



TILRETTELAGTE TILBUD TIL MENNESKER MED PSYKISKE HELSEPLAGER I BERGEN.

Oversikt over kursarrangører, aktiviteter, treffsteder aktivitetshus, m.m.

Kunst, kultur og psykisk helse har fått mange henvendelser med spørsmål om hva som finnes av tilrettelagte aktivitetstilbud for målgruppen *mennesker med psykiske helseplager* i Bergen.

Vi har derfor laget en oversikt over tilbud vi kjenner til, les mer om de på de følgende sidene.

Savner du noe?

Da setter vi pris på om du oppdaterer oss, og sender oss en e-post med kontaktinfo og eventuell hjemmeside [her](#). Vi er avhengig av *din* hjelp for å få en så komplett oversikt som mulig.

Vær obs på at aktiviteter og kurstilbud som regel krever påmelding og at tilbudet varierer fra semester til semester, det er derfor viktig å sjekke de enkeltes *nettsider* for oppdatering av tilbud som finnes. Vær oppmerksom på at *noen* av stedene krever forhåndsavtale, medlemskap eller at du søker om plass.

Vi gjør også oppmerksom på Bergen kommunes *ordinære* kulturtilbud i regi av kulturkontorene i Arna/Åsane, Bergenhus/Årstad, Fana/Ytrebygda, Laksevåg/Fyllingsdalen m.m.

Klikk [her](#) for å lese mer om ordinære kunst- og kulturtilbud.

Bergen kommune har også en oversikt som heter «Finn din fritidsaktivitet!» ved å klikke [her](#) kan du finne kontaktinformasjon til alt fra buekorps til kor, musikk og sosiale møteplasser.

Klikk på pluss-tegnet på høyre side for kontaktinfo om de ulike tilbudene.

Vær oppmerksom på at du på venstre side også kan *søke på bydel og aldersgrupper*.

INNHALDSFORTEGNELSE

KOMMUNALT KUNST- OG KULTURTILBUD, TILRETTELagt FOR MENNESKET MED PSYKISKE HELSEPLAGER

- [Kunst, kultur og psykisk helse \(www.kkph.no\)](http://www.kkph.no)

KKPH arbeider bydekkende, men ligger organisatorisk under [Bergenhus og Årstad kulturkontor](#) som igjen er underlagt [Byrådsavdeling for kultur, næring, idrett og kirke](#)

KOMMUNALE AKTIVITETSHUS (klikk på aktivitetshus for mer info)

Kommunale aktivitetshus ligger under [Etat for psykisk helse og rustjenester](#) som igjen er underlagt [Byrådsavdeling for sosial, bolig og områdesatsing](#).

De fleste kommunale aktivitetshusene er åpne tilbud hvor innholdet er organisert som et ukeprogram med ulike tilbud dager og kvelder. Innholdet kan være kreative aktiviteter innen maling, keramikk, musikk, søm etc., samt sosiale og kulturelle tilbud, måltider, fysisk aktivitet, turer og lignende. Det går også an å bruke tilbudene som et sosialt møtested uten å måtte delta i aktiviteter. Innhold varierer fra bydel til bydel.

- Årstad - Fredheim kurs og aktivitetshus (Bydekkende)
- Arna - Treffpunktet
- Bergenhus - Sydnes Aktivitetssenter
- Fana - Gnisten aktivitetssenter
- Fyllingsdalen – Treffstedet i Fyllingsdalen
- Laksevåg - Linken aktivitetshus
- Ytrebygda - Treffstedet Ytrebygda
- Åsane - Toppe aktivitetshus

ANDRE TILBUD I BERGEN

- Amalie Skrams hus
- Fontenehuset i Bergen
- Galleri VOX
- Hieronimus
- Impulssenteret
- Kirkens bymisjon i Bergen
- Mental helse Bergen
- Mental Helse Ungdom Bergen
- Psykiatricaliansen
- Robin Hood huset
- Røde kors Bergen - døråpner - sosialt nettverk
- SMISO Hordaland - Senter mot incest og seksuelle overgrep

