



NYHETS-BRIS

Jan/feb

2016







“Selv den hardeste
vinter, bærer en
gryende vår i sitt
hjerte”

Dette skjer på BRiS i januar/februar:

Se www.brisenter.org

Tir. 5.jan. 11.00-13.00	Felles lunsj Velkommen til åpent hus og dekket bord	
Fre. 8.jan. 12.00-14.00	Ut av huset Fysisk aktivitet	
Tir. 12.jan. 11.00-13.00	Felles lunsj Velkommen til åpent hus og dekket bord	
Fre. 15.jan. 12.00-14.00	Ut av huset Fysisk aktivitet	
Tir. 19.jan. 11.00-13.00	Felles lunsj Velkommen til åpent hus og dekket bord	
Ons. 20. jan. 17.00-19.30	Malekveld Fokus på kreativ, intuitiv maling. Ingen forkunnskaper er nødvendig, kun en glede over å jobbe med farger.	
Fre. 22.jan. 12.00-14.00	Ut av huset Fysisk aktivitet	
Tir. 26.jan. 11.00-13.00	Felles lunsj Velkommen til åpent hus og dekket bord	
Fre. 29.jan. 12.00-14.00	Ut av huset Fysisk aktivitet	
Tir. 2.febr. 11.00-13.00	Felles lunsj Velkommen til åpent hus og dekket bord	
Fre. 5.febr. 12.00-14.00	Ut av huset Fysisk aktivitet	
Tir. 9.febr. 11.00-13.00	Felles lunsj Velkommen til åpent hus og dekket bord	
Fre. 12.febr. 12.00-14.00	Ut av huset Fysisk aktivitet	

Tir. 16.feb. 11.00-13.00	Felles lunsj Velkommen til åpent hus og dekket bord	
Tir. 16. feb. 13.00-15.00	Pårørendegruppe Selvhjelpsgruppe for pårørende av seksuelle overgrep	
Fre. 19.feb. 12.00-14.00	Ut av huset Fysisk aktivitet	
Tir. 23.feb. 11.00-13.00	Felles lunsj Velkommen til åpent hus og dekket bord	
Ons. 24.feb. 17.00-19.30	Spillekveld Vi møtes for å spille brettspill og sosialt her på BRiS	
Fre. 26.feb. 12.00-14.00	Ut av huset Fysisk aktivitet	

Har du lyst til delta i pårørendegruppe?

Vi vet det kan være vanskelig å være pårørende, enten du er forelder, søsken, kjæreste eller venn. Vi vet også at du spiller en viktig rolle i den utsattes liv. Kanskje sitter du med ubesvarte spørsmål som: Hvorfor så jeg ikke? Hvorfor fortalte ikke mitt barn noe? Hvordan kan jeg være til støtte nå fremover? Hvordan skal jeg håndtere og forstå reaksjoner som den utsatte har?



På BRiS har vi nå gruppetilbud for pårørende. Om du også kjenner at du kunne ha behov for støtte og hjelp, kan det å delta i en støttegruppe være verdifullt. Ved å møte andre i lignende situasjoner, skaper vi rom for refleksjon og deling av erfaringer, tips og råd. Sammen kan vi hjelpe hverandre.

Meld deg på vårt gruppetilbud i dag.

”Ut av huset! – aktivitet hver fredag!

Hver fredag er det ”Ut av huset fra kl.12-14. Målet er å ha det sosialt hyggelig sammen, gjerne i frisk luft. Som oftest går vi tur. Andre ganger blir det kino, bowling eller lignende.

Vi vil gjerne ha deg med.



Månedens egenskap: Tålmodighet

Tålmodighet er et stille håp og tro på at ting vil ordne seg. Vi stoler på livets prosess. Vi forhaster oss ikke. Vi jager ikke videre og lar oss heller ikke overmanne av stress. Tålmodighet hjelper oss til å utholde det vi ikke kan kontrollere – med et fredfylt hjerte.

The Virtues Project



Tålmodighet hjelper meg til å bevare roen

Hvordan praktisere tålmodighet

- Jeg er full av håp og forventning
- Jeg forhaster meg ikke
- Jeg behandler meg selv og andre varsomt når vi gjør feil
- Jeg aksepterer med humor og velvilje det jeg ikke kan kontrollere
- Jeg lever fullt og helt i nuet
- Jeg har tillit til at livet mitt utvikler seg slik det skal

Ny aktivitet på BRIS: Felles lunch hver tirsdag



BRiS inviterer alle til lunch hver tirsdag fra kl.11-13.

Her samles vi for å ha det hyggelig sosialt sammen og nyte god mat.

Alt er gratis og det er ingen påmelding.

Dersom du har matallergier, er det fint om du kan gi oss beskjed på forhånd.

Velkommen til dekket bord.

Ny oppstart av Kreativ-gruppe

Har du lyst til å være med i en kreativ gruppe her på BRiS? Du trenger ingen forkunnskaper for å delta, kun en interesse for å utvikle deg selv sammen med andre.

Høres dette ut som noe for deg? Velkommen til å ta kontakt med oss på BRiS.

BRiS



BRiS tar forbehold om eventuelle endringer.