

KURSKATALOG

VÅREN 2025

KURS- OG GRUPPETILBUD
I regi av Trondheim kommune med flere





Hovedkategorier for kurs- og gruppetilbud

Mestring av hverdagen

Felleskap og tilhørighet

Kreativ aktivitet

Fysisk aktivitet

Livsstil

Arbeid/Utdanning

Pårørende

Kultur



Innholdsfortegnelse

Mestring av hverdagen	s.4		
ADHD og hverdagsmestring	s.4	Kurs i søm og redesign	s.22
Booking av individuell samtale	s.4	Kurs i hekling og strikking	s.22
Grubling og bekymring	s.5	Malegruppe	s.23
En bedre hverdag med fatigue etter kreft	s.6	Natur og gjenbruk til inspirasjon	s.23
En bedre hverdag ved langvarig smerte	s.7	Fysisk aktivitet	s.24
En bedre hverdag ved langvarig utmattelse	s.7	Bevegelsesglede	s.24
Kommunikasjonskurs	s.8	Bevegelsesgruppe	s.24
Kriminalitet som livsstil	s.8	Cageball (3T sluppen)	s.25
Kurs i hverdagsglede	s.9	Friluftsterapi	s.25
Kurs i kreativ skriving	s.9	Nybegynner-/introkurs i frisbeegolf	s.25
Leve med langvarig helseutfordring	s.10	Power - På rett vei - Powertur	s.26
MODIG - kurs i mestring av sosial angst	s.10	Pust og bevegelse	s.26
Psykoedukasjon om schizofreni	s.11	Styrke- og utholdenhetstrening	s.27
Påvei til et bedre liv	s.11	Taekwondo 60+	s.27
Recoveryverksted CHIME	s.12	Treningsgrupper	s.28
Refleksjonsgruppe "helse i hverdagen"	s.12	Treningstilbud 3T Iilsvika	s.28
ReStart	s.13	Treningstilbud 3T Moholt	s.29
Sang og Samspill	s.13	Treningstilbud 3T Rosten	s.29
Selvledelse	s.14	Veien til en aktiv livsstil	s.30
Sinnemestringskurs	s.14	Yoga	s.30
Treffsted - Åpen sosial sone	s.15	Livsstil	s.31
Ungt treffsted	s.15	Fra ønske til handling - et livstils kurs	s.31
Fellesskap og tilhørighet	s.16	Hasjavenningsprogrammet HAP	s.32
Burgertirsdag	s.16	Kostholdskurs	s.32
"Et naturlig samarbeid"	s.16	Søvnkurs	s.33
Kurs i enkel snekring	s.17	Temadager for kvinner med rusproblematikk	s.34
Lunsjgruppe "mat og prat"	s.17	Arbeid og utdanning	s.35
Mainn og mat	s.18	Fontenehuset	s.35
Matglede	s.18	Pårørende	s.36
Oasen Parselhage	s.18	Pårørendegruppe	s.36
Sjakkgruppe	s.19	Kultur	s.37
Ung dame gruppe	s.19	Band	s.37
Ung mann gruppe	s.19	E-stua kafe	s.37
Kreativ aktivitet	s.20	Fritidstilbud	s.37
Grunnkurs glassfusing	s.20	Kultursenteret ISAK	s.38
Grunnkurs maleteknikker	s.20	Lade Gaming	s.38
Improgruppe	s.21	Informasjon om de ulike tilbudene	s.39
Kreativ gruppe	s.21	Andre nyttige tips og lenker	s.42

**Kategori: Mestring av hverdagen****ADHD og hverdagsmestring**

★ **Oppstart: Februar 2025**

Passer for: Er du 18 til 25 år, og har ADHD?

Føler du at hverdagen din er litt kaotisk?

Er du motivert for å jobbe med endring og økt mestring?

Da kan ADHD og hverdagsmestring være et gruppetilbud for deg.

Varighet: 8 ganger à 2.5 timer. Du forplikter deg til å delta alle kursdager. Aktuelle deltakere vil bli invitert til en samtale før oppstart.

Sted: Enhet for psykisk helse og rus, Holtermanns veg 70, 9.etg.

Pris: Gratis

Kursholdere: Trine Thorolvsen, Gøran Bylund og Ragnhild Smistad

Tema: I gruppa jobber vi med temaer som:

- Hva er ADHD?
- Hva er mine styrker og hvordan bruker jeg dem?
- Gjennomgang av typiske utfordringer som for eksempel organisering, planlegging, tidsforståelse, struktur, håndtering av følelser m.v.

Interesserte bes sende e-post innen 10.01.2025 til:

trine.thorolvsen@trondheim.kommune.no

ragnhild.smistad@trondheim.kommune.no

goran.bylund@trondheim.kommune.no

Booking av individuell samtale

Passer for: Deg som er over 18 år og som ønsker råd og veiledning knyttet til mestring, innhold og aktivitet i hverdagen.

Varighet: 30 minutter

Sted: Treffstedet på Kalvskinnnet, Erling Skakkes gate 70

Mandager: kl.09.00 - 11.30

Tirsdager: kl.10.00 - 11.30

Onsdager: kl.09.00 - 11.30

Torsdager: kl.09.00 - 11.30

Fredager: kl.09.00 - 11.30

Pris: Gratis

Hos oss får du tilbud om samtale med helsepersonell som har erfaring fra å jobbe med psykisk helse. Vi tilbyr individuelle samtaler med fokus på ressurskartlegging, nettverksbygging og innhold i hverdagen.

For booking:

Ta kontakt med treffstedet for å sette opp avtale:

Treffstedet på Kalvskinnnet tlf: 91 76 01 87

(Det vil bli mulighet til å booke dette via HelsaMi i Helseplattformen etterhvert)



Grubling og bekymring - Et kurs i metakognitive teknikker

★ Oppstart

Kurs 1: 23.januar

Kurs 2: 27.mars

Passer for: personer som sliter med grubling og bekymring.

Varighet: 6 torsdager

Tidsrom: kl. 10.00 - 12.00

Sted: Erling Skakkes gate 70, 1 etg. med inngang i bakgården.

Pris: Gratis

Du vil bli invitert til en forsamtale i forkant av kurset.

Det gjennomføres individuelle samtaler underveis i kurset.

Kursholdere: Linn Pettersen og Henrik Solhaug

Tema:

- lære hvordan du kan slutte å bekymre deg så mye
- få hjelp til å få kontroll over kvernetanker og vedvarende grubling

- Kurset vil hovedsakelig ta for seg teknikker for å håndtere grubling og bekymring, men vil også gå grundig gjennom andre mestringsstrategier som kan være med å opprettholde psykiske vansker / ubehag. Forskning viser at å lære seg å rette fokuset bort fra bekymring og grubling og over på livet og sin hverdag "her og nå" kan utgjøre en stor forskjell for ens livskvalitet, humør, og mentale helse generelt.

- Kurset består av forelesninger i tillegg til øvelser hver gang, som gjør at du som deltaker opparbeider deg en verktøykasse for å tilføre din hverdag økt tilstedeværelse og ro.

For påmelding send e-post til:

kurskatalog.botiltakpsykisk@trondheim.kommune.no

NB! Husk å legg ved et telefonnummer når du melder deg på.



En bedre hverdag ved fatigue etter kreft

★ **Oppstart:** 11.februar 2025

Passer for deg som

- har vedvarende utmattelse etter kreft
- har avsluttet kreftbehandling for over ett år siden
- opplever en endret og utfordrende hverdag etter avsluttet kreftbehandling
- er 18-70 år

Kurset består av 8 teorisamlinger på tirsdager kl 12.00 - 14.30 og tilpasset fysisk aktivitet torsdager kl 12 -13 i hele kursperioden.

Pris: Det kan komme en kursavgift, dette vil informeres om før kursoppstart.

Sted: Olavsgården, Thoning Owesens gate 20

Om kurset

Gjennom kunnskap og erfaringsdeling blir du mer bevisst på hva du selv kan gjøre for å få en bedre hverdag ved fatigue. Du lærer hvordan du kan bli mer fleksibel i møte med dine utfordringer. Temaene aksept, tilstedeværelse og hva som betyr mest for deg er viktig på veien mot endring og mestring. Fysisk trening har vist seg å redusere kreftrelatert fatigue for mange. Kurset er basert på aksept- og verdibasert terapi (ACT) og brukermedvirkning. Samlingene vil ha korte sekvenser og hyppige pauser, slik at alle skal ha mulighet til å delta.

Mer informasjon og påmelding:

Scan QR-koden og scroll ned til "Fatigue etter kreft" for å finne mer informasjon om kurset, og booke en avklaringssamtale med kursleder:



<https://www.trondheim.kommune.no/friskliv/>



En bedre hverdag ved langvarig smerte

★ **Oppstart:** 29.januar 2025

Passer for deg som

- har hatt smerter mer enn 6 måneder, uavhengig av årsak
- ønsker kunnskap og støtte for å gjøre endringer mot en bedre hverdag
- er mellom 21 og 65 år

Varighet:

8 samlinger våren 2025
og en oppfølgingssamling etter 3 måneder. Onsdager kl. 12.00 - 14.30

Sted: Olavsgården, Thoning Owesens gate 20

Pris: Det kan komme en kursavgift, dette vil informeres om før kursoppstart.

Om kurset

Gjennom kunnskap og erfaringsdeling blir du mer bevisst på hva du selv kan gjøre for å få en bedre hverdag ved langvarig smerte. Du lærer hvordan du kan bli mer fleksibel i møte med dine utfordringer. Temaene aksept, tilstedeværelse og hva som betyr mest for deg er viktig på veien mot endring og mestring. Kurset er basert på Aksept og verdibasert terapi (ACT) og brukermidvirkning.

