



ELVERUM KOMMUNE

Sektor for pleie-, rehabilitering
og omsorg.

Fritid med bistand.

Aktivitets- posten

Høsten 2019

Høstaktiviteter



Høsten er her!

Vi håper du finner
noen aktiviteter som
passer for deg.

Vi ønsker dere alle
en riktig god høst!

Påmelding:

Fyll ut skjema på
baksiden innen
20. september

Avisen finnes også her:
www.elverum.kommune.no

Fritid med bistand og støttekontakt

Har du spørsmål om fritidsaktiviteter?

Aktivitetsleder Gry Bodil Ås

Telefon: 994 43 104

E-post: gry.bodil.as@elverum.kommune.no

Konsulent Hanne Håberget

Telefon: 993 10 528

E-post: hanne.haberget@elverum.kommune.no

Vernepleier Marita Kjelstad Pedersen

Telefon: 469 33 549

E-post: marita.kjelstad@elverum.kommune.no

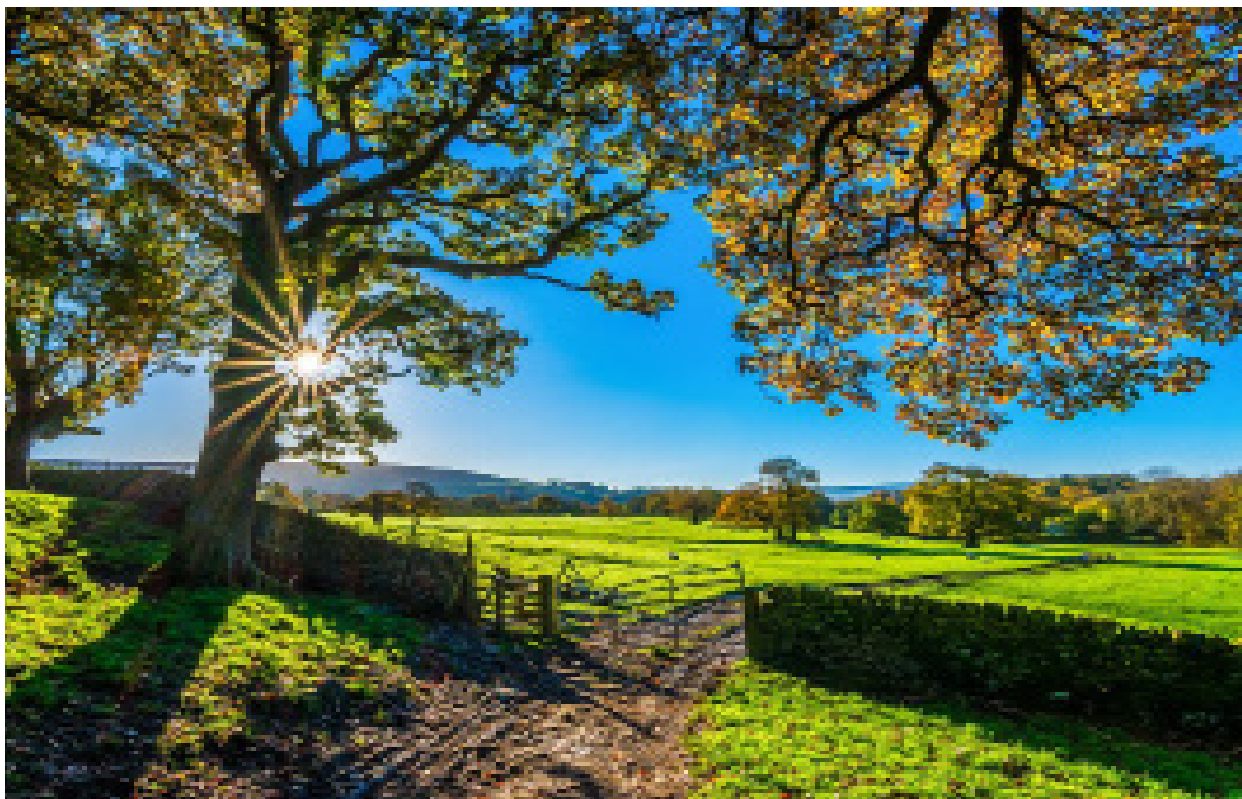
Vår besøksadresse er Helsehuset, 1.etasje
Kirkevegen 47, 2409 Elverum.

