

KURSKATALOG

Våren 2026

KURS- OG GRUPPETILBUD
I regi av Trondheim kommune med flere





Hovedkategorier for kurs- og gruppetilbud

Mestring av hverdagen

Fellesskap og tilhørighet

Kreativ aktivitet

Fysisk aktivitet

Livsstil

Arbeid/Utdanning

Pårørende

Kultur



Innholdsfortegnelse

Mestring av hverdagen	s.5		
Booking av individuell samtale	s.5	Malekurs	s.23
Booking av individuell samtale - Klæbu	s.5	Minikurs	s.24
Grubling og bekymring	s.6	Trygghet og fellesskap i sang og musikk	s.25
Kriminalitet som livsstil	s.6	Fysisk aktivitet	s.26
Kurs i kommunikasjon	s.7	Badegruppe	s.26
MODIG - kurs i mestring av sosial angst	s.7	Cageball (3T sluppen)	s.26
Psykoedukasjon om schizofreni	s.8	Friluftsliv Klæbu	s.27
Påvei til et bedre liv	s.8	Friluftsterapi	s.27
Refleksjonsgruppe "helse i hverdagen"	s.9	Psykomotorisk bevegelsesgruppe	s.28
Refleksjonsgruppe Klæbu	s.9	Taekwondo 60+	s.28
ReStart	s.9	Treningsgrupper - akt.tilbud hjemmeboende	s.29
Sinnemestringskurs	s.10	Treningstilbud 3T Ilsvika	s.29
Takk bare bra...	s.10	Treningstilbud 3T Lade	s.30
Temadager for kvinner med rusproblematikk	s.11	Treningstilbud 3T Moholt	s.30
Treffsted - Åpen sosial sone	s.11	Treningstilbud 3T Rosten	s.31
Ungt treffsted	s.12	Treningstilbud Klæbu	s.31
Vold i nære relasjoner	s.12	Trygghet i egen kropp	s.32
Fellesskap og tilhørighet	s.13	UteGlimt	s.33
A-larm - bruker og pårørendeorganisasjon	s.13	Volleyball	s.33
Burgertirsdag	s.13	Yoga	s.34
FIRE - stiftelsen ett skritt videre	s.14	Livsstil	s.35
Kurs i enkel snekring	s.14	Hasjavvenningsprogrammet HAP	s.35
Lunsjgruppe "mat og prat"	s.15	Arbeid og utdanning	s.36
Mainn og mat	s.15	Fontenehuset	s.36
Matglede	s.15	Ungt treffsted - med NAV	s.36
Oasen Parsellhage	s.16	Pårørende	s.37
Sjakkgruppe	s.16	For fangers pårørende	s.37
Språkkafè	s.16	Pårørendetreff	s.37
Ung dame gruppe	s.17	Kultur	s.38
Ung mann gruppe	s.17	Band	s.38
Kreativ aktivitet	s.18	Bryggeloftet e-sport&spill	s.38
Bryggeloftet - søm&redesign	s.18	E-stua kafe	s.38
Gitarkurs for nybegynnere	s.18	Fritidstilbud	s.39
Gitarkurs - litt øvet	s.19	Kulturklubben inne	s.39
Grunnkurs glassfusing	s.19	Kulturklubben sentrum	s.39
Grunnkurs malekurs	s.20	Kultursenteret ISAK	s.40
Kreativ gruppe	s.20	Lade Fritidshub	s.40
Kreativ Klæbu	s.21	Lade mekk&fritid	s.40
Kunstterapi	s.21	Oppdag ISAK	s.41
Kurs i grunnleggende musikkteori og noter	s.22	Informasjon om de ulike tjenestene	s.42
Kurs i søm og redesign	s.22	Andre nyttige tips og lenker	s.45
Kurs i hekling og strikking	s.23		



Viktig informasjon om treffstedet på Kalvskinnet!

Treffstedet på Kalvskinnet har hatt tilholdssted i Erling Skakkes Gate 70 i over 20 år. Bygget har vært eid av stiftelsen Trondhjems Hospital. Bygget er solgt og dette medfører at treffstedet på Kalvskinnet vil flytte i løpet av første kvartal 2026.

Info om nye lokaler vil bli annonsert på facebook siden "Treffsted - Åpne tilbud" og på Trondheim kommunes hjemmesider.

**Ved spørsmål; ta kontakt med oss på tlf: 91 76 01 87
... eller spør oss når du er innom!**

**Kategori: Mestring av hverdagen****Booking av individuell samtale**

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

Varighet: 30 minutter

Sted: Treffstedet på Kalvskinnet, Erling Skakkes gate 70

NB: Se side 4 i katalogen angående lokasjon.

Leistad helsehus (General Wibes vei 1)

Mandager: kl.09.00 - 11.00

Tirsdager: kl.10.00 - 11.00

Onsdager: kl.09.00 - 11.00 (Leistad)

Fredager: kl.09.00 - 11.00

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 Kalvskinnet Tlf: 91 76 01 87

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

Pris: Gratis

Booking av individuell samtale - Klæbu

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

Varighet: 30 minutter

Sted: Treffstedet i Klæbu, Vikingveien 8

Mandager: kl.09.00 - 11.00

Onsdager: kl.10.00 - 11.00

Torsdager: kl.09.00 - 11.00

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 i Klæbu Tlf: 47715301

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

Pris: Gratis



Grubling og bekymring - Et kurs i metakognitive teknikker

**Oppstart****Kurs 1:** 08. Januar**Kurs 2:** 05. Mars**Kurs 3:** 07. Mai

Passer for: Personer som sliter med grubling og bekymring, nedstemte tunge tanker, uro og vanskelige tanker rundt mat/spising

Varighet: 6 torsdager

Tidsrom: kl. 11.00 - 13.00

Sted: Erling Skakkes gate 40B, 3 etg

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 og skape innsikt i hva som opprettholder 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.

Påmelding:

kurskatalog.botiltakpsykisk@trondheim.kommune.no

NB! Legg ved et telefonr. når du melder deg på.

Ved spørsmål, kontakt Henrik Solhaug: 95263387

Kriminalitet som livsstil

**Oppstart:** Fortløpende inntak

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

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 kommunikasjon

**Oppstart: Uke 10**

Onsdager: 4.mars, 11.mars, 18.mars, 25.mars.

Passer for: 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.

Tidspunkt: Kl. 13.00 - 15.30

Sted: 2.etg Glimt Recoverycenter, Sjøbstadvegen 2, Heimdal.

Pris: Gratis

Kursholder: Martine Kristiansen

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.

Antall plasser: 7 - Du må kunne delta på alle kursdagene ved påmelding.

Påmelding: På telefon 92992150 eller e-post glimt@kbt kompetanse.no.

MODIG - Kurs i mestring av sosial angst

**Oppstart:**

Kurs 1: Uke 4-10

Kurs 2: Uke 12-19

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 og Fredag, Kl 10-12

Sted: Olavsgården, Thoning Ovesens gate 20

Pris: Gratis



Kursholdere: Lotte Sundnes og 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

Forsamtale:

Vi ønsker å møte deg for en samtale. I samtalen vil du få mer informasjon om kurset og sammen finner vi ut om dette er et passende tilbud for deg. Book deg time ved å skanne QR-koden og gå til timebestilling.

Har du spørsmål? Ta gjerne kontakt

Lotte.sundnes@trondheim.kommune.no

Therese.solhaug@trondheim.kommune.no



Psykoedukasjon om schizofreni

★ Oppstart:

Kurs 1: 21. Januar

Kurs 2: 15. April

Sted: Treffsted Kalvskinnet, Erling Skakkes gate 70 (2.etg)

NB: Se side 4 i katalogen angående lokasjon.