Mer informasjon og påmelding:

Scan QR-koden og scroll ned til "En bedre hverdag ved smerte" for å finne mer informasjon om kurset, og booke en avklaringssamtale med kursleder:



<https://www.trondheim.kommune.no/friskliv/>

En bedre hverdag ved langvarig utmattelse

★ **Oppstart:** 20. februar 2025

Passer for deg som:

- har hatt utmattelse mer enn 6 måneder, uavhengig av årsak
- ønsker kunnskap og støtte for å gjøre endringer mot en bedre hverdag
- er mellom 21 og 65 år

Varighet:

8 samlinger våren 2025
og en oppfølgingssamling etter 3 måneder. Torsdager kl. 12.00 - 14.30

Pris: Det kan komme en kursavgift, dette vil informeres om før kursoppstart.

Sted: Olavsgården, Thoning Owesens gate 20

Om kurset

Gjennom kunnskap og erfaringsdeling blir du mer bevisst på hva du selv kan gjøre for å få en bedre hverdag ved utmattelse. Du lærer hvordan du kan bli mer fleksibel i møte med dine utfordringer. Temaene aksept, tilstedeværelse og hva som betyr mest for deg er viktig på veien mot endring og mestring. Kurset er basert på Aksept og verdibasert terapi (ACT) og brukermidvirkning.

Mer informasjon og påmelding:

Scan QR-koden og scroll ned til "En bedre hverdag ved utmattelse" for å finne mer informasjon om kurset, og booke en avklaringssamtale med kursleder:



Via våre nettsider:

<https://www.trondheim.kommune.no/friskliv/>



Kommunikasjonskurs

★ Oppstart uke

Dato Kurs 1: Mandager 3.februar- 24. februar 2025 Du må kunne delta på alle kursdagene.

Dato Kurs 2: Mandager 5.mai-26. mai 2025 Du må kunne delta på alle kursdagene.

Passer for: Deg som er åpen for å lære ulike måter å kommunisere egne grenser og behov.

Tidspunkt: Mandager 13.00-15.30

Antall plasser: 10

Sted: 3.etg Glimt Recoverycenter, Søbstadvegen 2, Heimdal.

Pris: Gratis

Kursledere: Tonje Farstad, Julie Nasset og Martine Kristiansen

Om kurset:

For deg som ønsker å lære mer om kommunikasjon, og hvilke muligheter som ligger innen bevisst bruk av kommunikasjon. Som ønsker verktøy som styrker ivaretagelse av egne behov og relasjoner rundt deg.

Mål for kurset:

Bli bedre kjent med hvordan kommunikasjonen påvirker måten vi møter andre og selv blir møtt. Øke kunnskapen om hvordan kommunikasjonen kan brukes som et viktig verktøy i grensesetting og selvhevdelse, for å ta vare på seg selv og relasjonene våre.

Påmelding skjer gjennom påmeldingssystemet CHECKIN. Link til påmeldingen blir lagt ut på <https://www.glimtrecoverycenter.no/vi-tilbyr/kurs/>

Kriminalitet som livsstil

★ **Oppstart:** Fortløpende inntak

Passer for: Deg som har utfordringer med kriminelle tanker og vaner.

Ved stor påmelding kan gruppetilbud vurderes med oppstart våren 2025.

Sted: Fjordgata 66

Pris: Gratis

Kursholdere: Kjetil Dyrendahl og Yvonne Bøkseth

Tema: Kriminalitet som livsstil er et kognitivt behandlingsprogram med mål om å bryte med kriminell livsstil. Programmet fokuserer på å gi verktøy til å endre kriminelle tankemønstre og handlinger. Fokuserer på tankemønstre, motiver, drivkrefter og håp. Kan kjøres individuelt og i grupper

Påmelding: Du kan melde deg på gjennom link for å [bestille informasjonstime her](#), eller ta kontakt med oss på **Tlf: 94 87 17 64** for informasjon om tilbudet .



Kurs i hverdagsglede

★ **Oppstart:** 27.januar 2025

Passer for deg som ønsker å ta aktive grep for økt hverdagsglede og livskvalitet i eget liv.

Varighet: 6 ganger på 2,5 timer

Tidspunkt: Mandager kl. 12.30 - 15:00

Pris: kr 250 kr (for kurshefte)

Sted: Olavsgården, Thoning Owesens gate 20

Kurset er utviklet av Rådet for psykisk helse, basert på forskning om lykke og livskvalitet:

- vær oppmerksom
- vær aktiv
- fortsett å lære
- knytt bånd
- gi

Mer informasjon og påmelding:

Scan QR-koden og scroll ned til "Hverdagsglede" for å finne mer informasjon om kurset, og booke en avklaringsamtale med kursleder:



<https://www.trondheim.kommune.no/friskliv/>

Kurs i kreativ skrijving

★ **Oppstart** Januar 2025

Passer for: De som ønsker å lære mer om kreativ skrijving.

Dato: 22.januar-26.februar

Tidspunkt: Onsdager 10:00-12:30

Sted: 3.etg Glimt Recoverycenter, Søbstadvegen 2, Heimdal.

Pris: Gratis

Kursleder: Ragnhild Avelsgaard Lien

Mål for kurset:Lære ulike teknikker og øvelser for å komme i gang med kreativ skrijving. Kursleder har holdt på med skrijving i mange år, er selv med i skrivegruppe og har studert litteratur og skrivekunst.

Påmelding skjer gjennom påmeldingssystemet CHECKIN. Link til påmeldingen blir lagt ut på <https://www.glimtrecoverycenter.no/vi-tilbyr/kurs/>



Leve med en langvarig helseutfordring

★ **Oppstart:** 17. mars 2025

Passer for deg som har levd med en helseutfordring over tid og som ønsker å utforske og utfordre egne mønstre og ressurser i gruppe sammen med andre.

Tidsrom: Mandager kl 11.00 - 14.00

17.mars, 24. mars, 31. mars, 07. april, 28. april, 05.mai (kl 17:30 - 19:30 med pårørende) 12. mai og 19. mai.

Sted: Olavsgården, Thoning Owesens gate 20

Pris: Gratis

Om gruppetilbudet: En hverdag med langvarige helseutfordringer er ofte krevende og sammensatt. Gruppetilbudet kan gi nye perspektiver og erfaringer som hjelper deg å møte utfordringer i hverdagen på nye måter. Samlingene består av en kombinasjon av introduksjon til ulike temaer basert på ACT (aksept- og verdibasert terapi), praktiske øvelser, oppmerksomhetsøvelser og erfaringsutveksling.

Scan QR-koden og scroll ned til "Leve med langvarig helseutfordring" for å finne mer informasjon om kurset, og booke en avklaringsamtale med kursleder:



<https://www.trondheim.kommune.no/friskliv/>

MODIG - Kurs i mestring av sosial angst

★ **Oppstart:**

Kurs 1: 7. Januar- 21. februar

Kurs 2: 29.April- 13.Juni

Passer for:

Deg som har sosial angst og opplever at det hindrer deg i å leve det livet du ønsker. Samtidig som du tør å begynne å jobbe med angsten.

Varighet: 6 uker

Tidsrom: Tirsdag & Fredag kl. 10-12

Sted: Trondheimsporten, Holtermanns veg 70 / Olavsgården, Thoning Owesens gate 20

Pris: Gratis

Kursholdere: Lotte Sundnes & Therese Solhaug

Tema: På kurset jobber vi med:

- Lære om sosial angst og hva som opprettholder angsten
- Verktøy/teknikker du kan bruke for å mestre din angst
- Det vil bli lagt stor vekt på å trene på de tingene du er redd for

For påmelding og ønske om mer informasjon send mail til:

Lotte.sundnes@trondheim.kommune.no / 97 95 00 50

Therese.solhaug@trondheim.kommune.no / 91 67 24 17

Vi tar kontakt for å sammen finne ut om dette er et passende tilbud for deg



Psykoedukasjon om schizofreni

★ **Oppstart: Onsdag 29.01**

Sted: Treffsted Kalvskinnnet, Erling skakkes gate 70 (2.etg)

Varighet: Hver onsdag i 10 uker, kl. 12.30-14.30

Pris: Gratis

Kursholdere: Victoria Juul Leirbekkhei og Erik Wennberg

Kort om kurset: Psykoedukasjon om schizofreni, dens symptomer, årsaker og behandlingsmetoder. Målet med kurset er å øke kunnskap, forståelse og mestring av sykdommen.

- Kurset består av undervisning, samtaler og se videosnutter. Man får muligheten til å dele erfaringer med andre.
- Gjennom kurset utarbeider man sin egen krise-mestringsplan, som kan bidra til å forebygge tilbakefall.

Påmelding: kontakt Victoria pr tlf 482 50 684 eller mail:

victoria.juul.leirbekkhei@trondheim.kommune.no

På vei til et bedre liv

★ **Oppstart uke 4 og 18**

Kurs 1: 22.01

Kurs 2: 30.04

Varighet: Åtte kursdager - kursplan deles ut første kursdag

Tidsrom: Onsdager 09.30 - 11.30

Sted: Treffstedet på Kalvskinnnet, Erling Skakkes gate 70

Pris: Gratis

Kursholdere: Markus Borthen, Brit Hoem, John Christian Holberg og Martin Skorstad

Tema: Vi tar for oss flere aktuelle tema. Blant annet:

- Kommunikasjon og mentalisering
- Selvfølelse
- Positiv selvhevdelse
- Fritid og venner (nettverk)

Kursholderene presenterer tema, så reflekterer vi sammen.

For påmelding og ønske om mer informasjon send mail til en av kursholderne:

markus.borthen@trondheim.kommune.no,

brit.hoem@trondheim.kommune.no

john-christian.holberg@trondheim.kommune.no

martin.endre.skorstad@trondheim.kommune.no



Recoveryverksted CHIME

★ **Oppstart:** Februar 2025

Hvem passer kurset for:

For deg som er interessert i å vite mer om Recoverymodellen CHIME og ønsker å delta i felles refleksjon og ta disse i bruk i egen hverdag.

Dato: Torsdag hver uke fra 13.februar til 13.mars.

