

GLIMT har åpnet mandag til fredag kl.10-17 og lørdager kl.10-16.
Siste halvtimen brukes til opprydning :)

GLIMT finner du i Søbstadvegen 2 på Heimdal - 2 etg. over Heimdal Blomster. Vi har heis!

På GLIMT håper vi du opplever

Tilhørighet - Samarbeide og delta sammen med andre.

Håp og optimisme - Se hva som er mulig selv om livet er utfordrende til tider.

Identitet - Bli akseptert for den du er, hva du står for og hva du ønsker å gjøre.

Mening - Et sted du gleder deg å dra til

Empowerment - Se kraften i seg selv og hva du kan utrette.

Felles lunsjtid kl.12 hver dag!

Mandag, onsdag og torsdag tar man med det man vil spise selv

Tirsdag og fredag Felleslunsj med brød og pålegg. Koster 20,- og du må melde deg på innen kl.11 samme dag

Mandag

Kl. 13-13:30

Planleggingsmøte for aktiviteter vi skal ha framover.
- Åpent for alle

Kl. 14-15

Refleksjons-gruppe med ulike temaer
- Drop in

Torsdag

Kl. 11-13:30

Kunst kurs.
Se nettsiden for nærmere info om hvilket kurs som går.
- Påmelding

Kl. 14-17

Ulike eksterne aktiviteter. Eks. Skogstur eller rush.
Se nettsiden
- Påmelding

Tirsdag

Kl. 11-12

Vi samarbeider om å lage en koselig lunsj

Kl. 11-13:30

Åpen kunstgruppe med mulighet for råd og veiledning
- Drop in

Kl. 13-14

Husmøte første tirsdag i hver måned

Kl. 14-15

Skrivegruppe
- Drop in

Fredag

Kl. 11-12

Lunsjgruppe
Vi lager til for en koselig lunsj

Kl. 13-14

Turgruppe
En koselig tur i nærområdet
- Drop in



GLIMT
RECOVERYSENTER

Onsdag

Kl. 11-12

Tematime - Drop in
*Psykisk helse & seksualitet (Oddetall)
* Livet (Partallsuker)

Kl. 13-15

Jam på Lademoen (Trikkestallen)
- Påmelding

Kl. 13-15

GLIMT improteater-gruppe. Maks 8 deltakere

Lørdagsåpent kl.10-16 med gratis vafler kl.12!

Lurer du på noe kan du ringe oss på: 929 92 150. Velkommen!