Varighet: Hver onsdag i 10 uker

Tidspunkt: 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:

victoria.juul.leirbekkhei@trondheim.kommune.no

Eller Tlf: 482 50 684

På vei til et bedre liv

★ Oppstart uke 5 og 16

Kurs 1: 28.01

Kurs 2: 15.04

Varighet: Åtte kursdager - kursplan deles ut første kursdag

Tidsrom: Onsdager 10.00-12.00

Sted: Treffstedet på Kalvskinnet, Erling Skakkes gate 70

NB: Se side 4 i katalogen angående lokasjon.

Pris: Gratis

Kursholdere: Brit Hoem, John Christian Holberg og Martin Skorstad

Dette er et kurs for deg som sliter med selvfølelsen, det å stå opp for seg selv og som ønsker noen å reflektere sammen med rundt det som oppleves vanskelig i hverdagen.

Vi tar for oss flere aktuelle tema. Blant annet:

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

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

brit.hoem@trondheim.kommune.no

john-christian.holberg@trondheim.kommune.no

martin.endre.skorstad@trondheim.kommune.no

**Refleksjonsgruppe "Helse i hverdagen"** **Ukentlig tilbud****Tidsrom:** Fredager Kl.13.15-14.00**Sted:** Treffstedet på Kalvskinnet, Erling skakkes gate 70.**NB:** *se side 4 i katalogen angående lokasjon.***Pris:** Gratis**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**Refleksjonsgruppe - Klæbu** **Ukentlig tilbud****Tidsrom:** Torsdager Kl. 12.00**Sted:** Treffstedet i Klæbu, Vikingveien 8**Pris:** Gratis**Deltakerdrevet gruppe****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****Kurs 1:** 13.januar - 10.februar**Kurs 2:** 24. februar - 24.mars**Kurs 3:** 14.april - 12.mai**Varighet:** 5 uker/5 kursdager.
Tirsdager kl 1100 - 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](#)

Tlf: 90 16 02 43 (sms)

Alle påmeldte får en telefonisk forsamtale.



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. Hobblesland

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.hobblesland@trondheim.kommune.no

Takk bare bra...

**Oppstart:**

Mandag 13. Januar 2026

Tidsrom: Kl. 12:30 - 14:30

Sted: Statens hus -
Prinsens gt 1, Inngang A

Varighet: 10 uker (2 timer per uke)

Pris: Deltakeravgift kr 500,- (inkluderer kursmateriell og kaffe/te)

"Takk, bare bra..." er et kurs som gir deg verktøy og metoder for selvhjelp. Mange eldre opplever ulike former for tap, som dårligere helse eller bortgang av venner og familie. Dette kan påvirke humøret og livskvaliteten.

På kurset vil du lære om sammenhengen mellom tanker, følelser og fysiske reaksjoner, og hvordan du selv kan gjøre positive endringer i livet ditt.

Hva kan du oppnå?

- Lære effektive metoder for selvhjelp
- Få økt forståelse for egne tanker og følelser
- Mestre nedstemthet og forebygge depresjon
- Møte andre i samme situasjon
- Få det bedre i hverdagen

Påmelding: Infosenteret for seniorer
Tlf: 72 54 67 91 (mellom 12-14)

**Temadager for kvinner med rusproblematikk** **Oppstart: 13. Januar****Tidspunkt:** Tirsdager kl 12-14**Passer for:** Kvinner som lever i aktiv rus**Mål for kurset:** Temadagene formidler kunnskap relevant for deg som lever i aktiv rus, og gir deg verktøy for å bedre mestre hverdagen**Pris:** Gratis**Sted:** Ressurssenteret for kvinner, Bispegata 9D.**Om kurset:** Kursledere er ansatte ved Ressurssenteret og brukerrepresentanter fra RIO - en landsdekkende brukerorganisasjon på rusfeltet. Vi utforsker 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
- Aktiviteter bestemt i fellesskap

For ønske om mer informasjon:

Kathrine Nilsen, Ressurssenteret Tlf: 47756647

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 Helsehus: General Wibes vei 1

Fredager: kl.12.00 - 15.00

Kalvskinnet: Erling Skakkesgate 70

Pris: Gratis**Om gruppa:**

- En sosial arena i trygge omgivelser.

Andre ting som skjer på treffstedet:

- Mandager er det også "mat og prat" i samme tidsrom.
- Tirsdager er det "burgertirsdag" i samme tidsrom.
- Fredager er det refleksjonsgruppe "Helse i hverdagen" i samme tidsrom.

(Tilbudene som nevnes, finner du også i katalogen)

NB: Se side 4 i katalogen angående lokasjon.**Ved ønske om mer info, ta kontakt på****Tlf:** 91760187



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 Kalvskinnnet, Erling Skakkesgate 70, 1.etg.

NB: Se side 4 i katalogen angående lokasjon.

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

marianne.sandven@trondheim.kommune.no

Tlf: 90 16 02 43

martin.endre.skorstad@trondheim.kommune.no

Tlf: 90 21 69 75

Vold i nære relasjoner

★ Oppstart:

Januar 2026: 14, 21 og 28.

Februar 2026: 04, 11 og 25.

Mars 2026: 11, 18 og 25.

April 2026: 15, 22 og 29.

Mai 2026: 12, 20 og 27.

Juni 2026: 10, 17 og 24.

Tidsrom: Onsdager kl. 11.00-13.00

Hvem passer kurset for: Kvinner over 18 år som er, eller nylig har vært (opptil 5 år), utsatt for alle typer vold i parforhold.

Hva oppnår man: Forståelse for hvordan hvem som helst kan havne i en voldelig relasjon, kunnskap om ulike typer vold i nære relasjoner og møte andre i en lignende situasjon, råd om hvordan bryte ut av det voldelige parforholdet, normalreaksjoner og selvivaretagelse.

Sted: Trondheimsporten. inngang E, 9. etasje.

Pris: Gratis

Kursleder: Miljøterapeuter ved krisesenteret

Større forståelse for vold i nære relasjoner.

Kurset omhandler voldsproblematikk og følger en undervisningsrekke med rullerende tema.

Det vil ikke bli lagt opp til utveksling av egne erfaringer. Det anbefales å følge hele kursrekka, men det er også mulig å delta på de temaene man ønsker.

Tema for kursdag 1, 2 og 3:

1. Hva er vold i nære relasjoner: Ulike typer vold i nære relasjoner, om voldssirkelen, å forstå vold og ambivalens.
2. Psykisk vold: Gaslighting, kjennetegn på en voldelig relasjon og hvordan forlate en voldelig relasjon.
3. Kropp og frykt: Kroppslige reaksjoner som følge av vold, selvivaretagelse, og veien videre etter å ha opplevd vold i en nær relasjon.

Påmelding: via sms eller telefonsamtale til Kristin: 48137922, Anne-Julie: 95263192 eller Torhild: 47634054 (miljøterapeuter ved Trondheim krisesenter). På forespørsel organiseres kurs for andre kjønn og språk.

**Kategori: Fellesskap og tilhørighet****A-larm bruker- og pårørendeorganisasjon** **Åpent hus**

Passer for: Pårørende og/eller brukere innenfor rus og/eller psykisk helse.

Tidsrom: Onsdag og fredag hele året
Kl. 11.00-15.00

Sted: Bakkegata 9

Pris: Gratis

Hva oppnår du ved deltakelse: Sosialt fellesskap, skape en meningsfull hverdag, trygghet og et rusfritt møtested.

Om gruppen: A-larm tilbyr flere lavterskelaktiviteter. Vi har aktiviteter på huset (onsdags- og fredagskaffe i tillegg til tacotirsdag og damenes aften en gang i mnd), og aktiviteter utenom huset der flere er i samarbeid med andre aktører (smiing, helårsbading, yoga, innebandy, kickboksing og kunstterapi). Vi har også et digitalt gruppetilbud for pårørende.

