



MELLERUDS  
KOMMUN



# Välkommen till Lotsen

- en aktiv mötesplats för dig med psykisk ohälsa eller ensamhetsproblematik



# Lotsen

Du som har en psykisk funktionsnedsättning/psykisk ohälsa eller upplever ensamhetsproblematik är välkommen till mötesplatsen Lotsen. Mötesplatsen Lotsen är en öppen verksamhet vilket innebär att du inte behöver ett beslut från socialtjänsten för att delta.

Syftet med Lotsens mötesplats är att du skall få möjlighet att aktivt delta i ett socialt sammanhang med målsättning att du så småningom vågar ta steget ut i övriga sociala sammanhang som samhället erbjuder. På Lotsen erbjuder vi möjlighet till att genomföra olika aktiviteter, gemensamt eller individuellt samt meningsfull sysselsättning utifrån dina idéer och initiativ. Planering av aktiviteter sker veckovis tillsammans med deltagare och handledare på Lotsen.

Vi erbjuder gemensamma husmöten för alla deltagare två gånger per termin. Vid husmötet har ni som deltagare möjlighet att lyfta övergripande synpunkter, tankar och idéer om Lotsens mötesplats och dess utveckling.

Lotsen är en drogfri mötesplats vilket betyder att du skall vara nykter och drogfri när du besöker verksamheten.

## Exempel på aktiviteter som vi kan erbjuda:

- Trädgårdsarbete
- Enklare snickeri
- Skapande verksamhet
- Gemensam bakning
- Gemensam matlagning till självkostnadspris
- Sällskapsspel
- Vilroom med böcker
- Datarum
- Högtidsfirande



# Pyssel- och aktivitetsrum

Vi har en skapande verksamhet med möjlighet till pyssel och aktivitet utifrån dina önskemål och idéer.

Vi målar glas och krukor, dekorerar ljus, högtidspysylar, broderar, syr och målar tavlor med mera.

Vi kan även erbjuda fysisk aktivitet i form av pingis, gemensamma promenader och utflykter.



# Trädgård och utemiljö

Vi har stor trädgård samt ett växthus. Vi odlar utifrån gemensam planering och vilka önskemål som finns bland våra deltagare. Vi skördar våra egna grönsaker och vi lär oss att göra saft och sylt på våra egna bär och frukter från trädgården.

Tillsammans sköter vi om trädgården och klipper gräs, rensar, planterar blommor och gör mindre underhållsarbete i form av målning med mera.



## Öppettider

Måndag	10:00 - 15:00
Tisdag	17:00 - 21:00
Onsdag	10.00 - 15.00
Torsdag	10:00 - 15:00
Fredag	17.00 - 21.00
Lördag	13:00 - 16:00
Söndag	13.00 - 16.00

## Kontaktuppgifter



070 - 33 97 406



Snickargatan 6  
464 30 Mellerud



## KONTAKTUPPGIFTER

Melleruds kommun  
Box: 64, 464 80 Mellerud  
Besöksadress: Storgatan 13, Mellerud  
Telefon: 0530-180 00  
E-post: [kommunen@mellerud.se](mailto:kommunen@mellerud.se)

[mellerud.se](http://mellerud.se)