KOMMUNALT KUNST- OG KULTURTILBUD,
TILRETTELAGT FOR MENNESKER MED PSYKISKE HELSEPLAGER

	KUNST, KULTUR OG PSYKISK HELSE (WWW.KKPH.NO)
Om	<p>Kunst, kultur og psykisk helse (KKPH) arbeider bydekkende og har som overordnet mål å stimulere til økt kunst- og kulturdeltakelse blant nåværende og tidligere psykisk syke. Tilbyr opplevelser, mulighet for egenaktivitet og synliggjøring av deltakernes arbeider.</p> <p>Tilrettelegger kunst- og kulturaktiviteter innen ulike kunstarter med fokus på deltakernes interesser, ressurser og talent.</p> <p>Engasjerer profesjonelle utøvere/instruktører (kunstnere/musikere) innen ulike kunstarter, i arbeid <i>for</i>, og <i>sammen</i> med, deltakerne.</p> <p>Målgruppen er både mennesker med psykiske sykdommer som er knyttet til institusjon eller bofellesskap og mennesker med mindre alvorlige psykiske helseplager som bor i egen bolig. Deltakerne nås enten via institusjon og bofellesskap eller via psykiatritjenestene/aktivitetshus/treffsteder samt via annonsering i kommunetorget og på nettsider.</p>
Aktiviteter	<p>Utgir tidsskriftet Kraftverk, en dikt- og kortprosasamling, 3 ganger årlig. Les mer om tidsskriftet her.</p> <p>Utgir billedkatalogen Kraftverk annethvert år og Kraftverk musikk 1 gang årlig. Arrangerer 2 workshops i musikk.</p> <p>Tilbyr kurs med profesjonelle utøvere (kunstnere/musikere) innen ulike teknikker og uttrykk. Deltakerne arbeider i mindre grupper i kunstnerens verksted/musikernes studio (les mer her).</p> <p>Arrangerer konferanser, i egen regi eller i samarbeid med andre. Les plan, rapport og mer om tidligere konferanser her.</p>
Åpningstider	Har ikke eget hus/verksted. Kurs foregår på ulike steder i Bergen.
Adresse	Kontor i Neumanns gate 1, 5015 Bergen.
Epost	livelin.remme@bergen.kommune.no
Telefon	55 56 94 73
Hjemmeside	www.kkph.no

[Tilbake til innholdsfortegnelsen](#)

KOMMUNALE AKTIVITETSHUS:

	ÅRSTAD - FREDHEIM KURS OG AKTIVITETSHUS
Om	Fredheim kurs og aktivitetshus er et <i>bydekkende</i> tilbud i avd. psykisk helse i Bergen kommune. Tilbyr sosialt fellesskap og kurs /aktiviteter i trygge rammer i et rusfritt miljø. <u>Aspergergruppe:</u> Tilbud om sosialt samvær og aktiviteter.
Aktiviteter	Sosialt fellesskap, brettspill/kortspill, svømmegruppe, turgrupper, allsang, kino/teater besøk, cafebesøk, hagegruppe, hobbyaktiviteter, drop-in keramikk og male-gruppe, lunsjgrupper og middagsgrupper. Varierende tilbud vår/høst, eks.; keramikk, maling, skrivekurs, samspillsgruppe, datakurs m.m.
Åpningstider	Mandag til torsdag 09.00 – 14.30. Fredag 11 – 14.30. Ettermiddagsgrupper man og tirs 15.00 – 19.00
Adresse	Seiersbjerget 11, 5018 Bergen.
Epost	bjorg.duesund@bergen.kommune.no
Telefon	53 03 83 55
Hjemmeside	https://www.bergen.kommune.no/omkommunen/avdelinger/fredheim-kurs-og-aktivitetshus/9489

	ARNA - TREFFPUNKTET
Om	Arna Aktivitetshus Treffpunktet ligger på Øyrane Torg, i 3 etg., like ved siden av psykiatritjenesten. Aktivitetshuset har ca. 40 aktive brukere i alderen 18 – 75 år og har åpent mandag til torsdag (f.o.m. 19.08.13). Nytt av året er en ungdomsgruppe hver torsdag.
Aktiviteter	Sosialt samvær, spill, quiz, felles lunsj. Hobbyaktiviteter; strikking, maling og smykkelaging. Turer i nærområdet, fellesturer på kino, utstillinger, svømming, bowling o.l.
Åpningstider	Mandag til torsdag 09.00 – 15.00
Adresse	Øyrane Torg. Ådnavegen 63, 5260 Indre Arna.
Epost	lisbeth.fjereide@bergen.kommune.no
Telefon	55 56 26 60, 409 23 805

[Tilbake til innholdsfortegnelsen](#)