De fleste aktivitetene vi har krever ingen påmelding, og alt er gratis. Kom gjerne innom oss eller sjekk ut A-larm Trøndelag på Facebook eller instagram, der vi legger ut ukeplan ukentlig på aktivitetene våre.

Påmelding:

Døra er åpen, så det er bare å komme innom i tidsrommet 11-15. Eneste kravet vi har til de som kommer innom er ingen rusadferd.

Burgertirsdag v/Terje og Ingvild **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)

NB: Se side 4 i katalogen angående lokasjon.

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

Påmelding:

Bestill når du er på treffsted samme dag, eller ta kontakt med Treffstedet på Kalvskinnet
Tlf. 91 76 01 87

Pris:

40 kr for burger + brus
30 kr for bare burger
20 kr for pølse
20 kr for bare brus

**FIRE - Stiftelsen ett skritt videre****★ Ukentlig tilbud****Sted:** Erling Skakkes gate 66**Pris:** Noen av aktivitetene har en liten egenandel**Om tilbudet:**

I FIRE utvikler du deg fysisk, psykisk og sosialt i et trygt og rusfritt miljø.

Vi har et bredt tilbud av aktiviteter, både fysisk, kreativt og sosialt. Våre tilbud består blant annet av fotball, klatring, golf, sykling, ski, løping, grunntrening, yoga, kreativitet og musikk.

Med faste treninger/øvelser, målsettinger og måloppnåelse får alle utfordret seg også sosialt og psykisk. Dette skaper et godt grunnlag for å håndtere hverdagen. Vi topper aldri laget, alle skal med. Det er kun to kriterier for å være her hos oss; rusfri og positiv.

Informasjon:

Tlf: 40406081

post@ettskrittvidere.no<https://www.ettskrittvidere.no/>**Kurs i enkel snekring****★ Oppstart uke 4****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, Brødfjøl, 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.nokjell.rostum-marvik@trondheim.kommune.no

Tlf: 40303439 (sms)

Samtale med aktuelle påmeldte før deltakelse

**Lunsjgruppe “Mat og prat” v/Siv** **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

NB: Se side 4 i katalogen angående lokasjon.

Gruppeleder: Siv

Om gruppen: 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 tlf: 91 76 01 87
(Kalvskinnet) innen fredag kl.15.00

Pris: 70 kr inkludert en kopp kaffe

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: Egenandel oppgis pr gang.

Sted og tid:

Ta kontakt på oppgitt telefonnummer

Om gruppen:

En uformell møteplass for menn i alle aldre, hvor du i tillegg risikerer å bli bedre på kjøkkenet. Det er mye folkehelse i å møte andre over et godt måltid og en god prat. Vi møtes siste torsdag hver måned på ulike arena.

For mer informasjon om tilbudet, besøk [Facebook-siden Mainn og mat Trøndelag](#)
Informasjonstelefon: 90 73 46 61, hverdager mellom kl. 10.00-14.00.

E-post:

aktivitetstilbud-hjemmeboende.postmottak@trondheim.kommune.no

Matglede **Annenhver onsdag (oddetallsuker)**

Tid: kl 11.00

Sted: Tillerbyen frivilligsentral, Gamle Breidablikk skole
Anders Haarstads vei 2

Matglede er et flott samarbeid med Tillerbyen frivillighetssentral. Det er en fin sosial møteplass med masse humor og en avslappende atmosfære der vi laget mat, og spiser mat sammen. Møteplassen er for hjemmeboende eldre og deres pårørende. Det er lov å komme som par, og alene.

Mer informasjon?

Telefon: 93 42 18 44



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 facebook siden 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
Tlf: 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 Kalvskinnet, Erling Skakkes gate 70

NB: Se side 4 i katalogen angående lokasjon.

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

Språkkafè

★ Ukentlig tilbud

Passer for: Alle

Tidsrom: Hver tirsdag 12:30-14:00

Sted: 2.etg Glimt Recoverycenter, Sjøbstadvegen 2, Heimdal.

Pris: Gratis

Aktivitetsleder: Michelle Eilertsen

Om gruppen: For deg som ønsker et lavterskel, inkluderende miljø hvor vi hjelper hverandre å bli tryggere i å snakke et språk man ikke kan så godt fra før, eller ønsker å hjelpe hverandre å øve.

Mål for kurset: Sammen øve på norsk og engelsk.

Påmelding:

På SMS hver gang til Tlf: 929 92 150



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: Aktivitetshuset på Skansen (Nedre Ila 1)

Pris: Gratis

Gruppeledere: Brit Hoem, Elin Følling og Carina Tekrø

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
carina.hermstad@trondheim.kommune.no
Tlf: 90 36 45 69

Ung mann gruppe

★ Ukentlig tilbud (Oppstart 8.jan, 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 Kalvskinnet, Erling Skakkes gate 70

NB: Se side 4 i katalogen angående lokasjon.

Pris: Gratis

Gruppeledere: Martin Skorstad og Thomas Melgårdsbakken

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
thomas.melgardsbakken@trondheim.kommune.no
Tlf: 47 71 50 25

**Kategori: Kreativ aktivitet****Bryggeloftet Søm & Redesign****Ukentlig tilbud**

Tid: Torsdager kl 14.00 - 17.00

Sted: Kjøpmannsgata 33 (innerst i butikken brukthandleriet Sirkulus).

Om gruppen:

Søm&redesign er et lavterskeltilbud for de som kanskje vil lære seg å sy eller trenger litt hjelp med et prosjekt. Det er gratis og rusfritt, åpent for alle over 18år. Vi har alt av utstyr og materiale man trenger. Her er det bare å møte opp, førsteperson til mølla.

Ingen påmelding. For mer informasjon eller spørsmål: www.bryggeloft.no

Gitarkurs for nybegynnere**Oppstart uke 3**

Oppstartsdato: 12.januar

Mandager Kl. 10.00 - 11.30

Hvem passer kurset for?

Kurset er for nybegynnere som ønsker å lære seg å spille gitar.

Sted: Treffstedet på Kalvskinnet.
Erling Skakkes gt. 70

NB: Se side 4 i katalogen angående lokasjon.

Pris: Gratis.

Kursledere: Marianne Sandven, Martin Skorstad og Carina Tekrø

Mål for kurs:

- Vi skal lære oss enkle grep, og øve på å spille enkle sanger. Vi skal lære en del triks og tips.
- Fordel om dere har egen gitar, men dere kan også bruke våre.

Påmelding:

martin.endre.skorstad@trondheim.kommune.no

Tlf: 90 21 69 75 (sms)

carina.hermstad@trondheim.kommune.no

Tlf: 90 36 45 69 (sms)

marianne.sandven@trondheim.kommune.no

Tlf: 90 16 02 43 (sms)

**Gitarkurs - Litt Øvet****★ Oppstart uke 3****Oppstartsdato:** 22.januar

Torsdager Kl. 10.00 - 11.30

Hvem passer kurset for?

Kurset er for deg som kan noen grep allerede, men ønsker å øve mer og utvikle ferdigheter.

Sted: Treffstedet på Kalvskinnet.

Erling Skakkes gt. 70

NB: Se side 4 i katalogen angående lokasjon.**Pris:** Gratis.**Kursledere:** Martin Skorstad og Carina Tekrø**Mål for kurs:**

- Vi skal lære oss barregrep, fingerspill og diverse andre teknikker. Vi skal lære en del triks og tips og spille sanger sammen.
- Fordel om dere har egen gitar, men dere kan også bruke våre.

