

TEMA I 2010
FRISK NOK FOR LIVET

Åpningstider i sommer:
fra **5. juli til 9. august**
er senteret **kun** åpent til
kl. **15.30**, på **mandager**.

Tirsdag til fredag er det
vanlige åpningstider
i hele sommer.

SMIH **Stord** er fra 28. juni
ferielukket fram til
skolestart.



God sommer til dere alle!

I sommer vil SMIH legge til rette for at brukertrefftiden kan brukes til spontane sommer opplevelser. Er været fint og varmt tar vi kanskje en tur på stranden. Eller hva med en piknik i det grønne? (www.smih.no for mer omtale av enkelte aktiviteter)

Vår kjære leder Bente vil fra 1. september ha permisjon i 4 måneder. Hvem som vikarierer for henne er ennå ikke fastsatt. Mer informasjon om dette kommer i høstens utgave av SMIH nytt. Hilsen ansatte på SMIH

TORS DAG 3. JUNI KL.17.30–20.00

HISTORISK BYVANDRING MED GUNNAR STAALESEN

MANDAG 7. JUNI KL.17.30-19.30

TEMAKVELD - FRISK NOK FOR LIVET

(Se mer informasjon på www.smih.no)

TIRSDAG 8. JUNI KL.17.30-20.30

UNGDOM – ÅPEN SAMTALEGRUPPE

TIRSDAG 8. og 22. JUNI KL. 18.00-20.00

ÅPEN GRUPPE OLJEMALING

TORS DAG 10. JUNI KL.18.00

INFORMASJONSMØTE OM TUR TIL VÅGEN



MANDAG 14. JUNI KL.18.00- 19.45

SAMTALEKVELD – FRISK NOK FOR LIVET

TORS DAG 17. JUNI KL.16.00-22.00

TUR TIL VÅGEN

Bindende påmelding innen 10. juni
Egenandel kr.100 som **betales** ved
påmelding



MANDAG 21. JUNI KL.18.00

FILMKVELD, Annie Hall

TORS DAG FRA 24. JUNI TIL 12. AUGUST KL.18.00

SOMMERHATTEN

Torsdagskveldene på senteret vil være åpne for de sosiale og kulturelle innspill sommer-Bergen har å tilby. Ulike forslag og ideer til kveldens aktiviteter puttes i sommerhatten. Har du tips og gode forslag - del dem gjerne med oss!

MANDAG 28. JUNI KL. 17.30 -20.30

SOMMERMARKERING, FINALE MED HELGE JORDAL

Brukere, ansatte, styret og andre bidragsyttere for senteret inviteres herved til å markere avslutning på en flott vår. Det blir liv og røre her på senteret med musikk og sang. Underholdning med Helge Jordal. For innkjøp av lett sommermat ønsker vi **påmelding** innen 23. juni. Velkommen!

ONSDAG 7., 14. og 21. JULI KL. 10.15-12.00

ÅPEN SOMMERGRUPPE Lek med strek og tull med kull

Vi eksperimenterer med ulike teknikker i kull og andre tegnematerialer. Det blir gitt en kort innføring i teknikker, men mest alt jobber vi praktisk. Ingen forkunnskaper er nødvendig.

MANDAG 12. JULI KL. 10.15 -15.30

TUR TIL LYSEKLOSTER

Det blir omvisning i klosterruinene, deretter er det mulig å tilbringe resten av formiddagen nede ved sjøkanten, eller på tur på fjellet Lyshorn (404 moh). Kle deg etter været og ha med gode sko. Ta med mat og drikke for dagen.

Bindende påmelding til turen er mandag 5. juli. Egenandel kr. 30 som **betales** ved **påmelding**. Vi kjører felles med biler fra SMIH.

HELG AUGUST/SEPTEMBER

TERAPIRIDING

I august/september planlegges det en helg med terapiriding i Førde. Følg med på hjemmesiden vår - eller kontakt SMIH for mer informasjon. Begrenset antall plasser.



BRUKERSTYRTE AKTIVITETER I SOMMER

HAR DU LYST TIL Å DRA PÅ TUR/FISKE/GRILLE/TEATER/KINO/MUSEUM/ETC.?

Vi oppfordrer alle til å ta initiativ til brukerstyrte aktiviteter. Heng opp plakater under *bruker til bruker* på infotavlen på SMIH. (Rutiner for brukerstyrte aktiviteter henger på infotavlen.)

SMIH holder lukket på planleggingsdagene 28. juli og 25. august. Det er mulig at SMIH vil bli lukket et par dager i forbindelse med planlegging av høstens program. Følg med på hjemmesiden vår.

SMIH STORD


Åpningstider: tirsdager hver annen uke, (partalluker) kl. 15.30.-19.30.

SMIH Stord mobil: 90 70 96 87 (Telefonen er kun åpen i åpningstiden på Stord). Alle timebestillinger gjøres ellers på tlf: 55 90 49 90.

Juni:

1. Samtaler
15. Samtaler og kurvfest kl. 18.00. (Ta med noe å putte i kurven)
29. Ferie. Vi holder ferielukket fram til 24.8.

NYTTIGE NUMMER

| | |
|--|--|
| SMIH | 55 90 49 90 |
| SMIH Mobil (kun sms) | 908 53 569 |
| SMIH STORD (sommerlukket) | 55 90 49 90 |
| Barnevernvakten i Bergen | 55 36 11 80 |
| Bergen Uavhengige Sosialrådgivning | 55 58 78 02 |
| Døgnåpen telefon for SO – utsatte | 800 57 000 |
| Jussformidlingen | 55 58 96 00 |
| Kirkens SOS | 815 33 300 |
| Kontakttelefon for barn og unge | 800 33 321 |
| Krise-/rådgivningstelefon for menn | 22 41 90 16 |
| Krisesentre for kvinner: | |
| Bergen (døgnåpent) | 55 31 50 50 |
| Sunnhordland | 53 41 12 12 |
| Voss | 56 51 60 00 |
| Livskrisehjelpen, Bergen kommune | 55 56 87 54 |
| Mental helse hjelpetelefon | 810 03 339 |
| Organisasjonen Voksne for barn | 23 10 06 10 |
| Rådgivningskontoret for kriminalitetsofre | 55 57 25 87 |
| SMI Oslo | 23 31 46 50 |
| Tips politiet om seksuelle overgrep mot barn på nettet: | |
| via Internett | www.tips.kripos.no |
| døgnåpen telefon | 09989 |
| ÅPENT FOR INNOMSTIKK PÅ SMIH: (se info. om sommertider) mandag og torsdag kl. 10.00 - 20.30 tirsdag og fredag kl. 10.00 - 15.30 | |
| TELEFONTIDER SMIH: Telefonen er åpen i innomstikktidenene samt onsdager mlm. kl. 10.00- 13.00 | |
|  | |

Senter mot incest og seksuelle overgrep i Hordaland
St. Jacobs plass 9. 5008 Bergen

www.smih.no
post@smih.no