Tidsrom: 11:00-13:30 (inkl pause med felles lunsj, ta med matpakke)

Antall plasser: 12

Sted: Glimt Recoverysenter,
Søbstadvegen 2, Heimdal

Pris: Gratis

Kursleder: Julie Nasset

Om kurset: Lær om faktorer som har vist seg å ha betydning for bedring basert på forskning, fag- og erfaringskunnskap. Reflektere sammen og lære av hverandre.

Påmelding skjer gjennom påmeldingssystemet CHECKIN. Link til påmeldingen blir lagt ut på: <https://www.glimtrecoverycenter.no/vi-tilbyr/kurs/>

Refleksjonsgruppe "Helse i hverdagen"

★ **Ukentlig tilbud**

Fredager Kl.13.30-14.30

Sted:

Treffstedet på Kalvskinnet

Gruppeledere: Ansatte ved treffsted

Kort om gruppen:

Vi samles i miljøet ved treffstedet, og reflekterer over ulike tema. Vi bruker også recovery-kort med ulike påstander

Påmelding: Ingen påmelding

**reSTART****★ Oppstart Januar 2025.****Varighet:**

5 uker/5 kursdager.

Tirsdager kl 1000 - 1400.

Kurset går fortløpende.

10 deltakere pr kurs.

Sted:

Nedre Ila 1, Skansen Aktivitetshus,

Pris: Gratis

Ta med matpakke.

Kursholdere: Fagansatte og erfaringskonsulenter fra Enhet for psykisk helse og rus, Botiltak og treffsted psykisk helse.**Tema:**

Refleksjonsgruppe. Passer for de fleste. Gir ny innsikt og kunnskap om hva som må til for å få til en endring i livet. Fokus på hva som er viktig for deg.

Vi har fokus på og arbeider med følgende temaområder:

- verdier
- leve med
- tilhørighet
- håp og optimisme
- selvbestemmelse
- drømmen

Påmelding:Via vårt kontaktskjema: [Påmelding](#)

Alle påmeldte får en telefonisk forsamtale.

Sang og Samspill**★ Oppstart:** Januar 2025**Hvem passer kurset for:**

Alle som liker musikk, har lyst til å lære nye ting og være sosial med andre.

Dato: Torsdager fra 16.januar-20.februar (unntatt 30.01)**Tidsrom:** kl.18:00-20:00, inkludert pause**Sted:** Glimt Recoverycenter, Søbstadvegen 2, Heimdal**Pris:** Gratis**Kursleder:** Ganges Nordal**Om kurset:** I samarbeid med instruktør Ganges Nordal arrangerer Trøndelag musikkråd sangkvelder på Glimt. Disse sangkveldene vil gi deg mulighet til å lære noe nytt, utfordre deg selv og være sosial med andre sangglade deltagere. Man trenger ikke kunne noter eller ha spesielle musikkunnskaper for å delta.Påmelding skjer gjennom påmeldingssystemet CHECKIN. Link til påmeldingen blir lagt ut på <https://www.glimtrecoverycenter.no/vi-tilbyr/kurs/>



Selvedelseskurs

★ **Oppstart:** Mars 2025

Hvem passer kurset for:

For deg som ønsker å gjøre endringer i eget liv. Som ønsker å bli kjent med en metode som setter fokus på hvordan du kan ta bevisste valg, og motiverer deg selv til å nå dine mål.

Dato: 17/3, 24/3, 31/3, 7/4-2025

Du må kunne delta på alle kursdagene ved påmelding.

Tidsrom: 13.00 - 15.00

Antall plasser: 10

Pris: Gratis

Kursleder: Tonje Farstad

Tema: Ta bevisste valg for å nå dine mål

Om kurset:

Bli bedre kjent med hvilke kjerneverdier du baserer dine valg på. Få verktøy i hvordan du kan finne klare mål for hva du ønsker, og hvilke metoder du kan bruke for å oppnå målene.

Påmelding skjer gjennom påmeldingssystemet

CHECKIN. Link til påmeldingen blir lagt ut på

<https://www.glimtrecoverysenter.no/vi-tilbyr/kurs/>

Sted: Glimt Recoverycenter,
Søbstadvegen 2, Heimdal

Sinnemestringskurs

★ **Oppstart:**

Fortløpende inntak for informasjon og kartlegging.

Passer for: Voksne som opplever at deres sinne er i ferd med, eller allerede ødelegger forholdet til familien.

Varighet: 12 uker

Tidsrom: Ettermiddag 1 x i uka a 3 timer.

Sted: Fjordgata 66

Pris: Gratis

Kursholdere: Kjetil Dyrendahl og Reidun S.

Hobbesland

Om kurset: Hjelpen består av at du kan identifisere flere typer mønster av sinne og aggresjon, og hvordan dette påvirker familien. Målet er å komme frem til gode mestringsstrategier for deg. Behandler og pasienten samarbeider ved hjelp av sinnemodellen som er basert på kognitiv terapi. Behandlerne har kunnskap om betydningen av å bli møtt med en positiv tilbakemelding ved anerkjennelse og ansvar for egen voldsbruk. Sinnemestring kan hjelpe deg som er redd for å ty til vold eller bruker vold.

Tilbudet er til alle over 18 år som sliter med sinne og voldsproblematikk overfor sine nærmeste.

Påmelding: Du kan melde deg [på via HelsaMi](#) eller send påmelding til:

reidun.hobbesland@trondheim.kommune.no



Treffsted - Åpen sosial sone

★ Ukentlig tilbud

Passer for: Deg som ønsker å være sosial og møte andre

Mandager Kl.12.00 - 15.00

Kalvskinnet: Erling Skakkesgate 70

Tirsdager Kl.12.00 - 15.00

Kalvskinnet: Erling Skakkesgate 70

Onsdager: kl.12.00 - 15.00

Leistad: General Wibes vei 1

Fredager: kl.12.00 - 15.00

Kalvskinnet: Erling Skakkesgate 70

Pris: Gratis

Om gruppa:

en sosial arena i trygge omgivelser.

Mandager er det også mat og prat i samme tidsrom.

Tirsdager er det også burgertirsdag i samme tidsrom.

Fredager er det også refleksjonsgruppe "Helse i hverdagen" i samme tidsrom.

Ved ønske om mer info, ta kontakt på tlf:

91760187 eller 90228266

Ungt treffsted

★ Ukentlig tilbud

Passer for: Deg som er mellom 18 - 40 år, og ønsker å møte andre i et sosialt fellesskap.

Sted: Treffstedet på Kalvskinnet, Erling Skakkesgate 70, 1.etg.

Tidsrom: Onsdager kl. 12.00 - 15.00

Pris: Gratis

Om gruppa:

Ungt treffsted er et tilrettelagt tilbud til deg som trenger støtte til å komme i gang med aktiviteter og en sosial arena i trygge omgivelser.

For spørsmål eller ønske om mer info, ta kontakt på:

brit.hoem@trondheim.kommune.no

tlf: 94 88 36 64

markus.borthen@trondheim.kommune.no

tlf: 48 07 07 82

martin.endre.skorstad@trondheim.kommune.no tlf:

90 21 69 75

**Kategori: Fellesskap og tilhørighet****Burgertirsdag****★ Ukentlig tilbud**

Deltakerdrevet gruppe

Passer for: Deg som har lyst til å lage mat og spise sammen med andre.

Tidsrom: Tirsdager fra kl.12.00 - 15.00

Sted: Oppmøte ved Treffstedet på Kalvskinnet (Erling Skakkesgate 70).

Pris:

40 kr for burger, inkl. brus

30 kr for bare burger

20 kr for pølse

20 kr for bare brus

Om gruppen: Deltakere ved treffstedet driver gruppen selv. Her lages det burger hver tirsdag. Alle som ønsker det, kan komme og være med.

Påmelding: Ta kontakt med Treffstedet på Kalvskinnet, tlf. 91 76 01 87

“Et naturlig samarbeid” - Friluftsterapi og Power - På rett vei**★ Ukentlig tilbud: (ikke helligdager)**

Passer for: alle

Tidsrom: Torsdager kl 11

Dra sammen fra sentrum til gården:
møt opp på Kalvskinnet treffsted kl. 09:45, buss nr. 26 fra Skansen kl. 10:03. Går av på busstoppet “Kobberdammen” og går til gården.

Sted: Tømmerdalsveien 385

Pris: Gratis

Om tilbudet:

Vi er ute på gården sammen og gjør forskjellige uteaktiviteter. Se Facebook-side/nettside for informasjon om aktivitet. Man kan også gjøre andre ting, eller bare være på gården.

Kontaktinfo:

Erik Wennberg 90 07 85 34

Odrun Fikse 46 81 85 34

Marte Dybvad, fungerende daglig leder, Tlf: 92939490,

www.facebook.com/friluftsterapi

www.facebook.com/foreningenpower

www.powerparettvei.no



Kurs i enkel snekring

★ Oppstart uke 2

Passer for: Alle som har litt bakgrunn fra snekring, eller ønsker å lære seg det.

Tidsrom: Annenhver onsdag i partallsuker fra 11.00 - 14.30

Sted: Klæbuveien 177

Antall: 6 stk

Pris: Gratis

Kursholdere Miljøvaktmestere Tormod Rognes og Kjell Røstum-Mårvik

Om gruppen:

Vi lager: Fuglekasser, Enkle stoler, Pyntegjenstander, Blomsterkasser, Brødfjølere, Dørskilt
Vi starter dagen med litt lett snekking/håndverk. og avslutter med et varmt måltid

Mål for kurset: Fellesskap, inkluderende, sosialt og tilhørighet sammen med andre, Kunnskap om verktøybruk, samtidig få inspirasjon til videre kreativitet.

Påmelding:

tormod.rognes@trondheim.kommune.no

kjell.rostum-marvik@trondheim.kommune.no

Tlf: 40303439 (sms)

Samtale med aktuelle påmeldte før deltakelse

Lunsjgruppe "Mat og prat"

★ Ukentlig tilbud

Passer for: Deg som liker å lage mat, og spise sammen med andre.