Innhold

Høsttilbud side 4–6

Andre aktiviteter side 7– 11

.....
Påmeldingsskjema side 12





Generelt om tilbudet

Vi har flyttet

Tjenesten Fritid med bistand og støttekontakt er fra 1. juli 2019 flyttet til sektor for Pleie-, rehabilitering og omsorg - Tjenestekontoret. Vi har kontorer i Helsehuset.

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

Tjenesten kan organiseres som:

- Aktivitet i gruppe
- Aktivitet i lag forening
- Individuell støttekontakt/treningskontakt/fritidskontakt

Se www.fritidforalle.no.

Vi er også behjelpelig med å “finne veien” til ordinært lag eller forening. Ta kontakt med oss for mer informasjon.

I hovedsak er det ungdom og voksne med utviklingshemming som deltar på disse tilbudene.

På aktivitetene møter du fritidsassistenter og på enkelte aktiviteter har vi hjelp fra frivillige lag og foreninger.

Deltakere som trenger personlig assistanse sørger for at denne er med.

Minner også om biblioteket, svømmehallen, Ungdommens hus, kino og teater osv.

Ledsagerbevis aksepteres på flere av disse arenaene.

Ledsagerbevis

Ledsagerbevisordningen er for funksjonshemmede som har behov for ledsager på kultur- og fritidsarrangementer. Ledsagerbeviset gir ledsager fri adgang til de stedene og arrangementene som aksepterer ordningen. Den funksjonshemmede betaler gjeldende inngangspris.

Kontakt oss for mer informasjon eller søknadsskjema.

Brasstastick

Torsdag kl. 09.15 – 10.45

Brasstastick er et musikkensemble for barn, unge og voksne med lærevansker og utviklingshemming. Du kan lære å spille et kult blåseinstrument! Vi øver en gang i uka på kulturskolen. Vi spiller konserter og har et supert miljø.

Ingen aldersgrense. Deltagere som trenger personlig assistent sørger for at denne er med. Her er det plass til flere!

For mer informasjon kan du kontakte
Magne Baugerud
magne.baugerud@elverum.kulturskole.no
Telefon: 977 17 709

Seniorgruppe

Tirsdag kl. 11.00 – 13.00

Seniorgruppa møtes på Møteplassen (gamle lærerhøgskolen) annenhver tirsdag på ulik uke.

Møteplassen har ulike aktiviteter å tilby, og her kan du også bestille fotpleie og frisør. Du får også kjøpt kaffe og vafler her.

Datoer:

10. og 24. september

8. og 22. oktober

5. og 19. november

3. og 17. desember

Leder: Else Øverby

Jente- og guttegruppe

Torsdag ettermiddag

Vi møtes på Ungdommens hus annenhver torsdag, men er ofte ute på andre aktiviteter, alt etter hva dere ønsker.

Vi ønsker forslag fra deg på hva vi skal gjøre disse kveldene – f. eks bowling, hobbykveld, turer, kino, teater, konsert, matlaging og liknende.

Egenandel betales ut fra kostnader på aktiviteter.

Vi møtes første gang til planlegging:
Torsdag 26. september kl. 18.00 på
Ungdommens Hus.



Klubbkafe

Torsdag kl. 18.00 - 20.00

Her kan du møte venner, danse, spille spill og ikke minst ha det sosialt. Du kan også handle litt, spise og kjøpe lodd.