	BERGENHUS - SYDNES AKTIVITETSSENTER
--	--

Om	<p>Sydnes Aktivitetssenter er et lavterskeltilbud for personer med psykiske lidelser i Bergenhus bydel.</p> <p>Aktivitetshuset tilbyr ulike aktiviteter innen kultur, kreativitet og fysisk aktivitet. Det er brukermøte en gang i måneden. Her får brukerne mulighet til å være med å påvirke programmet, samt komme med tilbakemeldinger til aktivitetshuset. Det lages et program for et halvt år av gangen. Målet er å gi den enkelte mulighet til å utfolde seg både fysisk og kreativt i støttende, forutsigbare omgivelser. Videre er det et mål å være en arena hvor den enkelte kan få oppleve å være en del av et fellesskap og ha muligheter for å etablere et sosialt nettverk.</p>
Aktiviteter	<p>Ulike aktiviteter. Temadager kan inneholdt matlaging, akvarellmaling, såpekoking, smykkekurs, dropsaging, baking, oljemaling etc.</p> <p>Sydnes har og tilbud om fellesturer i friluft eller til museer etc.</p> <p>Musikkafe hver torsdag fra 12.00-13.30</p>
Åpningstider	Mandag: 15.00 – 20.30, tirsdag og onsdag 09.00 – 15.00, torsdag 09.00 – 20.30, fredag 09.00 – 15.00, lørdag og søndag 12.00 – 18.00
Adresse	Magnus Lagabøtesplass 4, 5010 Bergen.
Epost	linda.amundsen@bergen.kommune.no
Telefon	53 03 93 66
Hjemmeside	https://www.bergen.kommune.no/omkommunen/avdelinger/sydnes-aktivitetssenter/9494

[Tilbake til innholdsfortegnelsen](#)

	FANA - GNISTEN AKTIVITETSSENTER
--	---------------------------------

Om	Gnisten er et lavterskeltilbud til innbyggerne i Fana bydel med psykiske helseplager. Aktivitetssenteret tilbyr en rekke ulike aktiviteter, for eksempel turer, ballspill i gymsal eller kreative aktiviteter (se eget ukeprogram). Senteret er også et sted der du kan treffe andre, kjøpe kaffe og te, lese avisen, surfe på nettet og lignende.
Aktiviteter	Bl.a. turer, ballspill i gymsal og kreative aktiviteter
Åpningstider	Mandag, tirsdag, torsdag, fredag 09.30-14.30. Onsdag (for unge voksne) 15.30-20.00
Adresse	Østre Nesttunveien 6
Epost	gnisten@bergen.kommune.no
Telefon	55 56 12 07
BK Side	https://www.bergen.kommune.no/omkommunen/avdelinger/gnisten-aktivitetssenter/9488

	FYLLINGSDALEN – TREFFSTEDET I FYLLINGSDALEN
Om	- et møtested for personer med psykiske helseplager. På Treffstedet kan du komme innom for å treffe andre, ta en kopp kaffe/te eller en matbit, lese avisen, benytte datamaskin eller drive med hobbyaktiviteter, du kan delta på turer, eller i ulike aktivitetsgrupper tilknyttet Treffstedet (se egen ukeplan). Tilbudet er uforpliktende, og det er helt opp til hver enkelt å velge ut det som passer, alt etter behov og dagsform.
Aktiviteter	Sosialt felleskap, treningsstudio, fotball, syng sammen, zumba, hobbyaktiviteter, innebandy, bassenggruppe, volleyball, pilates, psykosomatisk gruppe, turer, data og internett, matlaging, servering av lunch.
Åpningstider	Mandag, onsdag, torsdag og lørdag 11.00 – 15.00, søndag 12.30 – 15.30
Adresse	Folke Bernadottesvei 46, 5147 Fyllingsdalen
Epost	treffstedet@bergen.kommune.no
Telefon	55 16 09 75
BK Side	http://www.treffstedet.org

[Tilbake til innholdsfortegnelsen](#)

