



RAKKESTAD KOMMUNE

# Informasjon om aktivitetstilbudet RESSURSEN



# Informasjon vedrørende aktivitetstilbudet RESSURSEN

Denne informasjonen er til deg over 18 år som søker/ønsker et aktivitetstilbud i regi av Rakkestad kommune.

Tilbudene er forbeholdt de som kan begrunne behov for tilbud om aktivitet. Dette tilbudet skal tilføre aktiviteter som supplerer det eksisterende tilbudet kommunen har i dag.

## **Aktiviteter vil foregå på**

onsdager og fredager kl. 10.00-14.00.

**Sted:** Familiesenteret, Skogveien 9, 1890 Rakkestad

**Møterom:** Honningen

# Tema vi fokuserer på er:

## Mat og ernæring

Denne gruppen er knyttet til mat og ernæring, samt det sosiale fellesskapet rundt matlaging.

Synes du mat og matlaging er spennende og vil dele erfaringer, eller vil du lære mer om mat og matlaging? Møt opp og bli med på å lage en enkel lunsj!

Vi ønsker at dette skal være en gruppe hvor fellesskap, trivsel og aktiv deltakelse står sentralt. Vi planlegger alltid sammen hva neste ukes lunsj skal bestå av.

**Mat og ernæring** - Onsdager kl. 10.00-14.00.

**Sted:** Familiesenteret **Rom:** Honningen

## Tur og fysisk aktivitet

I aktivitetsgruppen knyttet til fysisk aktivitet, vil vi at deltakerne skal være med på å finne tilpasset aktivitet ut i fra eget behov. Det kan være at vi sammen planlegger tur ut i nærområdet, eller det kan være turer knyttet til kultur, historie og ellers det kommunen har å tilby oss ute i frisk luft.

Vi tar med oss egen niste, eller vi kan ta med oss turmat som er laget på mat- og ernæringsgruppen på onsdager. Bli med ut på tur!

**Tur og fysisk aktivitet** - Fredager kl. 10.00-14.00.

**Sted:** Familiesenteret **Rom:** Honningen

## For mer informasjon:

Ønsker du mer informasjon om aktivitetstilbudene og er nysgjerrig på om dette passer deg? Da oppfordres du til å ta kontakt med oss for å avtale en kort samtale i forkant av oppstart. Her vil vi gi deg informasjon om tilbudet og du kan stille spørsmål etter behov.

Du kan få informasjon ved å ringe servicetorget på telefon: 69 22 55 00.

**Vi håper å se deg!**

Med hilsen i fra

Marit Løhren Østby  
Spesialhjelpepleier

Marit Finnestad  
Miljøterapeut

Silje Torgrimsen  
Ergoterapeut

**Enhet psykisk helsearbeid og rustjeneste  
Rakkestad kommune**



**RAKKESTAD**  
mangfold og samhold