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

Tlf: 90 21 69 75 (sms)

carina.hermstad@trondheim.kommune.no

Tlf: 90 36 45 69 (sms)

Grunnkurs glassfusing (4 dager)**★ Oppstart uke 15****Dato:** 09.04.26, 16.04.26, 23.04.26, 30.04.26**Tidsrom:** 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:** 300kr**Kursledere:** Solfrid Simonsen og Beate Raanes

Vi lager glassfat/skål 20x20.

Skjærer biter i de fargene du ønsker og lager mønster/motiv.

Vaskes og klargjøres til 1.brenning og 2.brenning.

Siste dagen blir det med sjablong og pulver eller lage eget glassmykke.

Mål for alle kurs:

Sosialt fellesskap og tilhørighet.

Få motivasjon og inspirasjon til videre kreativitet.

Påmelding:

Send en sms til oss

Solfrid Simonsen Tlf: 47880375 (sms)

Beate M Raanes Tlf: 91382168 (sms)

**Grunnkurs malekurs (4 dager)** **Oppstart uke 23**

Dato: 04.06.26, 11.06.26, 18.06.26, 25.06.26

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: 300kr

Kursledere: Solfrid Simonsen og Beate Raanes

Grunnleggende teknikker som fargelære og penselstrøk.

Tegne skisse med blyant/kull.

Lære om lys/skygge og perspektiv. Tegne etter stilleben. Male med akvarell på ark og akryl på lerret.

Tema:

- Fargelære/teknikker
- Perspektiv/stilleben
- Tegning, akvarell, akrylmaling
- Kaffe/te, penn/tusj

Mål for alle kurs:

Sosialt fellesskap og tilhørighet.

Få motivasjon og inspirasjon til videre kreativitet.

Påmelding:

Solfrid Simonsen Tlf: 47880375 (sms)

Beate M Raanes Tlf: 91382168 (sms)

Kreativ gruppe **Ukentlig tilbud**

Passer for: Deg som ønsker å være kreativ

Tidsrom: Tirsdager og 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.

Aktiviteten 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:

Tlf: 91 38 21 68 (sms)



Kreativ Klæbu

★ Ukentlig tilbud

Passer for: Deg som ønsker å være kreativ

Tidsrom: Mandager kl. 12-14

Sted: Rådhuset i Klæbu, Vikingveien 8

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

Gruppeledere: Ansatte ved treffsted sammen med frivilligsentralen i Klæbu

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:

Wenche L. Børseth
Tlf: 47715301

Kunstterapi

★ Ukentlig tilbud

Passer for: Aldersgruppe fra 18 år og oppover

Tidsrom: Tirsdager 1400-1700

Sted: Bispegata 9a i lokalene til Trondhjems kunstforening

Pris: Gratis

Gruppeledere: Kunstterapeut Solveig Birna Stefansdottir, sykepleier Grete Polle, A-larm ved Heidi Hoel og Frelsesarmeen ved Anders Granbo

Mål for kurset: Bruke sine kreative evner og finne tilbake til barnet i seg ved bruk av tegning og maling. Kreativ flyt har vist seg å ha en helsebringende effekt, og få løsrive seg litt og ta en stopp i hverdagen

Kort om tilbudet: Kunstterapi er et frirom hvor man kan oppdage uttrykksmuligheter i det visuelle språket. Kunstterapi ivaretar menneskets emosjonelle natur og anerkjenner behovet for å uttrykke følelser og tanker. Du trenger ikke noen forkunnskaper for å bli med i kunstterapigruppen. Vi er så heldig å få benytte lokalene til Trondhjems Kunstforening hvor vi samles hver tirsdag til kreativ utfoldelse og deling.

Påmelding: Kontakte Grete Polle telefon 95830514, ellers er det fritt å møte uten påmelding

Kontaktinfo:

Tlf: 91 38 21 68 (sms)



Kurs i grunnleggende musikkteori og noter



Oppstart uke 15

Datoer: onsdag den 8, 15, 22 og 29. April

Tidspunkt: 12:30-15:30, inkludert pause

Hvem passer kurset for?

Deg som har lyst til å lære deg det grunnleggende innenfor musikkteori og noter, eller ønsker å repetere dette. Ingen krav til forkunnskaper.

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

Pris: Gratis

Kursleder: Mar Jektvik

Mål for alle kurs: Lære oss de vanligste notene og begrepene innenfor musikkteori og hvordan vi bruke disse til å lære å spille musikk. Vi skal jobbe både teoretisk og praktisk. Ta med skrivebok og skrivesaker.

Antall plasser: 5

Påmelding:

Påmelding til Glimt på tlf. 929 92 150.

Kurs i søm og redesign (3 dager)



Oppstart uke 19

Datoer: 07.05.26, 21.05.26, 28.05.26

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

Søm/redesign av stoff og gamle klær. Tegn av mønster. Oppklipp av stoffet. Lær å sy på symaskin, samt lære enkle sømteknikker. Du kan velge mellom over/underdel eller veske mm. Ta med eget stoff/ klær.

Mål for alle kurs: Sosialt fellesskap og tilhørighet. Få motivasjon og inspirasjon til videre kreativitet.

Påmelding:

Solfrid Simonsen Tlf: 47880375 (sms)

Beate M Raanes Tlf: 91382168 (sms)

**Kurs i hekling og strikking (4 dager)****Oppstart uke 10**

Dato: 05.03.26, 12.03.26, 19.03.26, 26.03.26

Tidspunkt: 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 dekorerer, pyntes med nålefilting og brodering

Siste kursdag 26.03 lærer vi litt om hva haking er, pjonering og gimping mm...

Kjærlighetsknuten og englemasker

Mål for alle kurs: Sosialt fellesskap og tilhørighet. Få motivasjon og inspirasjon til videre kreativitet.

Påmelding:

Solfrid Simonsen Tlf: 47880375 (sms)

Beate M Raanes Tlf: 91382168 (sms)

Malekurs (3 dager)**Oppstart uke 3**

Dato: 15.01.26, 22.01.26, 29.01.26

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: 300kr

Kursledere: Solfrid Simonsen og Beate Raanes

Akrylmaling på et lerret.

Teknikker og collage, klipp og lim for videre og litt erfaren deltagere.

Abstrakt eller et kjent motiv.

Tema:

TEKNIKKER/COLLAGE OG MANGFOLD
VIDERE - KURS

Mål for alle kurs:

Sosialt fellesskap og tilhørighet.

Få motivasjon og inspirasjon til videre kreativitet.

Påmelding:

Solfrid Simonsen Tlf: 47880375 (sms)

Beate M Raanes Tlf: 91382168 (sms)



Minikurs

★ Oppstart uke 6

Nytt for dette året er 1 dagkurs (minikurs) utover våren.

Tidspunkt: Torsdager kl. 10.00 - 15.00

Passer for: alle som vil utfolde seg kreativt.

Mål for alle kurs:

Sosialt fellesskap og tilhørighet.
Få motivasjon og inspirasjon til videre kreativitet.

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

Pris: Betaler for materiale du benytter

Kursledere: Solfrid Simonsen og Beate Raanes

05.02.26 - SØM MINIKURS 1 dag

- Sy stolryggtrekk eller pute. Pynt med blonder eller annet stæsj

12.02.26 - SMYKKE MINIKURS 1 dag

- Lag ditt eget smykke i cernit, leire, glass eller i skinn med perler og pynt mm.

19.02.26 - MINIKURS LAG EN KRANS 1 dag

- Jeg binder meg en krans av bare minner. Ta med deg ting/tang som du kan spraye og lime på kransen. Eks. hjerter, klinkekuler, blonder, duker, leker eller det du har av minner.

