



Fredheim Kurs og Aktivitetshus

www.bergen.kommune.no/omkommunen/avdelinger/fredheim-kurs-og-aktivitetshus

Adresse: Seiersbjerget 11
Telefon: 53038355
Telefontid: kl 08-11 og kl 14-1530.
Mobil: 93 23 04 06
E-post: Fredheim@bergen.kommune.no

Hvem er vi og hva kan vi tilby:

Fredheim driver et kommunalt bydekkende aktivitetstilbud, til mennesker med psykiske hel-seplager. Vi tilbyr sosialt felles-skap, kurs, grupper og aktivite-ter, i et trygt rusfritt miljø. Du kan være med å dekke bord, lage til felles mat, rydde, vaske opp, moppe gulv, hagearbeid med mer. Det er selvfølgelig helt i orden å bare komme og være sammen med andre.

Fredheim vil gjerne at tilbude- ne vi har oppleves som me-ningsfylte for deg. Vi tror på menneskers mulighet til å ta ansvar for eget liv, og at alle kan være med å skape et sted som oppleves godt å være. Vi inviterer deg til et inkluderen- de fellesskap, hvor vi viser om- sorg for hverandre, og hvor du kan gjøre noe du har lyst til uten prestasjonsangst.

Velkommen til Fredheim!

Fredheim Kurs og Aktivitetshus



Åpent kl 0930-1430 man-
tors
+
Kl 15-1830 man
og 15-1900 tirs.

Grupper med påmelding
fredager
Dagsenter og drop-in
grupper høsten 2015
f.o.m 01.09.15

*En meningsfylt hverdag gir god
psykisk helse!*

Drop-in grupper og dagsenter høstsemesteret 2015

- ◆ *Åpent dagsenter man—tors kl 0930-1430*. Vi spiser lunsj sammen kl 1200. Om onsdagene kan du også kjøpe vafler.

Lunsj koster kr 30,-.

Onsdag er det rundstykker fra Baker Brun til kr 8,- pr halve rundstykke, og 15 kr for et helt.

Karins deilige vafler til kr 5,-
Kaffe kr. 5.



- ◆ *Ettermiddagsgrupper m/ middag mandag og tirsdag kl 1500-1900*. Tre mandager i måneden lager vi middag og spiser sammen Kl 1600. Middag koster kr. 60,- inkl kaffe og kaffemat. Påmelding i forkant om du ikke står fast på liste. Den siste mandagen i måneden har vi utedag.

Vi går da ut å spiser, går på kino, bowling o.l.

Det lages eget program for ettermiddagsgruppene hvert semester.

- ◆ Mandag 07.12 inviterer vi til Folkeakademiets sangkafe kl 1730. Da blir det julekonsert m/ allsang. Konserten er gratis. Det er mulighet for å kjøpe middag i forkant kl 1530.

- ◆ *Drop in kurs og grupper:*
 - t) Perlesmykke laging m/Sidse. Kr 50,- pr gang. Mandag ettermiddag, og torsdag formiddag.
 - tt) Malekurs m/ Camilla onsdager kl 1230-1430. Kr 30,- pr gang.
 - t) Sy gruppe med Bente, onsdager kl 1100-1400. Kr 30,- pr gang.
 - tt) Matgruppe fredager kl 1130-1430 m/Camilla og Sidse. Kr. 60,- pr gang. Påmelding til kursrekke.
 - ttt) Svømmegruppe fredager kl 12-14. Oppmøte v/ADO-arena kl 1200. Kr.
 - tttt) *Tur grupper:*
 - tttt) Onsdagsturer m/ Sidse kl 1000-1430. Lette til moderate turer. Påmelding innen kl 1400 tirsdag. Vi kjører med minibuss til turområder, og går på tur.
 - ttttt) Torsdagsturer m/Karin og Bente kl 1100-1430. Tyngre turer. Oppmøte på bystasjonen kl 1100. Tar buss til turområder.
- ◆ *Aspergergruppe m/Karin og Camilla*. 10 treff i høst. Ca. hver 3. fredag kl 1600-2000, og 1 gang pr måned på dagtid kl 10-14. Vi arrangerer åpen gruppe for mennesker med Aspergersyndrom. Vi lager middager, og har ulike aktiviteter. Det utarbeides eget program for hvert semester. Påmelding i forkant.
- ◆ 02.10.15 blir det konsert i samarbeid med Folkeakademiet i Hordaland kl 1800.