	LAKSEVÅG - LINKEN AKTIVITETSHUS
--	--

Om	Linken et rusfritt tilbud fra avdeling psykisk helse i Laksevåg til alle som er fra 18 år og oppover. Linken er et lavterskeltilbud og man trenger ikke å søke for å komme innom. Tilbudet er uforpliktende og du kan komme og gå som du vil innenfor åpningstidene. Tirsdager er det tilbud om transport til dem som av ulike grunner ikke kommer seg til Linken på egen hånd.
Aktiviteter	Sosialt felleskap, musikkrom, biljard, keramikk, hobbyaktiviteter, data og internett, hobbyaktiviteter, turgruppe, bassengtrening, kinobesøk, utstillinger, servering av lunch og middag.
Åpningstider	Man og tirs 10.00-14.30, ons 14.00-19.30, tors 10.30-14.30, fre 10.00-14.30
Adresse	Håsteinsgate 5, 5160 Laksevåg
Epost	psykisk-helse.laksevaag@bergen.kommune.no
Telefon	55 56 28 00/02
BK Side	https://www.bergen.kommune.no/omkommunen/avdelinger/linken-aktivitetshus/9491

	YTREBYGDA - TREFFSTEDET YTREBYGDA
Om	Treffstedet Ytrebygda er et tilbud til mennesker med psykiske helseplager i Ytrebygda bydel. Treffstedet har tilbud om sosialt samvær og ulike aktiviteter.
Aktiviteter	Ulike kurs, kvinnegruppe, fast tur-dag torsdag.
Adresse	Aurdalslia 14 (v/ Fanatorget) 5253 Sandsli
Epost	martin.birknes@bergen.kommune.no
Telefon	55 56 17 73 (09:00-11:00 og 12:30-14:30)
Hjemmeside	https://www.bergen.kommune.no/omkommunen/avdelinger/treffstedet

[Tilbake til innholdsfortegnelsen](#)

	ÅSANE - TOPPE AKTIVITETSHUS
--	------------------------------------

Om	Toppe Aktivitetshus er et lavterskeltilbud for innbyggere i Åsane bydel med psykiske plager. Det er viktig for den enkelte å ha tilgang til sosialt samvær, kultur- og fritidsopplevelser. Aktivitetshuset ønsker å være en tilrettelegger for dette.
Aktiviteter	Faste aktiviteter: Mandag: eldregruppe(m/henter/bringer), tirsdag: innebandy og tur, onsdag: svømming, torsdag: bowling og kvinnegruppe, fredag: åpen dag
Åpningstider	man-fred kl 08.00-15.00
Adresse	Solsmittet 42, 5163 Mjølkeråen.
Epost	AvdelingPsyiskhelse.Asane@bergen.kommune.no
Telefon	55 56 57 11/945 01 613
BK Side	https://www.bergen.kommune.no/omkommunen/avdelinger/toppe-aktivitetshus/9493

[Tilbake til innholdsfortegnelsen](#)

ANDRE TILBUD I BERGEN

	AMALIE SKRAMS HUS
Om	Amalie Skrams hus er et kreativt, brukerstyrt hus med verksteder og aktiviteter for og med mennesker som har eller har hatt psykiske helseplager. Huset er også en sosial møteplass, og i løpet av året gjennomføres det en rekke små og store arrangement. Dersom du har et avklart forhold til at du tilhører målgruppen "mennesker med psykiske helseplager", er du velkommen til å ta huset i bruk. Du vil ikke bli spurt om bakgrunn fra psykiatrien eller diagnoser men det forventes at du må kunne følge enkle husordensregler og være rusfri når du bruker huset. Det er ikke nødvendig med forkunnskaper innen for kunst: De ansatte har kunstbakgrunn og kan tilrettelegge for de aktivitetene du ønsker så langt tid og ressurser rekker. Amalie Skrams hus ønsker å ha fokus på det friske og kreative potensialet i hvert menneske.
Aktiviteter	Egne verksteder for keramikk, glass, maling og grafikk, foto/photoshop, velutstyrt snekkerverksted for alle former for trearbeider, øvingsrom og musikkstudio, data m/ internett, TV-rom og filmvisninger, kjøkken, treningsrom, kurs innen litteratur og en egen gruppe for friluftsliv. Sosialt samvær i allrommet. Medlemmer holder ofte åpent i helgene og på høytider.
Åpningstider	Man, tirs 09.00 – 20.00, ons 09.00 – 16.00, tors 09.00 – 20.00, fre 09.00 – 15.00
Adresse	Nygårdsgaten 89, 5008 Bergen
Epost	post@amalieskramshus.no
Telefon	55 31 10 30
Hjemmeside	www.amalieskramshus.no

[Tilbake til innholdsfortegnelsen](#)

