



TRONDHEIM KOMMUNE

Trondheim kommune
Treffsted psykisk helse
Postboks 2300 Torgarden
7004 Trondheim

www.trondheim.kommune.no

August 2023
Produksjon: Skipnes Trykkeri AS



Ønsker du å vite mer?
Ta gjerne kontakt med oss



Kontakt oss:

Treffstedet på Kalvskinnet, Erling Skakkesgt.70, tlf. 91 76 01 87
Treffstedet på Moholt, Brøsetveien 186 B, tlf. 90 22 82 66



Følg oss gjerne på Facebook:
Treffsted psykisk helse – Trondheim Kommune



TREFFSTED PSYKISK HELSE



Treffsted psykisk helse

er en sosial arena for mennesker med psykiske helseutfordringer, hvor man kan møte andre, oppleve mestring og støtte i hverdagen og hvor helse - og sosialfaglig personell, samt erfaringsmedarbeidere er lett tilgjengelige og yter helsehjelp ut fra behov.

Brukermedvirkning vektlegges ved treffstedene, både i daglig drift, og ved planlegging av innhold i aktiviteter og kurs. Videre inviteres alle som benytter tilbudet til medvirkning på de månedlige husmøtene.

Tilbudet er vedtaksfritt og lett tilgjengelig.

Ved treffstedene har man også mulighet til å delta på flere ulike kurs og aktiviteter etter eget ønske. Se egen kurskatalog.

HVA kan treffstedene tilby deg?

- recoveryorientert tjeneste
- gir helsehjelp
- mestringsfokus
- relasjonsbygging
- deltakelse og medvirkning
- sosialt fellesskap
- aktivitet
- trivsel
- trygghet
- kreativitet
- inkludering



TREFFSTED PSYKISK HELSE

TREFFSTEDET PÅ KALVSKINNET: Erling Skakkes gate 70. TREFFSTEDET PÅ MOHOLT: Brøsetvegen 186B

MANDAG	Kalvskinnet: Booking individuell vekst samtale, kl.09.00 - 11.30 Åpen sosial sone med mat og prat, kl.12.30 - 15.00 3T Ilsvika, kl.12.30 - 15.00 Ung-dame gruppe, kl.12.30 - 15.00 (2.etg.)	Moholt: Booking individuell vekst samtale, kl.09.00 - 11.30 Åpen sosial sone med mat og prat, kl.12.30 - 15.00
TIRSDAG	Kalvskinnet: Friluftsterapi, fra kl.10.00 Åpen sosial sone, kl.12.30 - 15.00 På grensen til allsang, kl.13.00 - 14.00 Matgruppe (drevet av deltakerne), kl.13.00 - 15.00 Re-start kurs og verksted, kl.10.00 - 14.00 (2.etg.). (Se kurskatalog) Cageball 3T Sluppen, kl.14.15 - 15.00	Moholt: Åpen sosial sone, kl.09.00 - 11.30 Friluftsterapi, fra kl.10.00 Kreativ gruppe, kl.12.30 - 15.00 3T Moholt, kl.12.30 - 15.00
ONSDAG	Kalvskinnet: Åpen sosial sone, kl.09.00 - 11.30 Walk and talk fra Kalvskinnet, fra kl.10.00 Booking individuell vekst samtale, kl.12.30 - 15.00 3T Ilsvika, kl.12.30 - 15.00	Moholt: Psykomotorisk fysioterapi i gruppe, kl.09.00 - 11.00 Åpen sosial sone, kl. 12.30 - 15.00 Walk and talk fra Moholt, kl.13.30 - 14.30
TORSdag	Kalvskinnet: 3T Ilsvika, kl.12.30 - 15.00 Ung-mann gruppe, kl.12.30 - 15.00	Moholt: Kreative kurs, kl.12.30 - 15.00 (se kurskatalog)
FREDAG	Kalvskinnet: Psykomotorisk fysioterapi i gruppe, kl.09.00 - 11.00 Åpen sosial sone, kl.12.30 - 15.00 Husmøte 1 gang i måneden (siste fredag i mnd), kl.13.30 - 14.00 Helse i hverdagen (refleksjonsgruppe), kl.14.00 - 14.45	Moholt: Booking individuell vekst samtale, kl.09.00 - 11.30 Åpen sosial sone, kl.12.30 - 15.00 Husmøte 1 gang i måneden (siste fredag i mnd), kl.13.30 - 14.00 Helse i hverdagen (refleksjonsgruppe), kl.14.00 - 14.45

Gjelder fra 28.08.2023.. Med forbehold om endringer.

Aktivitetene driftes i samarbeid mellom brukere og ansatte ved treffstedene. Utover det som nevnes her, er det også flere brukerstyrte grupper ved treffstedene. (Plan oppdatert 17.08.23).



Treffstedene har egen facebookside: "Treffsted psykisk helse - Trondheim Kommune". Følg oss gjerne der for løpende informasjon om tilbudet.