

**Fra:** Ri;½bekk, May Britt (may.britt.robekk@molde.kommune.no)

**Sendt:** 30.08.2017 10:06:53

**Til:** Bi;½mlo kommune; postmottak@gildeskal.kommune.no; postkasse@rost.kommune.no; post@tjeldsund.kommune.no; postmottak@selbu.kommune.no; postmottak@nome.kommune.no; post@vevelstad.kommune.no; post@ovre-eiker.kommune.no; postmottak@nore-og-uvdal.kommune.no; postmottak@inderoy.kommune.no; post@hasvik.kommune.no; Ulstein Kommune; post@solund.kommune.no; postmottak@tana.kommune.no; post@risor.kommune.no; postmottak@frosta.kommune.no; Sula Kommune; postmottak@steinkjer.kommune.no; postkasse@verran.kommune.no; post@vestby.kommune.no; postmottak@etnedal.kommune.no; postmottak@oyer.kommune.no; postmottak@afk.no; postmottak@naustdal.kommune.no; post@valle.kommune.no; postmottak@vestvagoy.kommune.no; Hareid Kommune; postmottak@vadso.kommune.no; postmottak@vindafjord.kommune.no; post@asker.kommune.no; post@grue.kommune.no; postmottak@rissa.kommune.no; post@leksvik.kommune.no; postmottak@gamvik.kommune.no; Sandi;½y Kommune; postmottak@balestrand.kommune.no; postmottak@oppegard.kommune.no; postmottak@lier.kommune.no; post@as.kommune.no; postmottak@lorenskog.kommune.no; post@rennesoy.kommune.no; Molde - Postmottak; Tysnes kommune; postmottak@bjerkreim.kommune.no; postmottak@arendal.kommune.no; postmottak@hoylandet.kommune.no; postmottak@sel.kommune.no; postmottak@midtre-gauldal.kommune.no; post@kvinesdal.kommune.no; Sunndal Kommune; postmottak@ostre-toten.kommune.no; postmottak@amot.kommune.no; post@time.kommune.no; postmottak@notteroy.kommune.no; postmottak@sauherad.kommune.no; postmottak@bo.kommune.no; postmottak@snasa.kommune.no; postmottak@ullensaker.kommune.no; postmottak@malselv.kommune.no; postmottak@aal.kommune.no; i;½lesund Kommune; postmottak@austagderfk.no; post@karmoy.kommune.no; postmottak@namdalseid.kommune.no; Gjemnes Kommune; postmottak@hjordal.kommune.no; postmottak@hemnes.kommune.no; postmottak@hvaler.kommune.no; post@vefsn.kommune.no; postmottak@gjerdrum.kommune.no; post@sfj.no; postmottak@vik.kommune.no; post@seljord.kommune.no; post@t-fk.no; postmottak@lierne.kommune.no; postmottak@lokalstyre.no; post@fusa.kommune.no; postmottak@gaular.kommune.no; post@vestre-toten.kommune.no; postmottak@fredrikstad.kommune.no; postmottak@ski.kommune.no; post@randaberg.kommune.no; postmottak@klepp.kommune.no; post@lunner.kommune.no; postmottak@fet.kommune.no; post@sauda.kommune.no; post@nesodden.kommune.no; postmottak@narvik.kommune.no; postmottak@aure.kommune.no; postmottak@ntfk.no; Lindi;½s kommune; postmottak@ardal.kommune.no; postmottak@vaga.kommune.no; Os kommune; post@gloppen.kommune.no; Sveio kommune; postmottak@nordreisa.kommune.no; postmottak@bardu.kommune.no; Sande Kommune; postmottak@berg.kommune.no; postmottak@ralingen.kommune.no; postmottak@nannestad.kommune.no; postmottak@orland.kommune.no; postmottak@sande-ve.kommune.no; postmottak@sortland.kommune.no; postmottak@verdal.kommune.no; Sykkylven Kommune; postmottak@sandefjord.kommune.no; postmottak@kongsberg.kommune.no; Vaksdal kommune; postmottak@rodoy.kommune.no; postmottak@hamar.kommune.no; postmottak@sor-odal.kommune.no; post@mrfylke.no; postmottak@lenvik.kommune.no; postmottak@gulen.kommune.no; postmottak@tolga.kommune.no; postmottak@valer-of.kommune.no; Haram Kommune; postmottak@alta.kommune.no; postmottak@nordkapp.kommune.no; postmottak@varoy.kommune.no; postmottak@harstad.kommune.no; postmottak@tysfjord.kommune.no; postmottak@nes-bu.kommune.no; post@lavangen.kommune.no; post@ballangen.kommune.no; postmottak@torsken.kommune.no; post@sigdal.kommune.no; Voss kommune; post@asnes.kommune.no; Surnadal Kommune; Tingvoll Kommune; post@eidsvoll.kommune.no; Hordaland Fylkeskommune - Postmottak; post@moss.kommune.no; postmottak@flora.kommune.no; postmottak@rennebu.kommune.no; postmottak@grong.kommune.no; post@lom.kommune.no; post@roan.kommune.no; postmottak@batsfjord.kommune.no; postmottak@svelvik.kommune.no; postmottak@frogn.kommune.no; postmottak@kvafjord.kommune.no; post@sorfold.kommune.no; Osteri;½y kommune; postmottak@hitra.kommune.no; Masfjorden kommune; Stranda Kommune; post@skjaak.kommune.no; postmottak@sogne.kommune.no; postmottak@hamaroy.kommune.no; postmottak@hamaroy.kommune.no; post@trana.kommune.no; postmottak@tydal.kommune.no; postmottak@bykle.kommune.no; postmottak@stryn.kommune.no; postmottak@ahk.no; postmottak@trogstad.kommune.no; post@nedre-eiker.kommune.no; post@froland.kommune.no; info@audnedal.kommune.no; postmottak@loppa.kommune.no; post@ha.kommune.no; post@loten.kommune.no; Kristiansund Kommune; postmottak@ringerike.kommune.no;