Sted: Ungdommens hus

Datoer:

19. september

3. 17. og 31. oktober

14. og 28. november

Ledere: Unni Ø. Fjeld og Anette J. Olsen.
Egenandel høsten 2019: 450 kroner



Julemat på Scandic Elgstua

**Onsdag 11. desember klokken
18.00 – 22.00**

På Scandic blir det servering av juletallerken med dessert.

Det blir også dans til levende musikk.

Meld deg på og du vil få mer informasjon.



Bevegelse i sal

Mandag ettermiddag

I samarbeid med Frisklivsentralen starter vi opp trening i sal på mandag ettermiddag i gymsalen på Vestad skole.

Meld deg på og du vil få nærmere beskjed om oppstart.



Fjellheimen leirskole

8. juni – 12. juni 2020

Fjellheimen leirskole ligger i Engerdal kommune, i vakre omgivelser inntil Femundselva. Her kan du oppleve gledene ved å være ute i naturen, og bruke naturen på ulike måter. Vi har reservert plasser på Fjellheimen leirskole.

Her ber vi om en forhåndspåmelding. Begrenset antall plasser.



Idrett og aktiviteter integrert i ordinære idrettslag.

Elverum innebandyklubb

Mandager kl. 18.15 – 19.45

Har trening for EI-innebandy
Sted: Elverumshallen

Har du lyst til å prøve dette, møt opp!

EI-innebandy er en lagidrett som er fylt med mye fart og spenning. Idretten passer for barn, ungdom og voksne med store eller mindre bevegelseshemninger. Idretten er utfordrende og morsom, der man får opplevelsen av å tilhøre et lag. Laget gir et sosialt fellesskap.

EL-innebandy er en idrett som gir god mestringsfølelse og er godt tilrettelagt for forskjellige typer bevegelseshemninger.



Elverum fotball unified

– for alle typer funksjonshemmede i alle aldre

Trening hver onsdag
klokken 18.00-19.30 i Rolfshallen.

Kontaktperson:
Bjørnar Pedersen tlf 980 51 880



Andre aktiviteter og tilbud

Elverum kulturhus

Her er det kino, konserter og teater, noe for enhver smak - er det noe som frister deg?

Vi kan være behjelpelig med å bestille billetter - ring oss.

Billettene går raskt unna, så ikke vent for lenge!



Elverum svømmehall

Mandag, onsdag, fredag:

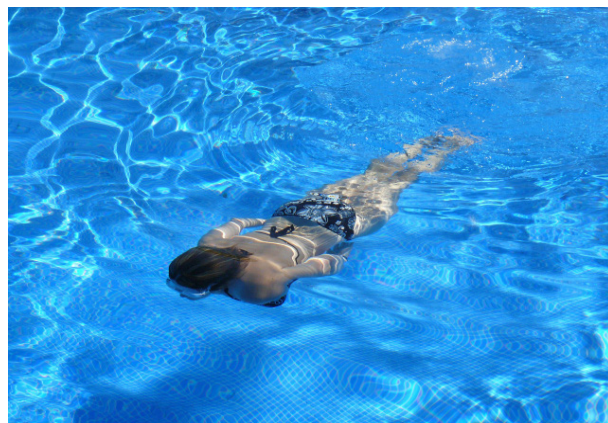
klokken 16.00 – 20.30

Lørdag: klokken 12.00 – 15.30

Søndag: klokken 12.00 - 16.30

Morgenbad tirsdag og torsdag:

klokken 06.30 - 08.00



Elverum bibliotek

Mandag – onsdag klokken 10.00 - 19.00

Torsdag - fredag klokken 10.00 - 16.00

Lørdag klokken 10.00 - 14.00

Se også bibliotekets eget høstprogram på deres hjemmeside.



Frivilligsentralen

Holder til på gamle lærehøgskolen,
Lærerskolealleen 1
Vi formidler kontakt mellom mennesker
i lokalmiljøet. Noen trenger hjelp og
andre ønsker å hjelpe. Det meste er mulig!