Tidsrom: Mandager kl. 12.00

Sted: Treffstedet på Kalvskinnet: Erling Skakkes gate 70

Pris: 70 kr inkludert en kopp kaffe

Gruppeledere:

Frank, Marianne, Martin og deltakerne selv

Om kurset: Vi lager mat sammen og spiser sammen. En flott måte å være sosial på, og en fin start på uken.

Påmelding: På tavla på treffstedet eller på telefon, tlf. 91 76 01 87 (Kalvskinnet)



Mainn og mat

★ Månedlig tilbud

Passer for: Åpent for alle menn (over 18 år) som har interesse av mat!

Når: Siste torsdag i hver måned

Pris: 50-100 kr avhengig av meny

Sted og tid:

Ta kontakt på oppgitt telefonnummer

Om gruppen:

Et tiltak i regi Trondheim kommune og Nasjonalforeningen Trøndelag.

Vi har følgende slagord: *"Lyst å lære LITT om mat i hyggelig sosialt lag?" En uformell møteplass hvor du i tillegg risikerer å bli litt bedre på kjøkkenet"*

Vi møtes siste torsdag i hver måned, der vi har ulike tema hver måned. Vi lager mat sammen og spiser mat sammen.

Mer informasjon? ring aktivitetstilbudet for hjemmeboende sin informasjonstelefon: 90734661

Matglede

★ Annenhver onsdag (partallsuker)

Tid: kl 11.00

Sted: Anders Haarstads veg 2, Heimdal (Gamle Breidablikk skole).

Pris: 130kr

I samarbeid med Tillerbyen frivilligsentral inviterer vi byens seniorer til "matglede".

Vi lager mat og spiser mat sammen.

Mer informasjon? ring aktivitetstilbudet for hjemmeboende sin informasjonstelefon: 90734661

Oasen Parsellhage

★ Åpent hele døgnet

Passer for: alle

Tidsrom: Når som helst

Sted: Stavne (ved Byåsen produkter/Stavne tun)

Pris: Gratis

Om tilbudet:

Oasen parsellhage er en parsellhage hvor man dyrker egne grønnsaker, urter og blomster. .ol, Det kan benyttes når man ønsker på døgnet. Nødvendige redskaper, jord og pallekarmer er tilgjengelig på området. Redskapsskjulet har en kodelås og koden kan du få tilgang til ved å kontakte oss via facebookside eller på telefon. Det du dyrker er ditt!

Kontaktinfo:

Følg oss på facebook: Oasen Parsellhage
<https://www.facebook.com/profile.php?id=61559964331508> eller ta kontakt med Morten fra FACT Allmenn på telefon 47 66 45 30



Sjakkgruppe

★ Ukentlig tilbud

Passer for: Alle som liker å spille sjakk.

Tidsrom: Tirsdager kl.15.00 - 18.00

Sted: Treffstedet på Kalvskinnnet, Erling Skakkes gate 70

Pris: Gratis

Gruppeledere: Gunnar og Gøran

Kort om tilbudet: Åpent sjakktilbud tilpasset alle nivåer, ingen forkunnskaper kreves. Opplæring blir gitt til de som ønsker det.

Påmelding: Ingen påmelding

Ung-dame gruppe

★ Ukentlig tilbud (Oppstart uke 2)

Passer for: De som ønsker en trygg, uformell og hyggelig sosial arena sammen med andre.

Tidsrom: Mandager kl. 12.00 - 15.00.

Sted: Ta kontakt med treffstedet for nærmere informasjon om oppmøtested

Pris: Gratis

Gruppeledere: Brit Hoem og Elin Følling

Kort om gruppen: Gruppen er et tilrettelagt tilbud til deg som trenger støtte til å komme i gang med aktiviteter og en sosial arena i trygge omgivelser. Vi holder bl.a. på med kreative aktiviteter som strikking, maling, tegning osv. I tillegg har vi også turer i nærområdet eller i bymarka.

For spørsmål eller ønske om mer info, ta kontakt på:

brit.hoem@trondheim.kommune.no

tlf: 94 88 36 64 eller

elin-kvaal.folling@trondheim.kommune.no

tlf: 94 13 28 35

Ung-mann gruppe

★ Ukentlig tilbud (Oppstart uke 2)

Passer for: De som ønsker en trygg, uformell og hyggelig sosial arena sammen med andre.

Tidsrom: Torsdager kl. 12.00 - 15.00.

Sted: Treffstedet på Kalvskinnnet, Erling Skakkes gate 70

Pris: Gratis

Gruppeledere: Martin Skorstad, Geir Arne Utaker og Markus Borthen

Kort om gruppen: Et tilrettelagt tilbud til deg som trenger støtte i å komme i gang med aktiviteter og en sosial arena i trygge omgivelser.

For spørsmål eller ønske om mer info, ta kontakt:

martin.endre.skorstad@trondheim.kommune.no

tlf: 90 21 69 75

geir-arne.utaker@trondheim.kommune.no

tlf: 90 18 73 24

markus.borthen@trondheim.kommune.no

tlf: 48 07 07 82

**Kategori: Kreativ aktivitet****Grunnkurs glassfusing****★ Oppstart uke 19****Dato:** 08.05, 15.05 og 22.05**Kl. 10.00 - 15.00****Hvem passer kurset for?**

Passer for alle som vil utfolde seg kreativt.

Sted: Glimt Recovery Senter, 3.etg
(Søbstadvegen 2)**Pris:** Betaler for materiale du benytter**Kursledere:** Solfrid Simonsen og Beate Raanes

Vi lager et glassfat/skål 20x20 der vi skjærer ut og dekorerer et motiv eller i forskjellige farger i glass, som deretter vaskes og klargjøres til 1.brenning (fusing). 2.brenning (slumping) gjøres kursdag 2

Mål for alle kurs:

Felleskap, inkluderende, sosialt og tilhørighet sammen med andre. Få inspirasjon til videre kreativitet.

Påmelding:solfrid.simonsen@trondheim.kommune.nobeate.raanes@trondheim.kommune.no

Tlf. 91 38 21 68 (sms)

Grunnkurs maleteknikker**★ Oppstart uke 6 og 23****Kurs 1:** 06.02, 13.02, 20.02 og 27.02**Kurs 2:** 05.06, 12.06, 19.06 og 26.06**Tidspunkt:**

Kl. 10.00 - 15.00.

Hvem passer kurset for?

Passer for alle som vil utfolde seg kreativt.

Sted: Glimt Recovery Senter, 3.etg
(Søbstadvegen 2)**Pris:**

Betaler for materiale du benytter

Kursledere: Solfrid Simonsen og Beate Raanes

Grunnleggende teknikker som fargelære og penselstrøk. Tegne en skisse med blyant, kull/penn. Lære om lys/skygge, perspektiv. Male med akvarell på ark og akrylmaling på et lerret.

Mål for alle kurs:

Felleskap, inkluderende, sosialt og tilhørighet sammen med andre. Få inspirasjon til videre kreativitet.

Påmelding:solfrid.simonsen@trondheim.kommune.nobeate.raanes@trondheim.kommune.no

Tlf. 91 38 21 68 (sms)



Improgruppe

★ Oppstart uke 2

Dato: Onsdager i partallsuker fra uke 2 og ut juni.

Tidspunkt: 13-14:30

Hvem passer kurset for?

Alle

Sted: Glimt Recovery Senter, 3.etg (Søbstadvegen 2)

Pris:
Gratis

Kursledere: Julie Nasset

Mål for kurset:

Improviserert teater handler i stor grad om å gå ut av komfortsonen, utfordre seg selv, samarbeide og stole på andre – men ikke minst å ha det gøy sammen!

Påmelding:

Påmelding for hver gang på sms til 929 92 150 (Glimt Recoverycenter).

Kreativ gruppe

★ Ukentlig tilbud

Passer for: Deg som ønsker å være kreativ

Tidsrom: Onsdager kl.10.00 - 15.00

Sted: Glimt Recovery Senter, 3.etg (Søbstadvegen 2)

Pris: Varierer ut fra materialbruk. Ta kontakt med gruppelederne for nærmere informasjon.

Gruppeledere: Solfrid Simonsen og Beate Raanes

Kort om tilbudet:

Aktiviteter som kan variere uke for uke etter temaer. Vi har et bredt spekter av tilbud innenfor kunst og håndverk som er tilrettelagt for den enkeltes ønsker, behov, interesser og ressurser.

Aktivitetene vil være inkluderende og i åpne grupper.

Det motiveres og inspireres til å utvikle dine kreative sider, få positive opplevelser og mestringsfølelse.

Skape trygghet, trivsel og motvirke isolasjon.

Få tilhørighet og ha muligheten til å øke din livskvalitet.

Påmelding: Ingen påmelding

Kontaktinfo: Treffstedet på Moholt, tlf. 90 22 82 66



Kurs i søm og redesign



Oppstart uke 10

Datoer: 06.03, 13.03, 20.03 og 27.03

Kl. 10.00 - 15.00

Hvem passer kurset for?

Passer for alle som vil utfolde seg kreativt.

Sted: Glimt Recovery Senter, 3.etg
(Søbstadvegen 2)

Pris:

Betaler for materiale du benytter

Kursledere: Solfrid Simonsen og Beate Raanes

Gjenbruk/omsøm og reparasjon av forskjellige klær. Det kan bli et nytt plagg med reparasjon, applikasjon og/eller lappeteknikker. Kan også bruke brodering, blonder og knapper.

Mål for alle kurs: Fellesskap, inkluderende, sosialt og tilhørighet sammen med andre. Få inspirasjon til videre kreativitet.

