



UKEPLAN FOR TREFFSTED - PSYKISK HELSE Høst 2025

Adresser: ■ Kalvskinnet: Erling Skakkesgate 70 ■ Glimt: Søbstadvegen 2 ■ Leistad: General Wibes vei 1 ■ Leutenhaven: Erling Skakkes gt 40
Fargekoder: ■ Individuell samtale ■ Sosial sone ■ Trening ■ Turer ■ Grupper og kurs ■ Musikk

TREFFSTED PSYKISK HELSE Tlf: 91760187				
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
■ Individuell samtale (30 min) kl.09.00 - 11.00 Sted: Kalvskinnet v/Martin og Carina ■ Åpen sosial sone med mat og prat kl.12.00 - 15.00 Sted: Kalvskinnet v/Frank og Siv ■ Ung-dame gruppe kl.12.00 - 15.00 Sted: Aktivitetshuset på Skansen (Nedre Ila 1) v/Brit og Elin ■ 3T Ilsvika kl.12.00 - 15.00 v/John Christian og Thorbjørn	■ Individuell samtale (30 min) kl.10.00 - 11.00 Sted: Kalvskinnet v/Trude og Monica ■ Friluftsterapi - lang tur v/Erik og Odrun Se oppmøtetid på facebook-siden "Friluftsterapi" eller via sms. ■ Yoga kl.10.15 - 11.45 Sted: Leutenhaven v/Mette ■ Kreativ gruppe kl.10.00 - 15.00 Sted: Glimt. v/Solfrid og Beate ■ Åpen sosial sone og burgertirsdag v/Terje kl.12.00 - 15.00 Sted: Kalvskinnet (v/Geir Arne, Trude og Monica) ■ 3T Moholt kl.12.00 - 15.00 v/Christian og Thorbjørn ■ Cageball 3T Sluppen kl.14.15 - 15.00 v/Thomas og Torbjørn ■ Sjakkgruppe. kl. 15.00 - 18.00 Sted: Kalvskinnet v/Gunnar og Gøran	■ Individuell samtale (30 min) kl.09.00 - 11.00 Sted: Leistad v/ Carina, Trude og Monica ■ Kreativ gruppe kl.10.00 - 15.00 Sted: Glimt v/Solfrid og Beate ■ Ungt treffsted (18-40 år) kl.12.00 - 15.00 Sted: Kalvskinnet v/Martin, Marianne, Brit og Markus ■ Åpen sosial sone kl.12.00 - 15.00 Sted: Leistad v/Linn, Trude og Monica ■ 3T Ilsvika kl.12.00 - 15.00 v/Ingvild og Thorbjørn	■ Individuell samtale (30 min) kl.09.00 - 10.00 Sted: Kalvskinnet v/Martin og Carina ■ Friluftsterapi - kortere tur v/Erik, Odrun og Geir Arne Se oppmøtetid på facebook-siden "Friluftsterapi" eller via sms. ■ Musikkurs kl.10.00 - 11.30 Påmelding: Se kurskatalog for info Sted: Kalvskinnet v/ Martin og Carina ■ Kreative kurs kl.10.00 - 15.00 Sted: Glimt v/Solfrid og Beate Se kurskatalog ■ Ung-mann gruppe kl.12.00 - 15.00 Sted: Kalvskinnet v/Martin og Thomas ■ 3T Rosten kl.12.00 - 15.00 v/Ella og Thorbjørn	■ Individuell samtale (30 min) kl.09.00 - 11.00 Sted: Kalvskinnet v/Martin og Monica ■ Bevegelsesgruppe kl.09.15 - 10.30 Sted: Kalvskinnet v/Vegard og Thorbjørn ■ Åpen sosial sone m/Helse i hverdagen (refleksjonsgruppe) kl.12.00 - 15.00 Sted: Kalvskinnet v/Thorbjørn, Geir Arne, Martin og Monica



UKEPLAN FOR TREFFSTED - PSYKISK HELSE *Høst 2025*

Adresser: ■ Kalvskinnet: Erling Skakkesgate 70 ■ Glimt: Søbstadvegen 2 ■ Leistad: General Wibes vei 1 ■ Leutenhaven: Erling Skakkes gt 40
Fargekoder: ■ Individuell samtale ■ Sosial sone ■ Trening ■ Turer ■ Grupper og kurs ■ Musikk

--	--	--	--	--