



Rock-teamet

Kven er me:

Rock teamet er ein del av Meistringsenteret. Me har fokus på aktivitet som metode.

Me gjennomfører faste aktivitetar kvar veke.

Deltakarane våre ønsker både individuelt tilbod og gruppe-tilbod. Aktiviteter som naturopplevingar, kulturelle– og fysiske aktivitetar står i sentrum. Me veit alle at friluftsliv, fellesskap og fysisk aktivitet har ein helsefremjande effekt både for den psykiske og fysiske helsa. Meningsfull aktivitet gir positivt påfyll i kvardagen.

Målgruppa vår er personar som har utfordringar med rus og/eller psykiske helse, aldersgruppa er frå 18 år og oppover. Dette er eit lågterskeltilbod primært for innbyggjarar i Time kommune.

Aktivitetar

| | | |
|---------|----------------------------|--------------------------|
| Måndag | kl. 10.30-14.00 | Fotball |
| | kl. 12.00-14.00 | Klatring i Varhaughallen |
| Tysdag: | Spinning og arbeidstrening | |
| Torsdag | kl. 12.30-14.00 | Løpegruppe |
| Fredag | kl. 09.45-14.00 | Turgruppe |