Påmelding:

solfrid.simonsen@trondheim.kommune.no

beate.raanes@trondheim.kommune.no

Tlf. 91 38 21 68 (sms)

Kurs i hekling og strikking



Oppstart uke 14

Dato 03.04, 10.04 og 24.04

kl. 10.00 - 15.00

Passer for: alle som vil utfolde seg kreativt.

Sted: Glimt Recovery Senter, 3.etg
(Søbstadvegen 2)

Pris: Betaler for materiale du benytter

Kursledere: Solfrid Simonsen og Beate Raanes

Kurs i grunnteknikker, hekling og strikking. Prøvelapper med å lære opplegg, øking og felling av masker.

Kan lage eks. kluter, pulsvarmere, pannebånd, grytelapper m.m.

Ferdig arbeid kan dekoreres og pyntes med nålefilting, brodering og ev. perler

Mål for alle kurs: Fellesskap, inkluderende, sosialt og tilhørighet sammen med andre. Få inspirasjon til videre kreativitet.

Påmelding:

solfrid.simonsen@trondheim.kommune.no

beate.raanes@trondheim.kommune.no

Tlf. 91 38 21 68 (sms)



Malegruppe

★ Oppstart uke 2

Ukentlig på tirsdager
kl.10.00 - 15.00

Sted: Glimt Recovery Senter, 3.etg
(Søbstadvegen 2)

Gruppeledere: Solfrid Simonsen og Beate Raanes

Kort om tilbudet: Vi maler sammen og bruker ulike maleteknikker. Kom og sett farge på tilværelsen sammen med oss.

Påmelding: Ingen påmelding

Natur og gjenbruk til inspirasjon

★ Oppstart uke 2

Dato: 09.01, 16.01, 23.01 og 30.01

Tidspunkt: 10.00 - 15.00

Passer for: alle som vil utfolde seg kreativt.

Sted: Glimt Recovery Senter, 3.etg
(Søbstadvegen 2)

Pris: Betaler for materiale du benytter

Kursledere: Solfrid Simonsen og Beate Raanes

Stokker, staver og rammer (rakved) males og dekorerer med akrylmaling/perling med mønster du velger selv. (Eks.perler, glitter/ pynt kan brukes)

Mål for alle kurs:

Fellesskap, inkluderende, sosialt og tilhørighet sammen med andre. Få inspirasjon til videre kreativitet.

Påmelding:

solfrid.simonsen@trondheim.kommune.no

beate.raanes@trondheim.kommune.no

Tlf. 91 38 21 68 (sms)

**Kategori: Fysisk aktivitet****Bevegelsesglede****★ Fortløpende inntak****Passer for:**

- deg som har et ønske om å utforske aktivitet og bevegelse ut fra egne ressurser, og er motivert for å finne en treningsform som passer deg.
- deg som av helsemessige utfordringer ikke kan trene med høy intensitet.

Sted: Helse- og arenabygget i Granåsen, Smistadveien 13

Varighet: 60 minutter en gang i uka i en periode på 12 uker.

Onsdager kl 14.00 - 15.00

Pris: 200 kr for 12 uker

Treningen innebærer skånsomme øvelser som tilpasses ulike aktivitetsnivå. Du får en introduksjon til ulike treningsformer som støtter og styrker egen kapasitet. Tema for øktene er pust og bevegelse, yoga, balanse, stabilitet, styrke og utholdenhet.

Mer informasjon og påmelding:

Scan QR-koden og scroll ned til "Bevegelsesglede" for å finne mer informasjon om gruppa, og booke en avklaringsamtale med instruktør:



<https://www.trondheim.kommune.no/friskliv/>

Bevegelsesgruppe**★ Ukentlig tilbud****Passer for:**

Bevegelsesgruppa passer for deg som ønsker en bedre forståelse av sammenhengene mellom anspenning, pust og følelser.

Tidspunkt: Fredager kl.09.30 - 11.30.

*Gruppetimen har en varighet på 60 min og begynner kl. 10.00. Dørene åpner kl. 09.30.

Sted: Treffstedet på Kalvskinnnet, Erling Skakkesgate 70

Pris: Gratis

Gruppeleder:

Vegard Eide Dall og ansatt ved treffstedene.

Kort om kurset:

Det er en lavintensitets-gruppe hvor vi fokuserer på bevegelser som fremmer sirkulasjon, pust og avspenning.

Felles refleksjon ved timens slutt.

Påmelding:

Åpen påmelding gjennom året.

For eventuelle spørsmål, ta kontakt med Vegard Dall på:

Tlf. 91 77 57 09 eller på mail:

vegard.dall@trondheim.kommune.no



Cageball (3T Sluppen)

★ Ukentlig tilbud

Passer for: Alle

Tidspunkt: Tirsdager: kl.13.30 - 15.00

Sted: 3T Sluppen, Sluppenvegen 12H

Pris: Gratis

Gruppeledere:

Thomas Melgårdsbakken, Torbjørn Svendsen og Dag E. Kittelsen

Kort om gruppen:

Vi møtes på 3T Sluppen og spiller fotball sammen.

Påmelding:

Ingen påmelding.

Ved spørsmål om gruppen, ta kontakt med Thomas Melgårdsbakken tlf: 47 71 50 25.

Friluftsterapi

★ Ukentlig tilbud

Passer for: Alle som ønsker å være utendørs i sosialt fellesskap og som ønsker den gode effekten av en aktiv dag i naturen.

Tidsrom: Tirsdager fra kl. 09.45.

Sted: Oppmøte ved Treffstedet på Kalvskinn

Om gruppen: Ukentlige fellesturer i skog og mark med naturen som ramme for bedring og velvære.

Påmelding : Ingen påmelding, men ta gjerne kontakt via telefon eller messenger for evt spørsmål.

Kontaktinformasjon:

Erik Wennberg: 90 07 85 34

Odrun Fikse: 46 81 85 34

Se www.facebook.com/friluftsterapi for info før hver tur.

Nybegynner-/Introkurs i frisbeegolf

★ Dato: 22 og 23 Mai

Fra klokken 10.00 - 14.30

Passer for: Deg som har lyst å lære frisbeegolf

Tidsrom: Kurset går over to dager med fokus på helt grunnleggende teori og teknikk.

Vi setter i første omgang opp en kursrunde med 6 plasser. Førstemann til mølla-prinsippet. Ved stor pågang vurderes det å utvide kurset og sette opp flere runder utover høsten.

Kursleder: Thomas Melgårdsbakken er en nyfrelst som tar sikte på å fremme motivasjon og spilleglede.

Kort om kurset:

Dette må prøves ut i praksis og vi vil gå runder på en av byens baner for å få en følelse av hva fantastiske sporten byr på.

Påmelding:

Ta kontakt med kursleder Thomas Melgårdsbakken
Tlf: 47 71 50 25

thomas.melgardsbakken@trondheim.kommune.no



Power på rett vei - Powertur

★ Ukentlig tilbud: (ikke helligdager)

Passer for: alle

Tidsrom: Mandager kl 11

Pris: Gratis

Om tilbudet:

To frivillige turledere arrangerer Power-gåtur, hovedsakelig i Bymarka. Se arrangement på facebook-side for påmelding, informasjon om hvor oppmøte er og turen går.

Kontaktinfo:

Marte Dybvad, fungerende daglig leder, Tlf: 92939490,
parettveipower@gmail.com
www.facebook.com/foreningenpower
www.powerparettvei.no

Pust og bevegelse – et stressmestringskurs

★ Fortløpende inntak

Passer for deg som ønsker å lære enkle praktiske øvelser som verktøy for stressmestring.

Varighet: du deltar én gang i uka i en periode på 12 uker

Tidspunkt:

Mandager kl. 12.15-13.45

Onsdager kl. 10.00-11.30

Torsdager kl. 09.30-11.00

Torsdager kl. 13.15-14.45

Sted:

Olavsgården på Strindheim. Fra uke 11 vil gruppene på mandager og onsdager gå i Helse- og arenabygget i Granåsen.

Pris: 200 kr for 12 uker

Om kurset: Øktene består av enkle pusteøvelser, rolige bevegelser (hentet fra terapeutisk yoga), oppmerksomt nærvær (mindfulness) og avspenning.

Vi anbefaler å ta i bruk øvelsene du lærer hjemme for best mulig utbytte. Det er fortløpende inntak så gruppedeltakere vil være på ulike steder i prosessen. Det er rom for individuelle tilpasninger.

Mer informasjon og påmelding:

Scan QR-koden og scroll ned til "Pust og bevegelse" for å finne mer informasjon om gruppa, og booke en avklaringssamtale med instruktør:



<https://www.trondheim.kommune.no/friskliv/>



Styrke- og utholdenhetstrening

★ Fortløpende inntak

Passer for:

- deg som vil bli sterkere og få bedre kondisjon, uavhengig av tidligere erfaring
- deg som er mellom 18-65 år og vil komme i gang med regelmessig trening

Varighet: 60 minutter 2 ganger i uka i en periode på 12 uker.

Sted: Trondheim Rehabiliteringssenter, Nidarvoll (uke 1-10) og Helse- og arenabygget i Granåsen, Smistadveien 13

Du kan velge mellom følgende tidspunkt:

Mandag kl. 10.00-11.00
Tirsdag kl. 14.00-15.00
Torsdag kl. 09.00-10.00
Torsdag kl. 14.00-15.00

Pris: 400 kr for 12 uker

Trenger du hjelp til å komme i gang med trening? På denne gruppa får du trene 2 ganger i uka i en periode på 12 uker. Du får også en individuell samtale med treningsveileder før oppstart og etter endt periode.

Vi trener i en gymsal og intensiteten varierer fra moderat til høy. Vi bruker enkelt treningsutstyr som blant annet strikk, kettlebells og matter.

Mer informasjon og påmelding:

Scan QR-koden og scroll ned til "Styrke- og utholdenhet" for å finne mer informasjon om gruppa, og bestill en avklaringsamtale med instruktør:



<https://www.trondheim.kommune.no/friskliv/>

Taekwondo 60+

★ Ukentlig tilbud

Dager: Tirsdag og torsdag

Tid: 11.00-12.30

Sted: Lade Sportsarena, Haakon VII gt. 2.