26.02.26 - SØM/LAPPETEKNIKK MINIKURS 1 dag

- Vi syr grytlapper/grytvotter og lærer en teknikk med log cabin (lafting). Lappeteknikk der vi klipper ut stoffbiter i flere farger og syr sammen til et stoff.

Påmelding:

Solfrid Simonsen Tlf: 47880375 (sms)

Beate M Raanes Tlf: 91382168 (sms)



Trygghet og fellesskap i sang og musikk

★ Oppstart Torsdag 15. Januar

Tidspunkt: Torsdager kl. 18:00–20:00

Passer for: Alle over 18 år som er glad i sang og musikk

Sted: 2.etg Glimt Recoverycenter, Sjøbstadvegen 2, Heimdal.

Pris: Gratis

Forsamtale: Dersom du ønsker en prat før kurset starter, er det bare å si ifra – vi tar gjerne en uformell samtale på forhånd.

Aktivitetsleder: Trøndelag musikkråd og instruktør Ganges Nordal inviterer til ukentlige sangkvelder på Glimt.

Hva får du ut av å delta:

Dette kurset gir deg muligheten til å:

- Synge sammen med andre i et trygt og inkluderende miljø
- Lære litt om sangteknikk og hvordan du kan bruke stemmen din
- Synge flerstemt
- Utfordre deg selv
- Kjenne på mestring og fellesskap

Trøndelag musikkråd og instruktør Ganges Nordal inviterer til ukentlige sangkvelder på Glimt. Dette er et kurs for deg som vil kjenne på trygghet og fellesskap gjennom sang. Her møtes vi til gode samtaler, samhold og musikkglede – enten du er vant til å synge, eller bare vil prøve noe nytt.

Påmelding:

Glimt Recoverycenter
Tlf: 929 92 150

**Kategori: Fysisk aktivitet****Badegruppe** **Ukentlig tilbud****Passer for:**

Alle som ønsker å utfordre seg selv med å bade i fjorden hele året.

Tidspunkt: Fredager kl.14.15

Sted: Oppmøte v/Lille Skansen (Kl.14.15) eller Treffstedet på Kalvskinnet, Erling Skakkesgate 70 (avgang kl.14)

NB: Se side 4 i katalogen angående lokasjon.

Pris: Gratis

Gruppeleder: Guro Ulriksen

Kort om kurset:

Vi møtes hver fredag og bader i sjøen ved Skansen. Målet er mestringsfølelse og alle positive bi-effekter ved å bade i kaldt vann. Ta med badeklær og håndkle.

Info:

Om du ønsker mer info, kan du ta kontakt med Treffstedet på Kalvskinnet - telefon: 91 76 01 87.

Cageball (3T Sluppen) **Ukentlig tilbud**

Passer for: Alle over 18 år.

Tidspunkt: Tirsdager: kl.13.30 - 15.00 (Dørene åpner 13.15)

Sted: 3T Sluppen, Sluppenvegen 12H

Pris: Gratis

Gruppeledere:

Thomas Melgårdsbakken, Torbjørn Svendsen

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.



Friluftstliv - Klæbu



Ukentlig tilbud

Passer for: Deg som ønsker å bruke gåturer i naturen som ramme for bedring og velvære.

Tidsrom: Tirsdager kl. 10.00-14.00

Sted: Oppmøtested er treffsted i Klæbu, Vikingveien 8.

Om gruppen: Fellesturer i skog og mark.

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

Kontaktinformasjon:
Treffstedet i Klæbu tlf: 47715301

Friluftsterapi



Ukentlig tilbud

Passer for: Deg som ønsker å bruke gåturer i naturen som ramme for bedring og velvære.

Tidsrom: Lengre tur tirsdager og kortere tur torsdager. Tid finner du på Facebookgruppen eller via sms-liste.

Sted: Oppmøtested finner du på Facebookgruppen eller via sms-liste.

Om gruppen: Fellesturer i skog og mark. Vi benytter kollektivtransport til marka.

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

Kontaktinformasjon:
Erik Wennberg Tlf: 90 07 85 34
Odrun Fikse Tlf: 46 81 85 34

Se www.facebook.com/friluftsterapi for info før hver tur for ukens oppmøtetidspunkt og turmål.



Psykomotorisk bevegelsesgruppe

★ Ukentlig tilbud

Passer for:

Passer for deg som ønsker å erfare gjennom kroppen, med bruk av bevegelse og tilstedeværelse.

Oppstart: Fredag 9. januar 2026

Tidspunkt: Klæbu: Fredager kl. 09.30 - 10.45

Leutenhaven: Fredager kl. 13.00 - 14.15

Sted: Klæbu: Vikingveien 8, Klæbu

Leutenhaven: Erling Skakkes gate 40 D.

Inngang Trondheim parkering 3. etg.

Pris: Gratis

Gruppeledere:

Eirin Lunke, (Vegard Eide Dall, Thorbjørn Brandt)

Kort om kurset:

En gruppetrening hvor vi fokuserer på å øke kontakt med egen kropp. Bli mer nysgjerrig på kroppens signaler og følelser i samspill med det livet vi lever og har levd. Gjennom enkle og varierte bevegelser jobber vi med å frigjøre spenninger, forbedre sirkulasjon og balanse. Samt å ha fokus på her og nå gjennom avspenning og tilstedeværelse. Dette kan inkludere bevegelser i stående, sittende og liggende.

Ta med egen yogamatte hvis du har, om ikke kan du låne. Ta med pledd, skjerf e.l til avspenning.

Påmelding:

Løpende påmelding

For påmelding send e-post til:

kurskatalog.botiltakpsykisk@trondheim.kommune.no

Taekwondo 60+

★ Ukentlig tilbud

Dager: Tirsdag og torsdag

Tid: For viderekomne

Mandag og onsdag kl. 11.00

For nybegynnere

Tirsdag og torsdag kl. 11.00

Sted: Trondheim Taekwon-do. Lade

Sportsarena,

Haakon VII gt. 2, 3.etg

Om gruppen:

Starter ny gruppe for nybegynnere januar 2026.

Du trenger ingen forkunnskaper for å starte! Det er gratis prøvetid, og man får utlevert drakt og belte på første trening. Ønsker man ikke å begynne, leverer man det tilbake igjen.

For mer informasjon: Trondheim Taekwondo ved

Gunnar Rugsveen telefon: 95 72 71 62.

E-post: gunnar@ntkd.no

Informasjonstelefon: 90 73 46 61, hverdager mellom kl. 10.00-14.00

**Treningsgrupper - aktivitetstilbud for hjemmeboende** **Ukentlig tilbud på fredager**

Sted: Myra idrettsanlegg fredager:
kl. 10.00 -11.00
Sosialt samvær fra kl 11.00.

Pris: 70,- inkl.kaffe og vaffel etter trening

Om tilbudet:

- 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.

For mer informasjon: Kontakt aktivitetstilbudet for hjemmeboende, tlf: 90734661

Treningstilbud 3T Ilsvika **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 Ilsvika, Ilsvikveien 18, Trondheim

Pris: Gratis. Deltakelse dekkes av treffstedet.

Gruppeledere:

Ann Therese, Ella, John Christian, Joakim, Christian og Thorbjørn.

Kort om tilbudet:

Åpent treningstilbud på utvalgte 3t senter. Første oppmøte avtales der du blir tatt i mot av en ansatt fra kommunen. Her vil du få informasjon om tilbudet, omvisning på senteret og en gjennomgang av et forslag til treningsprogram.

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

Påmelding:

For påmelding send e-post til:

kurskatalog.botiltakpsykisk@trondheim.kommune.no

Du vil bli kontaktet av gruppeleder på aktuelt senter.