post@boe.kommune.no; postmottak@jolster.kommune.no; postmottak@bodo.kommune.no;  
post@forsand.kommune.no; postmottak@ibestad.kommune.no; epost@holtalen.kommune.no;  
post@bremanger.kommune.no; postmottak@tvedestrand.kommune.no; post@e-h.kommune.no; Vestfold  
fylkeskommune; postmottak@oksnos.kommune.no; post@somna.kommune.no; postmottak@afjord.kommune.no;  
postmottak@romskog.kommune.no; postmottak@leirfjord.kommune.no; Odda kommune; kommunepost@drmk.no;  
postmottak@hjelmland.kommune.no; post@donna.kommune.no; postmottak@skaun.kommune.no;  
postmottak@sorum.kommune.no; postmottak@fyresdal.kommune.no; post@baerum.kommune.no;  
postmottak@tokke.kommune.no; Nettet kommune; postmottak@drangedal.kommune.no;  
postmottak@lund.kommune.no; Heri; ½y Kommune; post@larvik.kommune.no;  
postmottak@songdalen.kommune.no; postmottak@nord-odal.kommune.no; post@eid.kommune.no; Meland  
kommune; postmottak@orkdal.kommune.no; Radi; ½y kommune; post@hornindal.kommune.no;  
postmottak@steigen.kommune.no; post@oystre-slidre.kommune.no;  
krodsherad.kommune@krodsherad.kommune.no; post@grane.kommune.no; post@storfjord.kommune.no;  
postmottak@porsanger.kommune.no; postmottak@lebesby.kommune.no; Giske Kommune;  
post@leka.kommune.no; post@bygland.kommune.no; postmottak@masoy.kommune.no;  
postmottak@osen.kommune.no; post@vagsoy.kommune.no; postmottak@melhus.kommune.no;  
post@ringebu.kommune.no; Granvin kommune; Sund kommune; servicekontoret@kvalsund.kommune.no;  
post@selje.kommune.no; postmottak@kongsvinger.kommune.no; postmottak@meldal.kommune.no;  
post@lyngen.kommune.no; postmottak@askvoll.kommune.no; postmottak@balsfjord.kommune.no;  
fellespost@mandal.kommune.no; post@fjaler.kommune.no; post@kragero.kommune.no;  
postmottak@tinn.kommune.no; Stordal Kommune; postmottak@bamble.kommune.no;  
postmottak@gjovik.kommune.no; postmottak@karasjok.kommune.no; post@ulvik.kommune.no;  
postmottak@eidskog.kommune.no; postmottak@malvik.kommune.no; postmottak@fauske.kommune.no;  
postmottak@stfk.no; Stord kommune; postmottak@klabu.kommune.no; Eide Kommune;  
postmottak@gausdal.kommune.no; postmottak@royken.kommune.no; postmottak@froya.kommune.no; Averi; ½y  
Kommune; postmottak@vinje.kommune.no; postmottak@gol.kommune.no; firmapost@rogfk.no;  
postmottak@gjerstad.kommune.no; postmottak@hyllestad.kommune.no; Fjell kommune;  
post@flekkefjord.kommune.no; postmottak@dovre.kommune.no; epost@sola.kommune.no;  
postmottak@jevnaker.kommune.no; post@tjome.kommune.no; post@beiarn.kommune.no;  
post@etne.kommune.no; post@bokn.kommune.no; Vanylven Kommune; post@finnoy.kommune.no;  
postmottak@vaaler-he.kommune.no; post@aremark.kommune.no; post@aseral.kommune.no;  
postmottak@hammerfest.kommune.no; post@nfk.no; postmottak@lillehammer.kommune.no;  
post@laerdal.kommune.no; Modalen kommune; Austrheim kommune; Halså Kommune; vikna@vikna.kommune.no;  
postmottak@tromsfylke.no; post@kafjord.kommune.no; postmottak@kvanangen.kommune.no; postmottak@nes-  
ak.kommune.no; postmottak@flesberg.kommune.no; postmottak@andoy.kommune.no;  
postmottak@nesseby.kommune.no; postmottak@skiptvet.kommune.no; postmottak@rana.kommune.no;  
i; ½y garden kommune; post@kvitsoy.kommune.no; Jondal kommune; postmottak@leikanger.kommune.no;  
postmottak@askim.kommune.no; postmottak@samnanger.kommune.no; postmottak@sor-fron.kommune.no; Rindal  
Kommune; postmottak@iveland.kommune.no; Aukra - Post; postmottak@snillfjord.kommune.no; Vestnes -  
postmottak; postmottak@hurdal.kommune.no; postmottak@ffk.no; postmottak@tranoy.kommune.no;  
postmottak@rygge.kommune.no; postmottak@bjugn.kommune.no; postmottak@haegebostad.kommune.no;  
nak@nord-aurdal.kommune.no; postmottak@nesna.kommune.no; post@skjervoy.kommune.no; post@heroy-  
no.kommune.no; post@nord-fron.kommune.no; postmottak@flakstad.kommune.no;  
postmottak@gran.kommune.no; postmottak@agdenes.kommune.no; postmottak@saltdal.kommune.no;  
postmottak@gratangen.kommune.no; post@skanland.kommune.no; postmottak@sandnes.kommune.no; Volda  
Kommune; post@hobol.kommune.no; post@marker.kommune.no; Smi; ½la Kommune;  
postmottak@luster.kommune.no; sentralpost@ostfoldfk.no; Fri; ½na Kommune; post@vennesla.kommune.no;  
postmottak@lodingen.kommune.no; postkasse@vega.kommune.no; post@hattfjelldal.kommune.no;  
post@vegarshei.kommune.no; post@oppdal.kommune.no; postmottak@rakkestad.kommune.no;  
postmottak@hol.kommune.no; epost@sondre-land.kommune.no; postmottak@salangen.kommune.no; Austevoll  
kommune; postmottak@sarpsborg.com; postmottak@stjordal.kommune.no;  
postmottak@namsskogan.kommune.no; postmottak@bfk.no; postmottak@bergen.kommune.no;

