

Informasjon om AMT sine ulike aktiviteter – Alle* våre aktiviteter er gratis.

Tidspunkt	Aktivitet/sted	Beskrivelse
Mandag 12.00- 15.00	Kreativt verksted I AMT-huset på Kalstad	Kreativitet i fri dressur. Vi setter fram tegne-/malesaker og ymse hobbysaker. Du setter deg og holder på med det du har lyst til. Ingen undervisning, bare hyggelig samvær og kreativ utfoldelse 😊
Mandag 13.00- 15.00	Aktivitetsgruppe rusteam	Egen oversikt over innhold.
Tirsdag 10.30- 12.00	Svømming i Kragerø svømmehall	Vi møter opp 10.25 utenfor svømmehallen. Ingen påmelding. Passer for alle tilknyttet psykisk helsetjeneste.
Tirsdag 12.30- 14.00	Fri-trening på MOT	Kom og kjør ditt eget treningsopplegg. Personell fra AMT vil være tilgjengelig/til stede.
Tirsdag 12.00- 14.30	“Snella” Søm/sy-gruppe	På AMT sitt hus på Kalstad Max 4 deltakere - påmelding til Unni - 90880975
Tirsdag 12.00- 15.00	Sølvsmykke- verktsted På AMT-huset på Kalstad	Egenandel for å være med på sølvsmykkeverkstedet, da alle får med seg sølvsmykkene de lager.
Onsdag 11.00- 15.00	Turgruppe- ettervern Oppmøte AMT- huset på Kalstad	Moderat krevende turer, med selvbragt niste. Eget program over turmål. Krever dokumentert minimum 3 mnd. rusfrihet eller at man kommer fra behandling.
Onsdag 12.00- 14.00	Spinning/El- sykkelgruppe Oppmøte ved AMT sine lokaler	AMT har el-sykler og hjelmer til utlån. Påmelding Spinning på MOT vinterhalvåret - oppmøte på MOT kl. 12.00

	ved sykehuset/legevakt	
Torsdag 14.00- 15.30	Treningsgruppe på MOT Oppmøte på MOT	Instruert sirkeltrening, under ledelse av AMT-personell. Oppmøte 13.50
Fredag 11.00- 14.00	«Åpent Hus» Foregår i kantina ved læringscenteret på Kalstad	Åpent for alle som er tilknyttet psykisk helse/rus. Bare å møte opp 😊 Gratis lunsj
Fredag 13.45- 15.30	Svømming i Kragerø svømmehall.	Aktivitet for rusteam. Vi henter ved behov, ellers oppmøte 13.35 utenfor inngangen til svømmehallen.