**Treningstilbud 3T Lade** **Ukentlig tilbud****Fredager:** kl.12.00-15.00

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

Sted: 3T Lade, Haakon VII gate 11.**Pris:** Gratis. Deltakelse dekkes av treffstedet.**Gruppeledere:** Ann Therese, Ella, John Christian, Joakim, Christian og Thorbjørn.**Kort om tilbudet:**

Åpent treningstilbud på utvalgte 3t senter. Første oppmøte avtales der du blir tatt i mot av en ansatt fra kommunen. Her vil du få informasjon om tilbudet, omvisning på senteret og en gjennomgang av et forslag til treningsprogram.

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

Mulighet for velværeaavdeling.

Påmelding:

For påmelding send e-post til:

kurskatalog.botiltakpsykisk@trondheim.kommune.no

Du vil bli kontaktet av gruppeleder på aktuelt senter.

Treningstilbud 3T Moholt **Ukentlig tilbud****Tirsdager:** kl.12.00-15.00

(Tidligste oppmøte kl.12.00, 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:** Ann Therese, Ella, John Christian, Joakim, Christian og Thorbjørn.**Kort om tilbudet:**

Åpent treningstilbud på utvalgte 3t senter. Første oppmøte avtales der du blir tatt i mot av en ansatt fra kommunen. Her vil du få informasjon om tilbudet, omvisning på senteret og en gjennomgang av et forslag til treningsprogram.

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

Påmelding:

For påmelding send e-post til:

kurskatalog.botiltakpsykisk@trondheim.kommune.no

Du vil bli kontaktet av gruppeleder på aktuelt senter.



Treningstilbud 3T Rosten

★ Ukentlig tilbud

Torsdager: kl.12.00-15.00

(Tidligste oppmøte kl.12.00, 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: Ann Therese, Ella, John Christian, Joakim, Christian og Thorbjørn.

Kort om tilbudet:

Åpent treningstilbud på utvalgte 3t senter. Første oppmøte avtales der du blir tatt i mot av en ansatt fra kommunen. Her vil du få informasjon om tilbudet, omvisning på senteret og en gjennomgang av et forslag til treningsprogram.

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

Mulighet for basseng og squash

Påmelding:

For påmelding send e-post til:

kurskatalog.botiltakpsykisk@trondheim.kommune.no

Du vil bli kontaktet av gruppeleder på aktuelt senter.

Treningstilbud Klæbu

★ Ukentlig tilbud

Onsdag: kl.10.00-12.00

(Tidligste oppmøte kl.10.00, må være ferdig i garderobe og ute av lokalet kl.12.00.)

Sted: Klæbu treningssenter, Hallsetbakken 2

Pris: Gratis. Deltakelse dekkes av treffstedet.

Gruppeledere: Thorbjørn Brandt

Kort om tilbudet:

Åpent treningstilbud på Klæbu treningssenter. Første oppmøte avtales der du blir tatt i mot av en ansatt fra kommunen. Her vil du få informasjon om tilbudet, omvisning på senteret og en gjennomgang av et forslag til treningsprogram.

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

Påmelding:

For påmelding send e-post til:

kurskatalog.botiltakpsykisk@trondheim.kommune.no

Du vil bli kontaktet av gruppeleder på aktuelt senter.



Trygghet i egen kropp

Passer for:

Passer for deg som ønsker økt kunnskap om hvordan kropp og sinn påvirkes av ulike belastninger/stress i livet, og for deg som ønsker å erfare gjennom kroppen - Gjennom bevegelse, oppmerksomt nærvær, pust og refleksjon - sammen med andre i en liten gruppe, i et trygt miljø.

Oppstart: Torsdag 5. februar

Varighet: 6 torsdager; 5., 12., 19. og 26.mars + 16. og 23.april

Tidspunkt: Torsdager kl. 13.30 - 15.00

Sted: Erling Skakkes gate 40 D. Inngang Trondheim parkering 3. etg.

Pris: Gratis

Du vil bli invitert til en forsamtale i forkant av kurset og en samtale ved kursslutt.

Kursholdere: Mette Louise Husby og Eirin Lunke

Kort om kurset:

- Hensikten med kurset er å skape rom for trygghet og tillit til egen kropp.
- Gjennom bl.a bevegelser, pust og refleksjon vil du få erfaring, kunnskap og forståelse for hvordan vi kan redusere / regulere (stress) symptomer i kroppen.
- Du vil få kunnskap og forståelse gjennom praktiske øvelser som foregår på yogamatte - dvs du må kunne bevege deg både stående og sittende / liggende - en rolig og skånsom tilnærming
- Vi vil ta for oss ulike tema: å forstå kroppens signaler, utforske egne mestringsstrategier, mønstre og vaner, endringsarbeid fra utrygghet til trygghet.
- Gjennom kroppslig erfaring og oppmerksomhet kan vi oppdage sammenhenger mellom våre ubeviste vanemønstre, stressresponser i kroppen og symptomer. Når vi oppdager disse sammenhengene, kan vi lettere ta gode valg og skape trygghet for oss selv.

Påmelding:

mette-louise.husby@trondheim.kommune.no

Tlf: 90472306

eirin.lunke@trondheim.kommune.no

Tlf: 48250314



UteGlimt

★ Ukentlig tilbud

Ukentlig: Ved nok interesse, tirsdager eller torsdager. Oppstart uke 3.

Tid: Dagtid mellom 11.00 og 16.00

Sted: I skog, mark og fjell, i parken eller på treningssenter. Vi kommer også til å arrangere felles aktivitet som bowling, kino og museum med lav eller ingen egendandel.

Pris: Gratis.

Aktivitetsansvarlig: Anne Strand

Hvem passer det for: Vi ønsker å skape et godt fellesskap sammen, med turer og opplevelser. Hos oss får deltakere være med å bestemme aktivitet og turmål. Vi tar alltid med tursnacks og av og til lager vi også turlunsjen vår sammen her på Glimt før vi drar ut eller vi tar med mat for grilling og bålkos. Noen turer er lenger og noen turer er kortere.

Påmelding:

Hvis du er interessert i å få informasjon om turene, oppmøtestes og uteaktivitetene framover, kan du stå på vår kontaktliste ved å sende oss en SMS: 92992150. For informasjon om oss/aktiviteter: www.glimtrecoverycenter.no eller se vår facebookside "Glimt recoverycenter".

Volleyball

★ Ukentlig tilbud

Tidspunkt: Mandager 16:30-18:00

Sted: Østbyen

Pris: Gratis.

Aktivitetsansvarlig: Stian Pedersen

Passer for; deg som har spilt litt volleyball før eller er helt nybegynner. Fokus på å ha en hyggelig treningsøkt uansett nivå.

Påmelding: For å delta må du ta kontakt med stian.pedersen@trondheim.kommune.no / 916 72 715



Yoga

**Ukentlig tilbud**

Oppstart uke 3

Sted: Leutenhaven

Erling Skakkesgate 40d, inngang
Trondheim parkering 3.etg

Tid: Tirsdager kl. 10.15 - 11.45.

Pris: Gratis.

Gruppeleder:

Mette Louise Husby

Kort om kurset: Rolig yogaklasse hvor du vil lære grunnleggende stillinger, asana, med fokus på pusten. Det vil være en aktiv del, yang, og en rolig del, yin, før avspenning. Du trenger ikke være myk for å praktisere yoga, tvert imot, så vil du oppleve at du blir mer fleksibel, få bedre balanse, økt styrke samt være her og nå og se viktigheten av pusten.

Velkommen til hvile, bevegelse og pust.