postmottak@nordre-land.kommune.no; postmottak@grimstad.kommune.no; i; 1/2rsta Kommune;  
postmottak@kristiansand.kommune.no; postmottak@moskenes.kommune.no; post@sirdal.kommune.no;  
postmottak@birkenes.kommune.no; Norddal Kommune; postmottak@flaa.kommune.no;  
postmottak@hemsedal.kommune.no; postmottak@sor-auerdal.kommune.no; Ullensvang herad; Kvam kommune;  
postmottak@tromso.kommune.no; postmottak@levanger.kommune.no; skien.postmottak@skien.kommune.no;  
postmottak@vagan.kommune.no; postmottak@overhalla.kommune.no; postmottak@holmestrand.kommune.no;  
postmottak@hof.kommune.no; postmottak@lindesnes.kommune.no; post@modum.kommune.no;  
postmottak@ringsaker.kommune.no; postmottak@flatanger.kommune.no; postmottak@alvdal.kommune.no;  
service@marnardal.kommune.no; postmottak@berlevag.kommune.no; postmottak@horten.kommune.no;  
postmottak@vaf.no; postmottak@rade.kommune.no; postmottak@os.kommune.no;  
postmottak@dyroy.kommune.no; postmottak@nittedal.kommune.no; postmottak@luroy.kommune.no; i; 1/2rskog  
Kommune; postmottak@strand.kommune.no; post@vestre-slidre.kommune.no; Lesja kommune;  
info@nissedal.kommune.no; post@siljan.kommune.no; postmottak@trysil.kommune.no; postmottak@hedmark.org;  
post@aurland.kommune.no; postmottak@sokndal.kommune.no; postmottak@karlsoy.kommune.no;  
postmottak@evenes.kommune.no; postmottak@meloy.kommune.no; postmottak@namsos.kommune.no;  
postmottak@hadsel.kommune.no; postmottak@oslo.kommune.no; postmottak@roros.kommune.no;  
postmottak@haugesund.kommune.no; postmottak@naroy.kommune.no; post@stange.kommune.no;  
postmottak@rollag.kommune.no; post@vang.kommune.no; postmottak@folldal.kommune.no;  
post@alstahaug.kommune.no; postmottak@bindal.kommune.no; Fitjar kommune; post@farsund.kommune.no;  
postmottak@engerdal.kommune.no; postmottak@elverum.kommune.no; postmottak@sorreisa.kommune.no;  
postmottak@bronnøy.kommune.no; post@eigersund.kommune.no; postmottak@rendalen.kommune.no;  
postmottak@tynset.kommune.no; postmottak@hurum.kommune.no; post@kviteseid.kommune.no;  
postmottak@royrvik.kommune.no; postmottak@eidsberg.kommune.no; post@lyngdal.kommune.no; Midsund  
Postmottak; postmottak@gjesdal.kommune.no; Eidfjord kommune; postmottak@suldal.kommune.no; e-  
post@kautokeino.kommune.no; post@tysver.kommune.no; Fedje kommune; postmottak@hoyanger.kommune.no;  
postmottak@stavanger.kommune.no; Rauma - Postmottak; Ask; 1/2y kommune; postmottak@halden.kommune.no;  
postmottak@oppland.org; Skodje Kommune; postmottak@tonsberg.kommune.no; post@spydeberg.kommune.no;  
postmottak@meraker.kommune.no; postmottak@stor-elvdal.kommune.no; postmottak@re.kommune.no;  
postmottak@skedsmo.kommune.no; postmottak@vardo.kommune.no; postmottak@lillesand.kommune.no;  
postmottak@porsgrunn.kommune.no; postmottak@trondheim.kommune.no; post@amli.kommune.no;  
postmottak@hole.kommune.no; postmottak@enebakk.kommune.no; postmottak@forde.kommune.no;  
postmottak@sor-varanger.kommune.no; Kvinnherad kommune; postmottak@sogndal.kommune.no;  
post@utsira.kommune.no; postmottak@notodden.kommune.no; postmottak@fosnes.kommune.no;  
postmottak@hemne.kommune.no; post@lardal.kommune.no

