



UKEPLAN FOR TREFFSTED - PSYKISK HELSE Vår 2026

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

TREFFSTED PSYKISK HELSE				
Tlf: 91760187				
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
Individuell samtale (30 min) kl.09.00 - 11.00 Sted: Kalvskinnet v/Monica og Brit Gitarkurs-Nybegynner kl.10.00 - 11.30 Påmelding: Se kurskatalog for info Sted: Kalvskinnet v/Marianne, Martin og Carina Åpen sosial sone med mat og prat v/Siv kl.12.00 - 15.00 Sted: Kalvskinnet Ung-dame gruppe kl.12.00 - 15.00 Sted: Aktivitetshuset på Skansen (Nedre Ila 1) v/Brit, Elin og Carina 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 Wenche 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: Kreativloftet, 3.etg. Heimdal v/Solfrid og Beate Åpen sosial sone og burgertirsdag v/Terje og Ingvild kl.12.00 - 15.00 Sted: Kalvskinnet 3T Moholt kl.12.00 - 15.00 v/Thorbjørn Cageball 3T Sluppen kl.14.15 - 15.00 v/Thomas og Torbjørn Sjakkgruppe v/Gunnar og Gøran kl. 15.00 - 18.00 Sted: Kalvskinnet	Individuell samtale (30 min) kl.09.00 - 11.00 Sted: Leistad v/Trude og Monica Kreativ gruppe kl.10.00 - 15.00 Sted: Kreativloftet, 3.etg. Heimdal v/Solfrid og Beate Ungt treffsted (18-40 år) kl.12.00 - 15.00 Sted: Kalvskinnet v/Martin, Marianne og Brit Åpen sosial sone kl.12.00 - 15.00 Sted: Leistad v/Carina, Trude og Monica 3T Ilsvika kl.12.00 - 15.00 v/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. Gitarkurs-Litt øvet kl.10.00 - 11.30 Påmelding: Se kurskatalog for info Sted: Kalvskinnet v/Martin og Carina Kreative kurs kl.10.00 - 15.00 Sted: Kreativloftet, 3.etg. Heimdal 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/Trond og Thorbjørn	Individuell samtale (30 min) kl.09.00 - 11.00 Sted: Kalvskinnet v/Martin og Monica Åpen sosial sone m/Helse i hverdagen (refleksjonsgruppe) kl.12.00 - 15.00 Sted: Kalvskinnet v/Thorbjørn, Geir Arne, Martin og Monica Bevegelsesgruppe kl.13.00 - 14.15 Sted: Leutenhaven v/Eirin Badefredag kl.14.15 - 14.45 Oppmøte: kl.14.15 v/Sjøbadet eller kl.13.45 v/treffstedet. Ta med håndkle og badeklær. 3T Lade kl.12.00 - 15.00 v/Ella og John Christian