	FONTENEHUSET I BERGEN
--	------------------------------

Om	Fontenehuset er et unikt tilbud for mennesker med en psykisk sykehistorie. Fokus i et Fontene hus, som i samfunnet generelt, er relasjonene menneskene imellom. Gjennom praktiske erfaringer er det mulig å lære å mestre vanskelige situasjoner av sosial, personlig eller arbeidsmessig karakter. Her kan du bli rehabilitert i et arbeidsfellesskap. FHB er en privat forening med ansvar for egen drift og vi er en organisasjon som etter internasjonale retningslinjer driftes av medlemmer og medarbeidere i fellesskap.
Aktiviteter	
Åpningstider	Hverdager 08:00 - 15:00
Adresse	Skuteviksboder 11
Epost	kontakt@fontenehuset-bergen.no
Telefon	976 38 710
Hjemmeside	http://www.fontenehuset-bergen.no/

[Tilbake til innholdsfortegnelsen](#)

	GALLERI VOX
--	-------------

Om	<p>Galleri VOX er en arbeidsplass for kunstnere og kreative personer med psykiske lidelser. Det er i alt 16 plasser, 15 varig tilrettelagte og 1 arbeidspraksis-plass. Det er ansatt en leder, og 3 arbeidsledere på halv tid som også er kunstnere.</p> <p>Medlemmene arbeider på atelieret med sitt eget kunstneriske uttrykk, og får veiledning av arbeidsledere dersom de ønsker det. Kurs, galleribesøk og foredrag benyttes for å videreutvikle kunnskap og kreativitet.</p> <p>Galleri VOX har i tillegg til atelieret også eget galleri som ligger på gateplan i samme bygning.</p> <p>Galleri VOX startet som et prøveprosjekt med basis i opptrappingsplanen for psykisk helse i 2004 og ble et varig tiltak i 2009. Tiltaket er støttet av Nav og Bergen Kommune. Fretex Vest-Norge AS er tiltaksarrangør.</p>
Aktiviteter	<p>Galleri VOX er et atelierfellesskap med muligheter for å arbeide med ulike kunstneriske uttrykk og materialer. Det finns keramikk verksted og arbeidsrom for maling, tegning, tekstil og data.</p> <p>Det arrangeres minimum 6 utstillinger i året, først og fremst for medlemmene, men galleriet benyttes også til utstillinger av inviterte kunstnere. I tillegg leies lokalet ut i ledige perioder.</p> <p>Galleri VOX tar også utsmykkingsoppdrag, og medlemmer har blant annet hatt utsmykking ved NAV Bergenhus, Klosterhagen Hotell og Frelsesarmeen i Bergen.</p> <p>Er du interessert i å søke plass på Galleri VOX?</p> <p>Klikk http://www.gallerivox.no for å laste ned skjema, eller ta kontakt med avdelingsleder Unni Hachvaag på tlf. 55 367502.</p>
Åpningstider	<p>Alle hverdager, 8.00-16.00 Omvisning på atelieret etter avtale. For utstillinger, se hjemmesiden</p>
Adresse	Strandgaten 223, 5004 Bergen
Epost	unni.hachvaag@gallerivox.no
Telefon	55 36 75 00 / 02
Hjemmeside	http://www.gallerivox.no

[Tilbake til innholdsfortegnelsen](#)

	HIERONIMUS
--	------------

Om	Hieronimus er et tilbud for mennesker med angst og depresjon. Informasjonssenteret Hieronimus holder åpent hus for besøkende hver onsdag fra klokken 12.00 – 14.00 Her kan du komme innom for en prat, se hvordan det er og kanskje treffe andre som er med i Hieronimus sine myldrende aktiviteter. Hieronimus holder til 5 minutters gange fra bybanestoppet ved Sletten kjøpesenter.
Aktiviteter	Maling, keramikk, filosofi
Åpningstider	Du kan ringe hver ukedag fra 11 – 15, åpent kontor onsdager fra kl. 12 - 14
Adresse	Kristoffer Jansonsvei 24, Landås
Epost	hinforma@online.no
Telefon	55 56 03 04
Hjemmeside	http://www.hieronimus.org/

