



## Fredheim Kurs og Aktivitetshus

[www.bergen.kommune.no/omkommunen/avdelinger/fredheim-kurs-og-aktivitetshus](http://www.bergen.kommune.no/omkommunen/avdelinger/fredheim-kurs-og-aktivitetshus)

Adresse: Seiersbjerget 11  
Telefon: 53038355  
Telefontid: 0800-1100 og kl 1400-1530  
Mobil: 93 23 04 06  
E-post: [Fredheim@bergen.kommune.no](mailto: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 15-19 man og tirs.

Grupper med påmelding fredager

**KURS HØSTEN 2015**  
f.o.m 01.09.15

*En meningsfylt hverdag gir god psykisk helse!*

# Kurstilbud høstsemesteret 2015

---

- ◆ *Samspillgruppe man kl 1030— 1300 v/ musiker Steinar Karlsen.* Man må beherske et instrument eller sang, og ha lyst å spille og ha det gøy sammen med andre. Steinar Karlsen har hovedansvar for inntak til samspillgruppen. Oppstart 31.08.15 kr. 700,-.

- ◆ *Keramikk kurs tirs kl 1000-1200—1230-1530 v/Trine Hovden.* På disse kursene gjennomgår vi grunnleggende keramiske teknikker for arbeid med form og flate/overflate. Kurset passer både for nybegynnere og for dem med en del erfaring. Det kreves ingen forkunnskaper og undervisningen blir individuelt tilpasset. Kursdeltagerne vil arbeide med egne ideer og utvikle ferdigheter gjennom arbeid med prosjekter og tema som interesserer dem.

Pris for kurset er kr 750,- for 13 ganger à 2 timer, og kr 900,- for 13 ganger à 3 timer.

Oppstart 01.09.15

- ◆ *Malekurs tirsdager kl 1500-1800 v/ Inga Søreide.* På kurset jobber vi med malerier i ulike teknikker og formater. Vi skal bruke maleriet som en uttrykksform og som en visuell øvelse for å kunne si noe om mennesker, ting, situasjoner og tilstander. Kurset fokuserer på individuell veiledning og noen gruppesamtaler.

Pris for kurset kr. 700,- for 13 ganger à 3 timer. Oppstart 01.09.15

- ◆ *Skrivekurs tors kl 1300-1500 v/ Erik Vibe Simonsen.* Kurset passer for alle som liker bøker og skriving. Vi snakker om det å skrive, ser på hvordan man kan finne sin egen måte å skrive på. Som inspirasjon bruker vi eksempler fra skjønnlitteraturen og vi tar for oss hvordan tekster bygges opp og hvilke metoder ulike forfattere anvender. Oppstart 03.09.15 kr. 500, Kurset går over 11 ganger.

---

**Gå inn på**  
**[www.bergen.kommune.no/  
omkommunen/avdelinger/  
fredheim-kurs-og-aktivitetshus](http://www.bergen.kommune.no/omkommunen/avdelinger/fredheim-kurs-og-aktivitetshus)**  
**for mer utfyllende opplysninger**