Ta med egen yogamatte hvis du har, hvis ikke kan du låne. Ta med pledd, skjerf e.l 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****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 informasjonstime [her](#), eller ta kontakt med oss på

Tlf: 94 87 17 64 for informasjon om tilbudet

**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 eller telefon:

Mail: post@fontenehuset-trondheim.no

Tlf: 74 09 05 00

Ungt treffsted - med NAV **Oppstart etter påske**

Første gang 06.04.26

Tidspunkt: Onsdager kl 13.00-14.00

Sted: Treffstedet ved Kalvskinnet,
Erling skakkes gate 70.

NB: *Se side 4 i katalogen angående lokasjon.*

Pris: Tilbudet er gratis.

I samarbeid med Ung Link ved NAV ungdomsavdeling, ønsker Ungt Treffsted velkommen til dialog med medarbeidere fra NAV om jobb- og skolemuligheter.

Møt oss for en prat om mulighetene for jobb, ulike tilbud og tiltak i Nav eller andre muligheter for arbeidsrettet aktivitet som Nav kjenner til

For mer informasjon:

Tlf: 91 76 01 87

**Kategori: Pårørende****For fangers pårørende**

Besøksadresse: Kjøpmannsgata 23,
7013 Trondheim

Pris: Gratis for alle pårørende.

For fangers pårørende tilbyr aktiviteter for pårørende til innsatte i fengsel, inkludert fysiske familietreff, landsdekkende digitale treff, samt støtte og rådgiving.

Oversikt over treff og aktiviteter finner du på www.ffp.no/treff-og-aktiviteter-trondheim/

Ved interesse - ta kontakt med: Nina Morseth Lauritzen

Mail: trondelag@ffp.no

Sms til: 940 03 120

Pårørendetreff

Oppstart: 02.02.26

Dette gruppetilbudet passer for deg som er pårørende/nærperson, og som opplever at hverdagen har blitt utfordrende fordi noen du kjenner er syk.

Pårørende /nærpersoner over 18 år. Du 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? I denne gruppa kan du møte og dele erfaringer med 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 vil kunne være med. Gruppen strekker seg over 8 kvelder og tar opp ulike temaer.

Tid: Gruppe for pårørende er et fast tilbud to ganger i året, vår og høst.

Sted: Olavsgården, Thoning Ovesens gate 20

Påmelding: innen 20 januar 2026

Ta kontakt med

Anne Cathrine Syltevik, tlf. 90 23 10 75

anne-cathrine.syltevik@trondheim.kommune.no

**Kategori: Kultur****Band****Ukentlig tilbud****Om gruppen:**

Kulturenheten har 3 ulike bandtilbud som passer for deg som har noe forkunnskap, enten på instrument eller vokal. Bandene har ukentlige øvinger, og spiller innimellom inn låter i studio og 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.

Bryggeloftet E-sport & spill**Ukentlig tilbud**

Tid: Fredager kl. 16.00 – 20.00

Lørdager kl. 15.00 – 18.00

Sted: Kjøpmannsgata 33, 2 etasje.
Tilrettelagt for rullestol.

Om gruppen: E-sport&spill er et lavterskeltilbud for de som har lyst til å spille og være sosiale, eller kanskje ikke har utstyr hjemme til å game på PC. Det er rusfritt, gratis og åpent for alle over 18år. Vi har fem gode gaming PCer, en sNes og et stort skap fylt med brett og kortspill.

Ingen påmelding. For mer informasjon eller spørsmål: www.bryggeloft.no

E-Stua kafe**Ukentlig tilbud**

Når: Hver onsdag fra 11.00 - 14.00

Sted: Reier Søbstds vei 34

Om tilbudet: Er en møteplass for eldre (ca 55 år og oppover). 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
Tlf: 948 86 919



Fritidstilbud



Ukentlig tilbud

Damegruppa: Annenhver tirsdag i partallsuker kl 17.30-20.00

Sted: Skansen aktivitetshus, Nedre Ila 1

Torsdagsgruppa: Torsdager fra kl 17.00-20.00

Sted: Skansen aktivitetshus, Nedre Ila 1

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

Damegruppa Passer for alle damer fra 30 år og oppover - som ønsker et sosialt fellesskap med andre. Møtes på et fast lokalet nær sentrum annenhver uke for ulike aktiviteter sammen.

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

Torsdagsgruppa passer for alle over 35 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
Tlf: 903 63 951

Kulturklubben inne



Ukentlig tilbud

Når: Torsdager fra 18:00-21:00

Hvor: Moholt

Pris: Gratis

Passer for deg mellom 18 og 40 år som ønsker å gjøre ulike aktiviteter sammen inne på en fritidsklubb. Her kan du bli kjent med nye mennesker i trygge omgivelser. De lager en aktivitetsplan per semester.

For å delta må du ta kontakt med stian.pedersen@trondheim.kommune.no / 916 72 715

Kulturklubben sentrum



Ukentlig tilbud

Når: Onsdager fra 17:30-20:30

Hvor: Sentrum

Pris: Gratis

Passer for; deg mellom 18 og 40 år som ønsker å gjøre ulike fritidsaktiviteter sammen med andre. De bruker et lokalet på Kalvskinnet annenhver uke og bruker byens fasiliteter annenhver uke, som bowling, kino og gåturer. Her kan du bli kjent med nye mennesker i trygge omgivelser. De lager en aktivitetsplan per semester.

For å delta må du ta kontakt med stian.pedersen@trondheim.kommune.no / 916 72 715

**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.

Se oversikt over alle aktiviteter, kurs og arrangement på www.isak.no, eller følg ISAK på SoMe

Ta gjerne kontakt hvis det er noe du lurer på.
Tlf: 72 54 62 00 eller
isakpost@trondheim.kommune.no

Lade Fritidshub**Ukentlig tilbud****Når:** Tirsdager kl 17:30-20:30**Hvor:** Håkon Magnussons gate 5**Pris:** Gratis

Åpent fritidstilbud som passer for alle unge voksne som ønsker å møte andre gjennom ulike fritidsaktiviteter. På huset er det også tilgang til gaming PCer, mange brettspill og TV spill.

Kontaktinformasjon:

vegar-husby.fiskum@trondheim.kommune.no / 917 20 879

Mer informasjon:

<https://sites.google.com/trondheim.kommune.no/fritid-og-aktivitet-for-voksne/aktiviteter/gaming-e-sport-og-brettspill/lade-gaming>.

Lade mekk og fritid**Ukentlig tilbud****Når:** Onsdager fra 16:30-19:30**Hvor:** Håkon Magnussons gate 5. Inngang gjennom porten og på baksiden.

Passer for alle som ønsker å holde på med hverdagsmekanikk, sløydaktiviteter, loddning og andre aktiviteter man kan gjøre inne på et verksted/sløydsal.

Kontaktinformasjon:

roger.bergsli@trondheim.kommune.no / 479 91 937

Mer informasjon:

<https://sites.google.com/trondheim.kommune.no/fritid-og-aktivitet-for-voksne/aktiviteter/nettverksgruppe-r-og-andre-sosiale-m%C3%B8teplasser/oversikt-over-nettverksgrupper-tilrettelagt-fritid/lade-mekk-og-fritid>



Oppdag ISAK



Ukentlig tilbud

Når: Tirsdager 18.00-20.00

Hvor: Prinsens gate 44 (Coffee Annan)

Er du ny i byen? Liker du kunst og kultur? Er du mellom 16 og 25 år?

Velkommen til **Oppdag ISAK!**

Bli kjent med ISAKs spennende tilbud, møt andre ungdommer - og hvis du har lyst kan du bli med på enkle kreative aktiviteter. Les mer her:

<https://isak.no/arrangement>



KORT INFORMASJON OM DE ULIKE TJENESTENE SOM DRIFTER TILBUDENE

Botiltak og treffsted psykisk helse

Enheten består av botiltak på flere adresser i Trondheim, lavterskeltilbud, Treffstedet på Kalvskinnet, treffstedet i Klæbu (og andre arenaer), Mestringsteam, Team Storbyåsen (ambulerende team) og FACT Allmenn. Enhetens kurs- og aktivitetstilbud er presentert i denne katalogen.

