



Elverum kommune

Sektor for pleie, rehabilitering og omsorg

Fritid med bistand, psykisk helse

Sensommer/høst 2020

Vi fortsetter som før sommerferien med aktiviteter utendørs og er nøye med å overholde regler og smittevernstiltak fra Folkehelseinstituttet. Vi må ta forbehold om at retningslinjene i sosiale sammenkomster kan endre seg.

Det blir ikke servert frukt i denne perioden. Hvis ønskelig ta med mat på mandagene da vi stopper underveis for en pause. Husk drikke begge dager.

Fritid med bistand og støttekontakt

Vi gir bistand til innbyggere som har rettigheter og behov for hjelp til en meningsfylt fritid. Med fokus på den enkeltes interesser og muligheter (helse og omsorgstjeneste-loven.)

Har du spørsmål om fritidsaktiviteter? Ta gjerne kontakt med oss

Aktivitetsleder Gry Bodil Ås, tlf: 994 43 104

gry.bodil.as@elverum.kommune.no

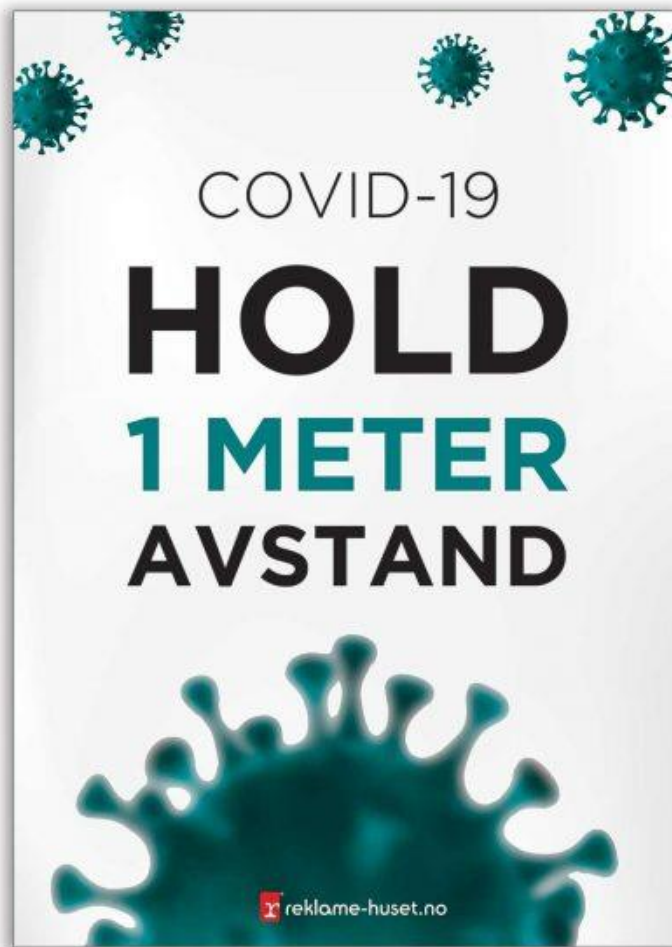
Konsulent Hanne Håberget, tlf: 993 10 528

hanne.haberget@elverum.kommune.no

Vernepleier Marita Kjelstad Pedersen, tlf. 46933549

marita.kjelstad@elverum.kommune.no

«Opplevelser og mestring innen kulturelle og sosiale aktiviteter sammen med andre gir selvtillit, trivsel og overskudd til å møte hverdagens utfordringer»



- Vask hendene godt før du kommer og når du kommer hjem.
- Du må være frisk og symptomfri for å delta.
- Dersom du er i karantene kan du ikke delta.
- Host eller nys i armhulen, vask eller sprit ved behov.
- Unngå fysisk kontakt. Ikke håndtrykk eller klem.
- HUSK, hold avstand og vis hensyn til de rundt deg

Program:

Turene foregår mandager og onsdager og alle turene starter **kl 12.00**

17 august → Museumsrunden

Oppmøte; parkeringsplassen på Skogmuseet

19 august → Trimlassen, gåtur som oppvarming før bevegelse

til musikk.

Oppmøte; Trimlassen i Svartholtet

24 august → Frisbeegolf på Elvis

Oppmøte; parkeringsplass på Elvis mot kirken

26 august → Festningen, gåtur som oppvarming før bevegelse til musikk

Oppmøte; Elverum helsehus

31 august → OlaPer Svea

Denne turen er til sammen ca 6 km. Er fint terreng med en utfordrende langbakke. Vi er fremme på OlaPer Svea etter ca 3 km, og vi ta en rast der før vi går siste biten. Denne turen kan ta 2-3timer inkl rast.

Oppmøte; Trimlassen i Svartholtet

2. september → Trimlassen, gåtur som oppvarming før bevegelse

til musikk.

Oppmøte; Trimlassen i Svartholtet

7. september → Stavåsdammen.

Denne turen er på ca. 2,4 km en vei, i litt bratt terreng

Oppmøte; Stavåsbakken barnehage.

9. september → Festningen, gåtur som oppvarming før bevegelse til musikk

Oppmøte; Elverum helsehus

14. september → Sagtjernet rundt

Denne turen er på ca. 4 km, i flatt terreng.

Oppmøte; Sagtjernet ved badeplassen.

16. september → Trimplassen, gåtur som oppvarming før bevegelse

til musikk.

Oppmøte; Trimplassen i Svartholtet

21. september → Pers plass

Denne turen er på ca. 4 km tur/retur

Oppmøte; Elverum helsehus

23. september → Festningen, gåtur som oppvarming før bevegelse til musikk

Oppmøte; Elverum helsehus

28. september → Djupmyrskoia

Denne turen er på ca. 8 km tur/retur

Oppmøte; Grindalsmoen ved lysløype (følg Svartbekkveien)

30. september → Trimplassen, gåtur som oppvarming før bevegelse

til musikk.

Oppmøte; Trimplassen i Svartholtet