**Kopi:** Baadnes, Inge Johan

**Emne:** Hi; 1/2ndbok for en rusfri hverdag

**Vedlegg:** image003.png;image002.jpg;image007.jpg

Hei Postmottak

Kan dere videresende denne eposten til enheter som har ansvaret for rus og psykisk helse?

## Hi; 1/2ndbok for en rusfri hverdag

### En veileder for personer som fors; 1/2ker i; 1/2 bli rusfri

Molde kommune har laget en brukerhi; 1/2ndbok med tilskudd fra Fylkesmannen i Mi; 1/2re og Romsdal. Mange som skal bli rusfri har utfordringer med i; 1/2 fi; 1/2 oversikts over hva de skal jobbe med og hvor de skal finne riktig informasjon og hjelp. Hi; 1/2ndboka er en oppslagsbok, et hjelpemiddel som gir et godt utgangspunkt for dette arbeidet. Med denne hi; 1/2ndboken kan de gj; 1/2re mye av jobbe selv. Hi; 1/2ndboka er laget av brukere og for brukere. Den er ogs; 1/2 nyttig for fagpersonell og p; 1/2ri; 1/2rende. Men det er viktig at m; 1/2lgrappa fi; 1/2r et eierforhold til den.

Hi; 1/2ndboka er gratis, men det m; 1/2 betales for porto og emballasje

Den kan bli bestilt og lastet ned fra Molde kommunes nettsider.

<http://www.molde.kommune.no/haandbok-for-en-rusfri-hverdag.424319.no.html>



**Kontaktpersoner:**

May Britt Riebbek: [may.britt.robekk@molde.kommune.no](mailto:may.britt.robekk@molde.kommune.no). Mobil: 982 25 016

Inge Johan Baadnes: [inge.johan.baadnes@molde.kommune.no](mailto:inge.johan.baadnes@molde.kommune.no). Mobil: 932 36 219



**May Britt Riebbek**

Miljøterapeut/fagutvikler

Ressurstjenesten

Tlf sentralbord: 71 11 10 00

Mobiltelefon: 982 25 016

[www.molde.kommune.no](http://www.molde.kommune.no)