Pris: Fra kr 350 kr mnd (inkluderer trening og lunch)

Trondheim Taekwondo og aktivitetstilbud for hjemmeboende inviterer til trening for byens seniorer. 1,5 time taekwondo trening med balanse, styrke og kondisjon. Etter trening spiser vi lunch sammen.

Mer informasjon? ring aktivitetstilbudet for hjemmeboende sin informasjonstelefon: 90734661



Treningsgrupper

★ Ukentlig tilbud

Dager: Tirsdag og torsdag

Sted: Myra idrettsanlegg fredager:
kl. 10.00 -11.00
Ladehallen fredager:
kl. 13.00 -14.00

Pris: Fra kr 30

Dette er et lavterskeltilbud som fokuserer på variert balansetrening.
Det vil primært foregå innendørs ved bruk av gymsal/kunstgress.
Deltakerne må kunne komme seg til tilbudet på egen hånd, samt være selvstendig i treningssituasjonen.
Er du interessert i trening og liker å ha det gøy i tillegg, er dette noe for deg.

Mer informasjon? ring aktivitetstilbudet for hjemmeboende sin informasjonstelefon: 90734661

Treningstilbud 3T Iilsvika

★ Ukentlig tilbud

Mandager: kl.12.00-15.00

Tidligste oppmøte kl.12.00, må være ferdig i garderobe og ute av lokalet kl.15.00.

Onsdager: kl.12.00-15.00

Tidligste oppmøte kl.12.00, må være ferdig i garderobe og ute av lokalet kl.15.00.

Sted: 3T Iilsvika, Iilsvikveien 18, Trondheim

Pris: Gratis. Deltakelse dekkes av treffstedet.

Gruppeledere:

John Christian Holberg (mandager).
Thorbjørn Brandt (onsdager og torsdager)

Kort om tilbudet: Vi har tilgang til å benytte senterets treningsareal i 1. og 2. etasje med alt tilhørende utstyr. Garderobe og dusj tilgjengelig.

Påmelding:

Åpent
Avtale gjøres til Thorbjørn på tlf: 90211434 eller John Christian på tlf: 90211365



Treningstilbud 3T Moholt

★ Ukentlig tilbud

Tirsdager: kl.12.00-15.00

Tidligste oppmøte kl.12.30, må være ferdig i garderobe og ute av lokalet kl.15.00.

Sted: 3T Moholt, Vegamot 16, Trondheim

Pris: Gratis. Deltakelse dekkes av treffstedet.

Gruppeledere: Thorbjørn Brandt og Christian Faldahl

Kort om tilbudet: Vi har tilgang til å benytte senterets treningsareal med alt tilhørende utstyr. Garderobe og dusj tilgjengelig.

Påmelding:

Åpent - avtale gjøres til Thorbjørn på tlf: 90 21 14 34

Treningstilbud 3T Rosten

★ Ukentlig tilbud

Torsdager: kl.12.00-15.00

Tidligste oppmøte kl.12.30, må være ferdig i garderobe og ute av lokalet kl.15.00.

Sted: 3T Rosten, Vestre Rosten 80

Pris: Gratis. Deltakelse dekkes av treffstedet.

Gruppeledere: Thorbjørn Brandt

Kort om tilbudet:

Vi har tilgang til å benytte senterets treningsareal med alt tilhørende utstyr. Garderobe og dusj tilgjengelig.

Påmelding:

Åpent - avtale gjøres til Thorbjørn på tlf: 90 21 14 34



Veien til aktiv livsstil

★ **Oppstart:** 12. mars 2025

Passer for deg som:

- har lyst til å komme i bedre form, men er usikker på hvor du skal starte
- ønsker mer kunnskap om fysisk aktivitet og trening
- er over 18 år og kan gjennomføre rask gange eller lett løping

Varighet: 2 x 90 minutter ukentlig gjennom 8 uker. Mandager kl 13.30 - 15.00 og onsdager kl 09.00 - 11.30

Sted: Olavsgården, Strindheim

Pris: 400 kr

Om kurset

Målet er å støtte deg slik at du blir bedre rustet til å leve et aktivt liv og opparbeider deg ressurser til å mestre en hverdag med økt fysisk aktivitet og trening. Hver kursøkt deles inn i en bolk med trening og en bolk med refleksjon og diskusjon, i tillegg til sosialt samvær.

Vi trener utendørs så kle deg etter været! Treningene vil bestå av oppvarming, styrke med egen kropp og kondisjon der målet er å bli andpusten og svett.

Mer informasjon og påmelding:

Scan QR-koden og scroll ned til "Veien til en aktiv livsstil" for å finne mer informasjon om gruppa, og bestill en avklaringsamtale med kursleder:



<https://www.trondheim.kommune.no/friskliv/>

Yoga

★ **Ukentlig tilbud**

(Oppstart uke 2)

Sted: Leutenhaven
Erling Skakkesgate 40

Tid: Tirsdager kl.09.45 - 11.45.

*Dørene åpner kl 09.45, yogatimen starter kl.10.15 med varighet 90 minutter.

Gratis.

Gruppeleder:

Mette Louise Husby og ansatt ved treffstedene.

Kort om kurset: Du vil lære grunnleggende stillinger (asana), det vil være fokus på pusten, avspenninger og meditasjon. Du trenger ikke være myk for å praktisere yoga, tvert imot så vil du oppleve at du blir mer fleksibel, får bedre balanse, økt styrke, tilstedeværelse og viktigheten av pusten. Velkommen til hvile, bevegelse og pust.

Ta med egen yogamatte hvis du har, hvis ikke kan du låne. Ta med teppe, skjerf el. til avspenning.

Påmelding:

Åpen påmelding gjennom året.

For eventuelle spørsmål, ta kontakt med Mette Husby på:

Tlf. 90 47 23 06 eller på mail:

mette-louise.husby@trondheim.kommune.no

**Kategori: Livsstil****Fra ønske til handling – et livsstilskurs**

★ **Oppstart:** 17. mars 2025

Kurset for deg som

- har et ønske om å gjøre varige endringer for å få bedre levevaner
- ønsker hjelp til å sortere ut hva som er viktig for deg
- ønsker å øke troen på å kunne ta gode valg i eget liv
- er over 18 år

Tidspunkt:

4 kursdager

Mandager kl 12.30-15.00

Pris: Gratis**Sted:** Olavsgården, Strindheim

Om kurset: Folk flest vet at de bør være fysisk aktiv, spise sunt og stresse mindre. Det vanskeligste er å få det til i praksis. Lurer du på hvordan du skal gå frem og trenger du hjelp til å endre vaner?

Kurset gir deg økt kunnskap om hva endring innebærer, bevisstgjøring av egen situasjon og forberedelse til å komme i gang med endring i din hverdag.

Mer informasjon og påmelding:

Scan QR-koden og scroll ned til "Fra ønske til handling" for å finne mer informasjon om kurset, og bestill en avklaringssamtale med kursleder:



<https://www.trondheim.kommune.no/friskliv/>



Hasjavvenningsprogrammet HAP

★ **Oppstart:** Fortløpende inntak

Passer for: De som ønsker å redusere, eller slutte med hasj. Kurset passer også for de som har sluttet med hasj og ønsker støtte på veien til å holde seg røykfri.

Varighet: 4 uker eller 11 uker (se info)

Tidsrom: Individuelle samtaler foregår på mandager eller torsdager

Sted: Fjordgata 66

Pris: Gratis

Kursholdere:

Torill Beate Karlsen, Marius Finne Haugan og Geir Otnes

Tema: Formålet med kurset er å lære teknikker og få støtte i hasjavvenningsprosessen .

Kort om kurset:

1 gang i uken i 4 uker for de som ønsker å redusere eller allerede har sluttet og ønsker støtte.

1 gang i uken i 11 uker for de som ikke har sluttet og som ønsker røykeslutt.

Påmelding: Du kan melde deg på gjennom link, bestill [informasjonstid her](#), eller ta kontakt med oss på Tlf **94 87 17 64** for informasjon om tilbudet

Kostholdskurs

★ **Oppstart:** 08.januar og 30.april 2025

Passer for:

- deg som ønsker å gjøre varige endringer i kostholdet ditt
- deg som trenger tips og råd til hvordan du kan spise sunnere i hverdagen
- deg som er over 18 år

Tidspunkt:

5 kursdager, onsdager kl. 09.00-11.30

Sted: Olavsgården på Strindheim og Helse- og arenabygget i Granåsen

Pris: 400 kr

Synes du det er vanskelig å ha gode matvaner, selv om du vet hva som er lurt å spise?

På kostholdskurset "Bra mat" får du kunnskap om hvordan du kan opprettholde bærekraftige vaner, endringsprosess, kosthold og praktiske råd til hverdagen. Vi veksler mellom undervisning og erfaringsdeling i gruppen.

Mer informasjon og påmelding:

Scan QR-koden og scroll ned til "Bra mat kostholdskurs" for å melde deg på:



<https://www.trondheim.kommune.no/friskliv/>



Søvnkurs

★ **Oppstart:** 14.januar, 18.mars og 6.mai 2025

Passer for:

- deg som har problemer med å sovne om kvelden, våkne for tidlig på morgenen, sover urolig eller opplever mange oppvåkninger i løpet av natten
- opplever at søvnvanskene påvirker hvordan du fungerer i hverdagen
- ønsker å forbedre søvnkvaliteten uten bruk av medikamenter
- er over 18 år

Kurset passer ikke for deg som har ubehandlet søvnapne, narkolepsi, bipolar lidelse, schizofreni eller demens.

Varighet: 4 kursdager på 2,5 timer.

Tidspunkt: kl. 12.30-15.00

Søvnproblemer er kanskje landets mest utbredte og undervurderte folkehelseproblem. Vi bruker kognitiv adferdsterapi, som er mer effektivt enn å bruke medikamenter – både på kort og lang sikt. Du kan oppnå betydelig forbedring av søvnen med relativt enkle grep.

