

## Bakeribygget

Seksjonsleder Grete J. Heggem

Tlf: 75 14 45 50 Mob: 952 54 355

<b>Dag:</b>	<b>Tidspunkt:</b>	<b>Gruppeaktivitet:</b>
Mandag	10.00 - 12.00	Hobbykrok v/Eli-Ann Solum. Her maler vi på glass, maler bilder, tegner, strikker etc.
Mandag	12.15 -13.15	Tematimen (diskusjonsgruppe) v/Eli-Ann Solum og Marit Ormseth. Vi tar opp ulike tema som medlemmene selv ønsker. F.eks angst, depresjon, selvfølelse, rus, og ulike terapiformer m.m.
Mandag	16.00 - 21.00	Ungdomsgruppa. Henvendelse rettes til Kristina Mathisen. Målgruppe er ungdom fra 18-25 år. Her driver de med ulike aktiviteter som matlaging, bowling, ser film, drar på tur, kino m.m.
Tirsdag	For påmelding og tidspunkt ta kontakt med Lisbeth/Kristina	Tankevirus v/Kristina Mathisen og Lisbeth Ro Johansen. Kurs over 3 ganger. Fokus på å gjøre noe med negative tanker. Pris kr. 350,- inkl. kursbok.
Tirsdag	12.30 - 13.30	Yoga/pinnetrening v/Kristina Mathisen og Ane-Martha Tamnes Hansgård.
Onsdag	12.30 - 13.30	Quiz v/Olav-Inge Bang og Lisbeth Ro Johansen.
Onsdag	13.45 - 15.30	Trening på Stamina v/Olav Inge Bang og Lisbeth Ro Johansen. Kommunen har avtale med Stamina, og har redusert pris.
Torsdag	09.30 – 12.00 (Hver høst)	Kurs i depresjonsmestring v/Lisbeth Ro Johansen og Marit Ormseth. Kurs over 10 ganger. Pris kr. 400,- inkl. kursbok.
Torsdag	10.30 – 12.00	Kulturgruppa v/Eli-Ann Solum og Marit Ormseth. Her synger vi, og lager teater.
Fredag	12.00 – 13.00	Fredagskaffe med underholdning. Ansvarlig er Olav-Inge Bang. Åpent også for ikke-medlemmer. Det er ulike musikkinnslag i 2 etg og salg av kaffe og kaker.