alle og er en rolig og skånsom form for yoga med fokus på pusteteknikker, enkle og rolige øvelser, avspenning og meditasjon. Man kan gjøre alle øvelser sittende på en yogamatte eller på en stol og i tillegg kan en del øvelser gjøres stående på gulvet.

Senere til våren blir det mulighet for uteyoga kurs på mandager kl.12.00-13.00 fra 24.4-19.6.2023. Tidspunkt for høstens kurs kommer senere. Følg med på facebook sidene våres eller nettsidene til Bærum kommune.

Ta med yoga-matte, vannflaske og ullpledd på timen!

Oppstart: Onsdag 11.1-8.3.2023 kl.13.00-14.00

Sted: Løkkeåsveien 2 i Sandvika

Pris: Gratis kurs!

Info/påmelding: Reeta Bjørgan

tlf. 922 06 976

eller reeta.bjorgan@baerum.kommune.no



ANDRE ARRANGEMENT: MARKERING AV VERDENSDAGEN 2023

10. oktober er Verdensdagen for psykisk helse.

Dette er Norges største opplysningskampanje for psykisk helse. Dagen skaper åpenhet og gir kunnskap om psykisk helse - vi har alle en psykisk helse!

Mer info om markeringen kommer litt nærmere dagen!

Info/påmelding: Reeta Bjørgan tlf. 922 06 976

eller reeta.bjorgan@baerum.kommune.no



FELLES ARRANGEMENTER MED SAMARBEIDSPARTNERE

Vi arrangerer kulturelle ting sammen med Villa Walle, Bjørnegård aktivitetshus, Fontenehuset, Frelsesarmeen og Frivilligsentralen.

Mer info om arrangementer sender vi via e-post! Husk å registrere e-posten din!

Info/påmelding: Reeta Bjørgan tlf. 922 06 976

eller reeta.bjorgan@baerum.kommune.no



VÅRAKTIVITETER:

PADLING PÅ FJORDEN

Til våren fortsetter vi igjen med padleturer fra Kalvøya. Vi skal padle på **onsdager kl.11.00 -13.00 nybegynnere og kl.13.00-15.30 viderekomne.**

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, solkrem, solbriller og tørre klær du kan ta på etter padleturen.

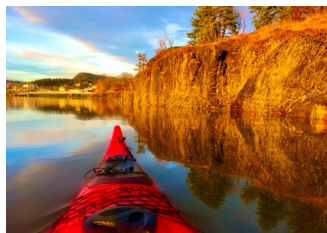
Oppstart: Onsdager fra 3. mai kl.11.00 -13.00 nybegynnere og kl.13.00-15.30 viderekomne

Etter sommerferien fortsetter vi padling fra 9.august til 27.september

Oppmøte: Kalvøya ved kajakkklubben

Pris: 500,- semesteravgift

Påmelding: Reeta Bjørgan tlf. 922 06 976 eller reeta.bjorgan@baerum.kommune.no



SYKKELGRUPPA

Vi fortsetter med sykkelgruppa og begynner med varierte sykkelturner til våren. Fokus er naturopplevelser, lett trim og hygge.

Ta med deg sitteunderlag, matpakke, drikke og klær etter vær.

Vi har 5 sykler til utlån. Si fra om du vil låne sykkel av oss.

Tid: Tirsdager eller fredager avhengig av været

Oppstart: 2. mai 2023

Oppmøte: Løkkeåsveien 2

Påmelding: Reeta Bjørgan tlf. 922 06 976 eller reeta.bjorgan@baerum.kommune.no



RIDNING I BÆRUM MED ISLANDSHESTER

Velkommen til å prøve ut ridning. Hestene i stallen er islandshester og ikke veldig store av størrelse, veldig snille og vant til mennesker. Vi har grupper for nybegynnere og viderekommende.

Trenger du en ledsager/støttekontakt på ridning, må du ha med deg det. Sesongavgift på 1500 kr pr. deltager som dekker lån av utstyr og ridning en gang i uka. Bruk støvler eller sko med litt hæl og klær etter vær!

Tidspunkt: fra januar til desember 2023

OBS! Ikke ridning i skoleferier!

Oppmøte: Bjørnegård Islandsheststall ,ca. 2 km fra Sandvika

Pris: 1500 kr pr. sesongavgift

Veibeskrivelse til stallen og en gratis prøvetime får du av Fritid og Avlastning ved påmelding!

Info/påmelding: Reeta Bjørgan tlf. 922 06 976 eller reeta.bjorgan@baerum.kommune.no



TURGRUPPA

Velkommen til varierte turer i skogen og ved sjøen fra januar til mars på torsdager og fra april til desember på tirsdager kl.12.00–15.00 med Fritid og Avlastning.

Vi går et par times tur hver gang og tar en matpause underveis. Av og til tenner vi bål og griller på tur. Ta med matpakke, drikke og sitteunderlag på turen. Husk klær etter vær og gode tursko!

Send oss ditt mobilnummer så få du en sms av oss hver uke hvor turen går til og hvor vi møtes. **Vi tar vanlig rutebuss til aktiviteten!**
GRATIS AKTIVITET!

Tidspunkt: kl.12.00-15.00/15.30

Påmelding: Reeta Bjørgan tlf. 922 06 976 eller reeta.bjorgan@baerum.kommune.no eller



VINTERAKTIVITETER:

SKIKURS

Skikurs er for deg som ønsker å bli bedre med skiteknikk og ikke vil gå så lang tur. Ved skistadion kan du øve det du trenger for å finne skigleden ved hjelp av 2 gruppeledere.

Skikursdeltagere møtes ved **Gruvemyra skistadium i Bærums Verk kl.10.00-11.30 på tirsdager**. Bussen stopper ved siden av skistadium.

Minimum 2 påmeldte deltagere pr. gang at vi gjennomfører kurset som planlagt!

Pris: GRATIS AKTIVITET!

Påmelding: Reeta Bjørgan tlf. 922 06 976 eller reeta.bjorgan@baerum.kommune.no

SKITURER I BÆRUMSMARKA

Skiturene i Bærumsmarka er ca. 5 km-1 mil lange og vi tar alltid en matpause i halvveis av turen. Fokus er naturopplevelser, lett trim og hygiene.

Ta med deg sitteunderlag, matpakke, drikke og klær etter vær. Skiturer i Bærumsmarka kl.12.00-15.30. **Minimum 2 påmeldte deltagere pr. gang at vi gjennomfører skidagen som planlagt!**

Husk å gi oss ditt mobilnummer, så sender vi deg påminnelse sms om skikurs eller skiturene hver uke!

Vi låner ut langrennutstyr. Si i fra senest dagen før hvis du vil låne ski!

**Oppstart: Tirsdag 10. januar 2023
begge gruppene**

Pris: GRATIS AKTIVITET!

Påmelding: Reeta Bjørgan tlf. 922 06 976 eller reeta.bjorgan@baerum.kommune.no

