



|       | MANDAG                                        | TIRSDAG                                          | ONSDAG                                                 | TORSDAG                                                                                                                                   | FREDAG                                                 |
|-------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 10:00 |                                               |                                                  |                                                        | <b>HØYFJELLSGRUPPE</b><br>KI 10:00-14:00<br>Henriette  | <b>KAMPSPORT</b><br>KI 10:00 - 11:00<br>Ronny          |
| 11:00 | <b>KAMPSPORT</b><br>KI 11:00 -12:00<br>Ronny  | <b>TURGRUPPE</b><br>KI 11:00 -13:30<br>Henriette | <b>KAMPSPORT</b><br>KI 11:00 - 12:00<br>Ronny          |                                                                                                                                           | <b>JOGGE/GÅGRUPPE</b><br>KI 10:00 -11:00<br>Henriette  |
| 12:00 |                                               |                                                  | <b>YOGA</b><br>KI 12:00 - 12:45<br>Marte               |                                                                                                                                           | <b>TRENINGSSENTER</b><br>KI 12:30 - 13:30<br>Henriette |
| 13:00 |                                               |                                                  | <b>TRENINGSSENTER</b><br>KI 12:30 - 13:30<br>Henriette |                                                                                                                                           |                                                        |
| 14:00 | <b>MINDFULNESS</b><br>KI 14:00 -15:00<br>Kari | <b>ORIENTALSK DANS</b><br>KI 14:00 -15:00<br>Aud |                                                        |                                                                                                                                           |                                                        |
|       |                                               | <b>SVØMMING</b><br>KI 14:00 - 15:30<br>Henriette |                                                        |                                                                                                                                           |                                                        |

Glimt er et lavterskeltilbud i Sandefjord for mennesker med psykiske helseutfordringer.



Kontakt: Henriette Sehl Mob: 409 16 060



Ta kontakt hvis du ønsker informasjon om tilbudet!

# AKTIVITETSBESKRIVELSE

## YOGA

**Sted:** Sandar Menighetshus  
Yoga forsøker å skape balanse mellom bevegelse, kropp og sinn. Kan gi større indre ro og trygghet, bedre selvfølelse og minske stress. Ingen forkunnskaper nødvendig.

Varmt velkommen!  
**Gruppeleder:** Marte.  
Tlf 409 14 196

## MINDFULNESS

**Sted:** Sandefjord Medisinske senter  
Fokus på oppmerksomt nærvær/-mindfulness, med elementer fra Qi Gong.

**Gruppeleder:** Kari.  
Tlf 480 13 795

## SVØMMING

**Sted:** Bugården svømmehall  
Vi styrer aktiviteten etter eget ønske. Svømmehallen tilbyr bl.a.: treningsbasseng, varmtvannsbasseng, stupetårn og badstue.

**Gruppeleder:** Henriette.  
Tlf 409 16 060

## TURGRUPPE

**Oppmøte:** Sandar Herredshus 2.  
Varierte turer i friluft rundt om i Sandefjord kommune. Ta med mat og drikke.

**Gruppeleder:** Henriette.  
Tlf 409 16 060

## KAMPSPORT

**Sted:** Krokemoveien 63  
Her får du prøve ulike former for kampsport. Vi jobber med grunnleggende teknikker og øvelser. Krever ikke tidligere erfaring.

**Gruppeleder:** Ronny.

## ORIENTALSK DANS

**Sted:** Sandar Herredshus Øst  
Uhøytidelig bevegelse etter orientalsk musikk. Krever ingen tidligere danseerfaring

**Gruppeleder:** Aud.  
Tlf 468 32 420

## TRENINGSSENTER

**Sted:** Mylife Sandefjord  
Fri tilgang til apparatsalen. Vi tilbyr treningsveiledning.  
Max 10 deltakere per økt - påmelding i Spond.

**Gruppeleder:** Henriette.  
Tlf 409 16 060

## JOGGE/GÅGRUPPE

**Sted:** Bugårdsdammen  
Vi går eller jogger i eget tempo rundt Bugårdsdammen i 30 minutter. Kaffe og sosial prat siste halvtime

**Gruppeleder:** Henriette.  
Tlf 409 16 060

## HØYFJELLSGRUPPE

Varierte turer rundt om i Vestfold.  
Dette er en lukket gruppe, plass tildeles etter samtale. Ved interesse, kontakt :

**Gruppeleder:** Henriette.  
Tlf 409 16 060

GLINT