	IMPULSSENTERET
Om	Impulssenteret er et veiledningssenter for mennesker utenfor arbeidslivet. Impulssenteret ønsker å hjelpe til på veien tilbake til et meningsfylt arbeidsliv, og å gjenvinne selvtillit og optimisme i en ellers vanskelig situasjon. Impulssenteret besitter mye kunnskap om høysensitivitet, og ønsker også å hjelpe høysensitive mennesker å finne sine styrker og hemninger i forhold til arbeidslivet og hverdagen, slik at ressursene kommer i fokus og ulempene blir akseptert.
Aktiviteter	Foruten samtaler gis det også rom for folks kreative evner og behov.
Åpningstider	Mandag – fredag 10:00-15:00
Adresse	Vaskerelven 1 5014 BERGEN,
Epost	post@impulssenteret.no
Telefon	Sentralbord: 477 15 501, dir.: 995 30 718
Hjemmeside	http://www.impulssenteret.no

[Tilbake til innholdsfortegnelsen](#)

	KIRKENS BYMISJON I BERGEN
--	----------------------------------

Om	<p>Kirkens Bymisjon er et nettverk av diakonale stiftelser fordelt over store deler av landet, med sentre i 10 byer i Norge.</p> <p>Kirkens bymisjon møter mennesker på ulike måter gjennom oppsøkende virksomhet i rus- og prostitusjonsmiljøene, arbeid med barnevern og ungdomspsykiatri, behandling for rusmiddelavhengige, omsorgstiltak, voksenpsykiatri, eldreomsorg - og i kirkelig virksomhet med sjelesorg og menighetsarbeid.</p>
Aktiviteter	
Åpningstider	<p>Kafé Magdalena: Mandag til onsdag: 10:00–16:00. Torsdag: 10:00–17:00, fredag: 10:00–16:00 Hallvardstuen: Mandag, tirsdag, torsdag, fredag: 10:00-15:00, onsdag 10:00-12:00</p>
Adresse	Kong Oscarsgate 5, 5017 Bergen
Epost	post@skbb.no
Telefon	55 30 72 00
Hjemmeside	http://www.bymisjon.no/bergen

	MENTAL HELSE BERGEN
Om	<p>Mental Helse er en sosialpolitisk interesseorganisasjon som jobber for at alle skal ha en best mulig psykisk helse. Mental helse sin visjon er at alle mennesker skal ha en mulighet til å leve et liv basert på uavhengighet, selvstendighet og mestring. Det vektlegges trygghet og godt felleskap, samtidig med et ønske om å inspirere brukerne til fysisk aktivitet og å få de til å melde seg på ulike tiltak drevet av kommunen og av andre treffsted.</p> <p>Mental Helse Bergen sitt treffsted Loftet, det ligger i Nygaten 3 i Bergen sentrum. Du er alltid velkommen til et godt og trivelig miljø på Loftet.</p>
Aktiviteter	
Åpningstider	Man, tirs, ons 10.00 – 14.30, tors 14.00 – 17.30, fre 10.00 – 1430
Adresse	Loftet i Nygaten 3, 3. etg
Epost	bergen@mentalhelse.no
Telefon	55 32 70 90 / 95 93 27 55
Hjemmeside	http://www.mentalhelse.no/fylkes-og-lokallag/hordaland/lokallag/bergen

[Tilbake til innholdsfortegnelsen](#)

	MENTAL HELSE UNGDOM BERGEN	
Om	Mental helse ungdom Bergen finner du i andre etasje av Nygaten 3, like rundt hjørnet fra Rocade Musikk i enden av Marken. Alle interesserte kan stikke innom, nye mennesker er alltid velkomne.	
Aktiviteter		
Åpningstider	Torsdager åpent fra kl 16	
Adresse	Nygaten 3, 5017 Bergen	
Epost	ungdom.bergen@mhu.no	
Telefon	984 00 337	
Hjemmeside	http://www.mentalhelseungdom.no/lokallag/bergen	Mental Helse Ungdom - Facebook

	PSYKIATRIALLIANSEN	
Om	Psykiatriliansen tilrettelegger aktivitetstilbud for mennesker som er berørt av psykiske lidelser. Psykiatriliansen har som særlig mål å hjelpe folk ut av isolasjon og ensomhet som er et stort problem for mange. Psykiatriliansen holder til i Bergen og er et samarbeid mellom Helse Bergen og Bergen Kommune. Det arrangeres aktiviteter i ulike bydeler. Ikke nøl med å ta kontakt, alle aktiviteter er gratis og det er bare å møte opp eller ta en telefon først.	
Aktiviteter	Innebandy, klatring, fotball, zumba og volleyball	
Åpningstider		
Adresse		
Epost	post@psykiatriliansen.no	
Telefon	977 05 913	
Hjemmeside	http://www.psykiatriliansen.no/	