Mer informasjon og påmelding:

Scan QR-koden og scroll ned til “Medisinfri søvnbehandling” for å melde deg på:



<https://www.trondheim.kommune.no/friskliv/>

Sted: Helse- og arenabygget i Granåsen, Smistadveien 13 og Olavsgården, Thoning Owesens gate 20

Pris: Gratis

**TEMADAGER FOR KVINNER MED RUSPROBLEMATIKK**

★ **Tidspunkt:** Tirsdager kl. 12-14

Passer for: Kvinner som lever i aktiv rus

Pris: Gratis

Ingen påmelding. Møt opp i Bispegata 9D de tirsdagene som passer for deg.

Sted: Ressurscenteret for kvinner.

Bispegata 9D

Vi tar gjerne imot forslag til temadager, slik at de blir mest mulig relevante for deltagerne. Meld interesse på mobil 47756831 for å få sms om aktuelt tema uke til uke.

Om kurset: Kursledere er ansatte ved Ressurscenteret og brukerrepresentanter fra RIO - en landsdekkende brukerorganisasjon på rusfeltet. Gjennom samtale utforsker vi forskjellige tema som kan være interessant og nyttig for kvinner som lever i aktiv rus. Det kreves ingen forkunnskaper og du trenger ikke å dele fra eget liv i gruppa.

Tema:

- Velvære
- Toleransevinduet
- Recovery - hva er bedring for meg?
- Normalitet - å være eller ikke være A4
- Håp
- Aksept og selvomsorg
- Kvinnehelse
- Kjenn deg selv!
- Hersketeknikker

Mer informasjon:

Kathrine Nilsen (mobil: 47756831)

Rachel Aune/RIO (mobil: 98330171)

Anita Walstad/RIO (mobil: 45126004)

**Kategori: Arbeid og utdanning****Fontenehuset Trondheim****★ Hverdager**

Dato: Mandag – fredag, hele året
Tidspunkt: 08:00-15:30

Sted: Fontenehuset Trondheim,
Dronningens gate 15, 5.etg

Pris: Tilbudet er gratis.

Fontenehuset tilbyr en arbeidsrettet hverdag hvor du får brukt dine ressurser og får muligheten til å bidra inn i et fellesskap.

- Mestringsfølelse
- Sosialt fellesskap
- Mulighet for støtte ut i studier/jobb
- Struktur i hverdagen

Ønsker du å sjekke ut Fontenehuset? Book en omvisning på:

Mail: post@fontenehuset-trondheim.no

Tlf: 74 09 05 00

**Kategori: Pårørende****Pårørendegruppe**

★ **Oppstart:** 3. Februar 2025

Passer for deg som:

Er pårørende / nærpersion over 18 år, og som opplever at hverdagen har blitt vanskelig fordi noen du kjenner er syk.

Har levd med en belastning over tid. Sykdom kan påvirke både overskudd og livskvalitet, også for den pårørende. Du som er nær kan føle deg både overveldet, frustrert og forvirret. Kjenner du deg igjen, så kan dette være et tilbud for deg.

Pris: Gratis

Hva kan du forvente? Her kan du dele erfaringer, møte andre og få kunnskap som kan styrke deg i din hverdag. Du vil være i en gruppe på ca 8 deltakere med 2 gruppeledere. En brukerrepresentant er med og utformer tilbudet og vil også kunne delta på enkelte kvelder. Pårørendetreffet går over 8 kvelder og tar opp ulike temaer.

Tid: Pårørendetreffet er et fast gruppetilbud to ganger i året, vår og høst. Mandager kl 17.00 - 19.30

Sted: Olavsgården, Thoning Owesens gate 20

Påmelding:

Ta kontakt med Anne Cathrine Syltevik for å avtale en samtale for å avklare om tilbudet kan være nyttig for deg. anne-cathrine.syltevik@trondheim.kommune.no

**Kategori: Kultur****Band****Ukentlig tilbud****Tid:** Øving mandager og tirsdager**Sted:** Trikkestallen, Mellomveien 32**Om gruppen:**

3 ulike bandtilbud som passer for deg som har noe forkunnskap, enten på instrument eller vokal. Bandene har ukentlige øvinger, og spiller innimellom låter inn i studio, samt tar på seg ulike spilleoppdrag i Trondheim og omegn.

Ønsker du mer informasjon om muligheten for å bli med i ett av bandene våre, kan du ta kontakt med Dag-erland.kittilsen@trondheim.kommune.no / 952 63 988

E-Stua kafe**Ukentlig tilbud****Når:**

Hver onsdag fra 11.00 - 14.00

Sted: Saupstad

Passer best for de over 60 år. Opptil 40 personer innom her hver uke. Man kan kjøpe mat som serveres her, ta en kopp kaffe og møte nye og gamle bekjentskaper.

For mer informasjon, ta kontakt med:

martin-guldsten.ottesen@trondheim.kommune.no / 948 86 919

Fritidstilbud**Ukentlig tilbud****Når:**

Damegruppa: Annenhver mandag i partallsuker kl 17.30

Torsdagsgruppa: Torsdager fra kl 17.00

Sted: Erling Skakkes gate 70

Det finnes to fritidstilbud som møtes på kveldstid på Kalvskinnnet. Ansvarlig for tilbudet er Tilrettelagt fritid, Kulturenheten.

Damegruppa passer for deg over 30 år som ønsker å møte andre. Sosial møteplass med muligheter for å delta på ulike aktiviteter.

Ønsker du mer informasjon kan du ta kontakt med Dag-erland.kittilsen@trondheim.kommune.no / 952 63 988.

Torsdagsgruppa passer best for de over 40 år som ønsker å møte andre på en sosial møteplass. Deltagerne lager en aktivitetsplan sammen i starten av hvert semester.

Ønsker du mer informasjon kan du ta kontakt med lars.frigaard@trondheim.kommune.no / 903 63 951



Kultursenteret ISAK



Daglig

Når: Mandag-Fredag kl. 09.00-21.30

Hvor: Prinsens gate 44

Hvem: 16-25 år

Pris: Gratis

Kultursenteret ISAK er et kultursenter for ungdom mellom 16-25 år. Her finner du øvingsrom, utstyr og aktiviteter enten du er interessert i dans, teater, musikk, kunst, søm eller media. Det arrangeres mange ulike kurs og workshops, og du kan være publikum og delta på sosiale tilstelninger.

Ta gjerne kontakt hvis det er noe du lurer på.

Tlf. 72 54 62 00 eller

isakpost@trondheim.kommune.no

Se oversikt over alle aktiviteter, kurs og arrangement på www.isak.no

Lade Gaming



Ukentlig tilbud

Når: Tirsdager kl 17:30-20:30

Hvor: Håkon Magnussons gate 5

Dette er et tilbud for alle over 18 år som er interessert i gaming, enten man spiller selv eller vil se på at andre spiller.

Du trenger ikke ha noe forkunnskap eller egen spillkonto for å delta på denne aktiviteten. Tilbudet er gratis og er en sosial møteplass hvor du kan møte nye mennesker med de samme interessene. På Lade Gaming kan du komme og gå når du vil, uten påmelding.

Ta kontakt med:

vegar-husby.fiskum@trondheim.kommune.no eller tlf. 91 72 08 79 for mer informasjon.



KORT INFORMASJON OM DE ULIKE TILBUDENE

Botiltak og treffsted psykisk helse

Enheten består av botiltak på flere adresser i Trondheim, lavterskeltilbud Treffstedet på Kalvskinnet (og andre arenaer), Mestringsteam, Team Storbyåsen (ambulerende team) og FACT Allmenn. Enhetens kurs- og aktivitetstilbud er presentert i denne katalogen. Det er mulighet for individuelle booking-samtaler ved treffstedstilbudet. Dersom du har behov for følge til treffstedstilbudet eller andre aktiviteter i kommunen, har lavterskeltjenesten en LOS-funksjon (følge/støttefunksjon) som kan bistå.

Ønsker du å drifte en egen gruppe eller aktivitet? Ta kontakt med treffstedene for å utforske mulighetene for dette.

<https://www.trondheim.kommune.no/org/botiltak-og-treffsted-for-psykisk-helse/>

Enhet for psykisk helse og rus

Enhet for psykisk helse og rus har en rekke tilbud for deg som har utfordringer med psykisk helse og/eller rus. Det gis oppfølging både individuelt og gjennom kurs/grupper.

Våre tilbud er for deg som bor i Trondheim kommune. Tilbudet er gratis

https://www.trondheim.kommune.no/tema/helse-og-omsorg/helsetjenester/psykisk-helse/#hva_kan_vi_hjelpe_deg_med

Friskliv og mestring

Vi er en helsetjeneste i kommunen som jobber med å fremme fysisk og psykisk helse, og forebygge eller begrense utvikling av sykdom. Hos oss får du støtte til å endre levevaner og å mestre hverdagen bedre. Vi tilbyr for eksempel søvnkurs, kostholdskurs, treningsgrupper og en del mestringskurs. Våre tilbud er for deg som bor, eller er ansatt i Trondheim kommune. Mange av tilbudene er gratis, mens noen har en liten egenandel.



<https://www.trondheim.kommune.no/tema/helse-og-omsorg/helsetjenester/friskliv-og-mestring/>

Fontenehuset

Fontenehuset er et frivillig arbeidsfellesskap for mennesker med psykiske helseutfordringer hvor man får støtte til å nå sine mål – enten det er jobb, studier eller aktiv samfunnsdeltakelse. Medlemmer og medarbeidere er kolleger, og jobber sammen om drift av Fontenehuset. Gjennom en arbeidsorientert dag får du et sted å høre til og et aktivt og meningsfylt innhold i hverdagen. Les mer på <https://www.fontenehuset-trondheim.no/>



Glimt Recoverycenter

Glimt er et møtested for alle over 18 år, som holder til i Sjøbstadvegen 2, i Heimdal sentrum. Du kan benytte oss slik du ønsker, om det er å delta på kurs og aktiviteter, eller benytte oss som en sosial arena - målet er å legge til rette for en meningsfull hverdag. Innholdet og hva som gjør akkurat din hverdag meningsfull er opp til deg og vi ønsker å bidra med å legge til rette for at du kan jobbe med det du liker. Vi er med og støtter deg på veien! Du trenger ingen henvisning for å komme til oss, bare møt opp og se om vi kan være noe for deg.