Lavterskeltjenesten har en LOS-funksjon (følge/støttefunksjon) som kan bistå med å finne aktiviteter som passer for deg.

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 har for eksempel søvnkurs, kostholdskurs, treningsgrupper og en del mestringkurs. Hos oss må alle deltakere komme seg til og fra tilbudene på egen hånd, det krever en del egeninnsats og tilbudene er tidsavgrenset. Målet er å komme i gang med endring på de små vanene, som kan gjøre en stor forskjell i det lange løp.

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/friskliv/>



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 Recoverysenter

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 å støtte 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 våren tilbyr vi ulike aktiviteter og kurs, der ikke alle er i denne kurskatalogen. For å holde deg oppdatert kan du sjekke ut vår kalender på nettside www.glimtrecoverycenter.no/aktivitetskalender

Ønsker du å stå på SMS-liste til kunst- og musikktilbudet på Glimt? Her gis det beskjeder om aktiviteter, planleggingsmøter og dugnader. Er du interessert i dette, send en SMS til nummer 929 92 150 om at du ønsker å stå på listen

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.

Les mer her:

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

Kulturenheten har også 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 Kulturenheten:

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

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

Anne Aam: anne.aam@trondheim.kommune.no / 91 67 23 97

Martin G Ottesen: martin-guldsten.ottesen@trondheim.kommune.no / 94 88 69 19

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



ANDRE NYTTIGE TIPS OG LINKER

Aktivitetstilbud for hjemmeboende

Vi har åpne aktivitetstilbud 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/>

Aktiv kultursenter

Aktiv Kultursenter er en ideell organisasjon som arbeider for å fremme inkludering, fellesskap og aktivitet blant barn, unge og voksne i Trondheim. De tilbyr gratis og lavterskel fritidsaktiviteter for ulike målgrupper, med særlig fokus på kvinner og barnefamilier som ofte faller utenfor etablerte tilbud. Aktiviteter: sykurs for kvinner, aerobic for kvinner, svømming for kvinner, Aktiv kafe, Aktiv kafé senior, fotball og volleyball for alle.

E-post: aktiv.kultursenter@gmail.com

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/>

FIRE - Ett skritt videre

Vi har et bredt tilbud av aktiviteter, både fysisk, kreativt og sosialt. Våre tilbud består blant annet av fotball, klatring, golf, sykling, ski, løping, grunntrening, yoga, kreativitet og musikk.

Med faste treninger/øvelser, målsettinger og måloppnåelse får alle utfordret seg også sosialt og psykisk. Dette skaper et godt grunnlag for å håndtere hverdagen. Vi topper 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/>



Frelesesarmeen

Frelesesarmeens treffsted på Tempevegen 7A er rusfritt og åpent for alle over 18 år. Treffstedet har åpent hver dag med én daglig hovedaktivitet. Stedet er åpent et par timer før selve hovedaktiviteten. Treffstedet skal legge til rette for at alle kan føle tilhørighet og inkludering, og skal hjelpe de besøkende videre til nye nettverk.

Kontaktperson: Anders Granbo, anders.granbo@frelsesarmeen.no

Golftilbud - Ett slag av gangen (ESAG)

Ett slag av gangen (ESAG), Byneset og Trondheim Golfklubb inviterer til "Et slag av gangen - golftreninger og sosialt samvær". Golftilbudet er kostnadsfritt både for deltagere og ledsagere. Om du har lyst til å fortsette med golf eller er klar for banespill, finnes det også gode medlemsavtaler i klubben som deltakerne kan glede seg over. Utstyr kan lånes. Kom og bli med – golf er for alle!

For nærmere informasjon og påmelding; ta kontakt med Simen Strindberg – mobil 904 07 117.

Nettside: www.ettslagavgangen.no

Internasjonal Velferdsforening

Internasjonal Velferdsforening (IVF) er et kompetanse- og ressurscenter for innvandrere og flyktninger. Kan bistå i alle spørsmål for å fremme helse, integrering, kultur, sosial inkludering, likestillingsarbeid, rettssikkerhet og å bekjempe fattigdom. IVF arbeider på tvers av etnisitet, kjønn og kulturell bakgrunn og er partipolitisk og religiøst uavhengig.

Besøksadresse: Kjøpmannsgata 59, 7011 Trondheim. Telefon: 958 79 211

Kirkens Bymisjon

Innafor (aktivitetstilbud for unge uføre): <https://kirkensbymisjon.no/innafor/>

Arbeid, Mot og Mestring: <https://kirkensbymisjon.no/ijobb-ung-trondheim/>

Kulturguide

Kulturguidene er en del av Kulturenheten og hjelper ny-bosatte flyktninger og innvandrere til å finne kultur- og fritidaktiviteter som passer deres behov og interesser.

Kulturguidene har mangfoldig språk- og kulturbakgrunn og stort nettverk blant folk som er eller har vært nye i byen. De har oversikt over organiserte aktiviteter, samt kunnskap om hvor man finner informasjon.

Du kan møte kulturguiden på TROVO- Atriet, torsdager kl. 10.00-14.00

Adresse: Holtermanns v. 70, 7031 Trondheim

Les mer om ordningen her:

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



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 et gratis lavterskeltilbud for alle som strever med mat, kropp og følelser. Vår kompetanse er bygget på en kombinasjon av egenerfaring og faglig kunnskap. Vi møter flest selvberørte, men våre tilbud er også til for pårørende, nærstående, helsepersonell, lærere, trenere og andre som møter problematikken i hverdagen. ROS tilbyr veiledet selvhjelp og er et supplement til behandlingssystemet. Vi er opptatt av å spre kunnskap og øke kompetanse knyttet til vårt felt, og driver med holdningsskapende arbeid. Vi taler også våre brukeres sak politisk og i samfunnsdebatten.

Vår rådgivningstjeneste er tilgjengelig via individuelle samtaler, telefon, chat og drop-in. I tillegg tilbyr vi grupper, kurs, webinarer og foredrag, både lokalt og digitalt. Du trenger ingen henvisning eller diagnose for å benytte våre tilbud. Senteret i Trøndelag ligger lokalisert i Kjøpmannsgata 23 i Trondheim.

Les mer om våre tilbud: www.nettros.no/trondelag/ eller www.nettros.no
Ta kontakt med oss på: trondheim@nettros.no

Spillavhengighet Norge

Vi tilbyr støtte og hjelp til både spillere og pårørende som er berørt av spilleavhengighet. Her møter du likepersoner – mennesker som selv har erfart spilleavhengighet, og som nå ønsker å hjelpe andre videre på veien mot spillefrihet.

Vi arrangerer gruppemøter hver mandag fra kl. 18.00 til 20.00. Her kan du dele erfaringer, få støtte og kjenne på et inkluderende fellesskap i et trygt miljø. Digitale grupper for deg som ikke har mulighet til å møte fysisk.

For å delta må du ha et ønske om å bli spillefri, og du må være rusfri.

Vi holder til i Nonnegata 15 og kan kontaktes pr. Tlf: 477 00 200 og/eller e-post:
kontakt@spillavhengighet.no, <https://spillavhengighet.no/om-oss/>

Trondheim samtalesenter

Tilbyr individuelle samtaler og kurs. (samlivskurs og seminarer). Samtalene har en egenandel, men kan gi noen samtaletimer gratis for de som har behov for det.

Kontaktperson: Kjellaug Andresen, Kjellaug@trondheimsamtaler.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