[Tilbake til innholdsfortegnelsen](#)

	ROBIN HOOD HUSET	
Om	<p>Robin Hood Huset drives av Stiftelsen Robin Hood Huset, og er et rusfritt og livssynsnytralt møtested for økonomisk vanskeligstilte og nettverkssøkende. Vi holder til midt i Bergen sentrum, og har vært her siden 2004. Huset er et sted for sosialt samvær, selvhjelp og sosialpolitisk interessearbeid.</p> <p>På Robin Hood Huset finner du alltid et bredt utvalg ferske aviser, nybrygget kaffe og te. Tirsdag og torsdag er du velkommen til felleslunch mellom 12.00 og 14.00. Besøkende kan også låne PC med internetttilgang, telefon og kopimaskin, samt benytte seg av vårt fagbibliotek.</p> <p>Det koster ikke noe å benytte seg av Robin Hood Husets tilbud, og man møtes ikke med krav om medlemskap eller registrering.</p> <p>De ansatte og de frivillige som jobber her har taushetsplikt i forhold til det de ser og hører på huset, vår daglige leder er utdannet sosionom med flere års arbeidserfaring i det kommunale tjenesteapparatet. Her er det lov å spørre om det meste eller bare slå av en prat. Robin Hood huset kan imidlertid ikke gi individuell oppfølging eller økonomisk bistand til husets besøkende, men bidrar gjerne med informasjon om hvor slik hjelp kan finnes.</p>	
Aktiviteter	CV- og jobbsøknadsverksted, engelskkurs, spanskurs, og norskkurs	
Åpningstider	Hverdager 09.30-16.30	
Adresse	Magnus Barfots gate 22, 5015 Bergen	
Epost	post@robinhoodhuset.no	
Telefon	55 96 00 14	
Hjemmeside	http://www.robinhoodhuset.no	Robinhoodhuset på Facebook

[Tilbake til innholdsfortegnelsen](#)

	RØDE KORS BERGEN - DØRÅPNER - SOSIALT NETTVERK
Om	Døråpner er et aktivitetstilbud under Bergen Røde Kors og retter seg mot mennesker med psykiske lidelser, tidligere rusavhengige og innsatte/ løslatte. Døråpner er et frivillig basert tiltak og har kun en ansatt i 50 % stilling som er ansvarlig for å skaffe midler slik at tilbudet kan være gratis. I 2012 var Døråpner 10 år og hadde 227 deltakere og 32 frivillige. Det fokuseres på at deltakerne gjennom fysiske og sosiale aktiviteter vil oppleve sunne nettverk, gode relasjoner og økt selvfølelse. Det tilbys frivillige støttespillere og aktiviteter 6 ganger i uken. Døråpner sin visjon er å bidra til hjelp til selvhjelp og vise vei til en "vanlig hverdag".
Aktiviteter	Tur, kino, billiard, bowling, klatring, svømming, fotball
Åpningstider	Ta kontakt for info om tidspunkter for aktiviteter
Adresse	Røde Kors huset på Vetrlidsallmenning 9
Epost	bergen@redcross.no
Telefon	55 30 79 66 / 984 83 179. Nye deltakere kan ringe 982 17 922 for spørsmål
Hjemmeside	http://www.lokal.rodekors.no/bergen

	SMISO HORDALAND - SENTER MOT INCEST OG SEKSUELLE OVERGREP
Om	Et senter for hjelp til selvhjelp etter seksuelle overgrep. SMISO er et senter for kvinner og menn som har vært utsatt for seksuelle overgrep, samt for pårørende. Aktivitetene SMISO arrangerer har så godt som alltid en dypere hensikt i forhold til å være ledd i bearbeiding av seksuelle overgrep
Aktiviteter	SMISO har ulike kreative aktiviteter, blant annet skrivekurs, kurs i redesign, de har og ulike kulturelle og sportslige aktiviteter som skidager og leirdueskyting.
Åpningstider	Mandag: 10:00 - 20:30, tirsdag: 10:00 - 15:30, torsdag: 10:00 - 15:30, fredag: 10:00 - 15:30
Adresse	St. Jacobs plass 9, 5008 Bergen
Epost	post@smiso-hordaland.no
Telefon	Du kan ringe anonymt til SMISO på tlf. 55 90 49 90, mob: 90853569(bare sms),
Hjemmeside	www.smiso-hordaland.no SMISO på facebook

[Tilbake til innholdsfortegnelsen](#)