Aktivitetene på Frivilligsentralen er åpne
for alle

Daglig leder:
Randi Stensløkken Moen
Lærerskolealleen 1, 2408 Elverum

Telefon: 62 43 64 55 / 954 67 801
E-post: [post@elverumfrivilligsentral](mailto:post@elverumfrivilligsentral.no)

www.elverumfrivilligsentral.no



Møteplassen Elverum

Et kultur- og aktivitetssenter for eldre, funksjonshemmede i alle aldre, og andre som trenger støtte i hverdagen.

En sosial møtearena.

Til alle som ønsker seg et dagtilbud på et møtested med kvalitet.

Vi holder til på gamle lærerskolen.
Inngang på nordsiden mot ungdomsskolen.

Daglig leder Mari Opseth
Telefon: 911 84 893

Alle er velkommen!

Friluftsliv tilpasset mennesker med utviklingshemming (FTU)

En mandag i måneden klokken 18.00 – 20.00.

Den Norske Turistforening (DNT) vil i samarbeid med Norsk Forbund for Utviklingshemmede (NFU) arrangere månedlige mandagsturer for mennesker med utviklingshemming og deres pårørende og venner.

Turene skal være så enkle, tilgjengelige og gøyale at alle mennesker med utviklingshemming og deres pårørende skal kunne delta. Turene vil bli kunngjort i en egen app som heter FTU. Søk etter FTU i appstore for å finne appen.

NFU vil så langt mulig sende ut elektronisk eller skriftlig invitasjon til alle mennesker med utviklingshemming og deres pårørende, så snart vi har planlagt aktivitetene for høsten.





Norsk Forbund for
Utviklingshemmede

Norsk Forbund for Utviklingshemmede (NFU).

Vi trenger også deg som medlem i Norsk Forbund for Utviklingshemmede (NFU), Elverum og omegn lokallag, fordi du er viktig for vår organisasjon

NFU sin visjon er: «Et samfunn for alle».

Vår organisasjon arbeider for utviklingshemmede menneskers rettigheter og levevilkår. NFU er Norges største menneskerettighetsorganisasjon og har om lag 8.300 medlemmer, cirka 125 i Elverum og omegn lokallag.

NFU arrangerer månedlige aktiviteter eller fagsamlinger for mennesker med utviklingshemming, deres pårørende og venner.

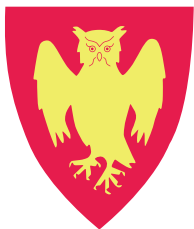
Medlemmene får tilsendt tidsskriftet «Samfunn for alle», med fem utgivelser per år.

NFU, Elverum og omegns lokalforening er representert i Elverums kommunale råd for funksjonshemmede.

Lokallagsleder/styreleder er Toril Ous, Håvegen 23, 2340 Løten
tlf 469 05 454 e-post. torilous@hotmail.com

Følg oss på Facebook: Norsk forbund for utviklingshemmede – www.nfunorge.org
Hjemmeside: www.nfunorge.org





PÅMELDINGSSKJEMA HØST 2019

Høstaktiviteter tilrettelagt for utviklingshemmede

Bindende påmelding innen 20. september 2019

Navn:

Tlf:

Adresse:

Pers.nr:

Kontaktperson:

Tlf:

Rullestol: ☐

Nødvendige opplysninger for å delta på aktiviteter

Egen leds:	Egen transp:		Egen leds:	Egen transp:	
☐	☐	☐ Jentegruppe	☐	☐	☐ Julemat Elgstua
☐	☐	☐ Guttegruppe			
☐	☐	☐ Seniorgruppe	☐	☐	☐ Bevegelse i sal
☐	☐	☐ Klubbkafe	☐	☐	☐ Fjellheim leirskole

Sendes til: Elverum kommune,
Sektor for PRO
Fritid med bistand-støttekontakt
Postboks 403 - 2418 Elverum

Det er lurt å ta kopi av
påmeldingsskjema før du
sender det.

Innen
20. september