Gjennom høsten tilbyr vi ulike aktiviteter og kurs, der ikke alle er i kurskatalogen. For å holde deg oppdatert kan de sjekke ut vår kalender på nettsiden vår: www.glimtrecoverycenter.no

Treffstedet i Klæbu

Treffstedet har som målsetning å fremme livsmestring og økt sosial inkludering, være brobygger og bindeledd mellom ulike tjenester, møte brukerne på deres egne premisser og bistå brukere med å få de tjenester de har behov for.

Tilbudet inneholder: Et sted å være i et sosialt fellesskap, mulighet for en uformell prat, gratis lunsj, mulighet til å benytte pc og internett, diverse aktiviteter og turdager. Tilbudet driftes av to ansatte med helse- og sosialfaglig bakgrunn.

Adresse: Vikingveien 8, Klæbu

Åpningstidene er mandag - torsdag kl. 09.30 - 14.30.

<https://www.trondheim.kommune.no/tema/helse-og-omsorg/helsetjenester/rustjenester/treffsted-klabu/>

Kulturenheten - Kultur og fritid

Tilrettelagt fritid, Kulturenheten i Trondheim kommune har god oversikt over hva som finnes av fritidsaktiviteter for voksne. Ønsker du mer informasjon om hva som finnes eller trenger hjelp til å finne frem til riktig aktivitet kan du ta kontakt direkte med dem. *Det finnes også flere slike typer aktivitetsgrupper som passer for ulike aldre og målgrupper. Ta kontakt med Kulturenheten for mer informasjon.* Les mer her:

<https://www.trondheim.kommune.no/tema/kultur-og-fritid/stottekontakt-og-tilrettelagte-fritidsaktiviteter/stottekontakt-og-tilrettelagte-fritidsaktiviteter-for-voksne/>

Kulturenheten har laget en samleside med informasjon om "Fritid og aktivitet for voksne":

<https://sites.google.com/trondheim.kommune.no/fritid-og-aktivitet-for-voksne/aktiviteter>



Den Kulturelle Spaserstokken

Passer for deg over 65 år. Den kulturelle spaserstokken arrangerer kulturtilbud for seniorer og en katalog med oversikt over kulturtilbudene utgis to ganger i året.

Du finner også oversikt over arrangementene og informasjon om påmelding på denne nettsiden: seniorkultur.no

Følge inn i ulike aktiviteter - Fritidsguide

Alle over 18 år som selv føler at de trenger hjelp til å komme i gang med fritidsaktiviteter kan søke om å få en fritidsguide. Fritidsguide er en person som hjelper andre med å finne frem og delta i ønsket fritidsaktivitet. Fritidsguiden følger opp i en periode på 4-12 uker og målet er at du selv skal kunne delta i aktiviteten etter litt starthjelp. Tjenesten krever ingen vedtak.

For mer informasjon kan du ta kontakt med Stian eller Julie på Kulturenheten:

Stian Pedersen: stian.pedersen@trondheim.kommune.no / 91 67 27 15

Julie Haugum: julie-elisabeth.haugum@trondheim.kommune.no / 48 28 43 76

<https://sites.google.com/trondheim.kommune.no/fritid-og-aktivitet-for-voksne/fritidsguide>



ANDRE NYTTIGE TIPS OG LINKER (Frivillige- og ideelle organisasjoner)

Aktivitetstilbud for hjemmeboende

På våre åpne aktivitetstilbud er alle velkommen. Vi har tilbud rundt om i hele Trondheim kommune. På nettsidene våre finner du informasjon om ulike aktiviteter, navn og adresser på alle våre aktivitetstilbud. Det er en egenandel pr. oppmøte. Betaling via bankterminal.

Ønsker du å delta? Ta kontakt på 90 73 46 61, hverdager mellom kl. 10.00-14.30.

<https://www.trondheim.kommune.no/tema/helse-og-omsorg/aktivitet/apne-aktivitetstilbud-og-sosiale-moteplasser-for-hjemmeboende/>

Bibliotekene

Bibliotekene i Trondheim har mange arrangementer og aktiviteter som er fine for folk flest.

Les mer her:

<https://biblioteket.trondheim.kommune.no/innhold/arrangement/arrangement-for-voksne/?filter=%7B%22notCategories%22%3A%5B%22FAMILY%22%2C%22SENIOR%22%5D%7D¤tPage=0>

FIRE - Ett skritt videre

Vår visjon: Alle mennesker får dekket sine behov for fritidstilbud, utdanning, bolig, arbeid og nettverk i et trygt og rusfritt miljø.

FIRE har et bredt tilbud av aktiviteter, både fysisk, kreativt og sosialt. Med faste treninger/øvelser, målsettinger og måloppnåelse får alle utfordret seg også sosialt og psykisk. Dette skaper et godt grunnlag for å håndtere hverdagen. Hos oss topper vi aldri laget, alle skal med. Det er kun to kriterier for å være her hos oss; rusfri og positiv.

Les mer på: www.ettskrittvidere.no

Frivilligsentralene

Norges Frivilligsentraler (NFS) er interesseorganisasjon og ressurscenter for frivilligsentralene i Norge. Frivilligsentraler er mangfoldige møteplasser bygget på frivillighetens premisser og lokale ønsker, ivarettatt av ansatte i samhandling med frivillige, lag & foreninger, næring og kommune. Sammen skaper vi gode og inkluderende lokalsamfunn.

Les mer på: <https://trondheims.frivilligsentraler.no/>

Golftilbud - Et slag av gangen (ESAG)

Ett slag av gangen (ESAG), Byneset og Trondheim Golfklubb inviterer til "Et slag av gangen - golftreninger og sosiale samvær" hver onsdag fra 16.00 - 18.00 ved Byneset Golfklubb. Golftilbudet er kostnadsfritt både for deltagere og ledsagere. Om du får lyst til å fortsette med golf, og du er klar for banespill har vi også gode medlemsavtaler i klubben som deltakerne kan glede seg over. Vi har utstyr til låns. Kom og bli med – golf er for alle!

For nærmere informasjon og påmelding ta kontakt med vår mann på Byneset Golfklubb, Håkon Kustås – hkustaa@gmail.com – mobil 454 76 221. Nettside: www.ettslagavgangen.no



Kirkens Bymisjon

Innafor (aktivitetstilbud for unge uføre): <https://kirkensbymisjon.no/innafor/>
Arbeid, Mot og Mestring: <https://kirkensbymisjon.no/ijobb-ung-trondheim/>
Mann ombord (se under)

Mann om bord

Et prosjekt for å hjelpe unge menn mellom 18 og 30 år som sitter litt fast
Kjenner du deg igjen eller kjenner noen, ta kontakt med oss her:
<https://sites.google.com/trondheim.kommune.no/mannombord?pli=1>

NOK - Lavterskel hjelpetilbud og fagressurs om seksuelle overgrep

Vi er et tverrfaglig, gratis og lavterskel hjelpetilbud til utsatte for seksuelle overgrep og deres pårørende. Tilbudet er for de som er 16 år og eldre. Vi kan også veilede skoleklasser, lærere, helsepersonell og øvrige fagpersoner i spørsmål som omhandler seksuelle overgrep.
<https://noktrondheim.no/>

ROS - Rådgivning om spiseforstyrrelser

ROS – rådgivning om spiseforstyrrelser er en gratis rådgivningstjeneste for alle som strever med mat og kropp. ROS tilbyr veiledet selvhjelp og er et supplement til behandlingssystemet. Vårt tilbud er også til for pårørende, nærstående, helsepersonell, lærere, trenere og andre som møter problematikken i sin yrkeshverdag. ROS sprer kunnskap knyttet til vårt felt og driver holdningsskapende arbeid. Vi taler også våre brukeres sak politisk og i samfunnsdebatten. Vår rådgivningstjeneste er tilgjengelig via individuelle samtaler, telefon og chat. Vi tilbyr også mange aktiviteter som grupper, kurs, temakvelder og dropin i tillegg til foredrag. Du trenger ingen henvisning eller diagnose for å benytte våre tilbud. Senteret i Trøndelag ligger lokalisert i Kjøpmannsgata 23 i Trondheim, og vi kan nås på mail: trondheim@nettros.no.
Les mer om vårt tilbud: www.nettros.no/trondelag/

Power - På rett vei

Power - på rett vei er en forening som har en gård i Tømmerdalen, Bymarka i Trondheim. Gården er i behov av ytterligere rehabilitering som gir mange små og store arbeidsoppgaver, vedlikeholdsoppgaver og små prosjekter som deltakere på gården kan bidra aktivt i. Natur og friluftsliv brukes som virkemiddel for å fremme bedre hverdag og livskvalitet. Alle har vi en psykisk helse.

Deltaker på gården: Ønsker du å ha noe å gjøre, fysisk arbeid eller bare være på gården? Ta kontakt for å avtale en samtale og besøk. .

Frivillig: ønsker du å bidra med vedlikehold, rehabilitering av gården, snømåking, gressklipping - ta kontakt om du vil være frivillig på gården.

facebook.com/foreningenpower

instagram: power_parettvei

www.powerparettvei.no



Digital kurskatalog

Savner du noen tilbud i kurskatalogen, som du mener kunne vært med i kommende utgaver?

Tips oss ved å ta kontakt på: kurskatalog.botiltakpsykisk@trondheim.kommune.no