

# KURSKATALOG

# HØSTEN 2024

**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**

**Arbeid/Utdanning**

**Livsstil**

**Pårørende**

**Kultur**

**Kategori: Mestring av hverdagen****ADHD og hverdagsmestring****★ Oppstart 12.09.2024**

**Passer for:** unge voksne med ADHD. Kurset er gruppebasert, og passer for deg i alderen 18-25 år som er motivert for å jobbe med endring og økt mestring.

**Varighet:** 8 ganger à 2.5 timer

**Tidsrom:** torsdager kl. 13.30 - 16:00

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

**Pris:** Gratis

**Kursholdere:** Trine Thorolvsen og Ragnhild Smistad

**Tema:** På kurset 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, tidsplanlegging, struktur, håndtering av følelser m.v.
- Strategier
- Oppgaver som forsterker læring mellom hver gang

**Interesserte bes sende e-post innen 27.08.2024 til:**

[trine.thorolvsen@trondheim.kommune.no](mailto:trine.thorolvsen@trondheim.kommune.no)

[ragnhild.smistad@trondheim.kommune.no](mailto:ragnhild.smistad@trondheim.kommune.no)

Deltakere forplikter seg til å delta på alle kursdager. Aktuelle deltakere vil bli invitert til en samtale i forkant av kurset.

**Booking av individuell samtale****Treffstedet på Kalvskinnet:**

Mandager: kl.10.00 - 11.30

Tirsdager: kl.09.00 - 11.30

Onsdager: kl.09.00 - 11.30

Torsdager: kl.09.00 - 11.30

**Treffstedet på Moholt:**

Mandager: kl.10.00 - 11.30

Torsdager: kl.09.00 - 11.30

Fredager: kl.09.00 - 11.30

Mulighet for booking av lavterskel individuell samtale psykisk helse, varighet 30 min.

**For booking:**

Ta kontakt med treffstedet for å sette opp avtale:

Treffstedet på Kalvskinnet tlf: 91 76 01 87

Treffstedet på Moholt tlf: 90 22 82 66

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



## Grubling og bekymring - Et kurs i metakognitive teknikker

### ★ Oppstart

**Kurs 1:** 22.08.24

**Kurs 2:** 24.10.24

**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 kurs.

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:**

[henrik.solhaug@trondheim.kommune.no](mailto:henrik.solhaug@trondheim.kommune.no)

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



## En bedre hverdag ved langvarig smerte

★ **Oppstart: 09.september 2024**

### Passer for deg som

- har hatt smerter mer enn 6 måneder, uavhengig av årsak
- ønsker kunnskap og støtte for å nå egne mål
- er mellom 21-65 år

**Varighet:** 7 x 2,5 timer samt en temakveld med pårørende på kveldstid

**Tidspunkt:** Kl. 12.00 - 14.30 på onsdager

**Pris:** Gratis

Når du melder deg på kurset så melder du deg på alle kursdagene.

Før oppstart inviterer vi deg til en samtale for å avklare om kurset kan være nyttig for deg, og hvis ikke så tipser vi om andre kurs eller tilbud som kan være aktuelle.

### Mål med kurset

- få kunnskap om og teste ulike mestringsstrategier
- bli bevisst utløsende faktorer
- delta i tråd med egen kapasitet og egne mål

### Tema

- mestring – en prosess
- hvordan kan smerte forstås?
- aksept og aktivitetsbalanse
- verdier
- mentale strategier
- mestringsstrategier
- veien videre
- å spille på lag

**Sted:** Olavsgården, Thoning Owesens gate 20

**Scan QR-koden for å melde deg på eller få mer informasjon om kurset:**



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



## En bedre hverdag ved langvarig utmattelse

★ **Oppstart: 07.september 2024**

### Passer for deg som

- har hatt utmattelse mer enn 6 måneder, uavhengig av årsak
- ønsker kunnskap og støtte for å nå egne mål
- er mellom 21-65 år

**Varighet:** 7 x 2,5 timer samt en temakveld med pårørende på kveldstid.

**Tidspunkt:** Kl. 12.00 - 14.30 på mandager

**Pris:** Gratis

Når du melder deg på kurset så melder du deg på alle kursdagene.

Før oppstart inviterer vi deg til en samtale for å avklare om kurset kan være nyttig for deg, og hvis ikke så tipser vi om andre kurs eller tilbud som kan være aktuelle.

### Mål med kurset

- få kunnskap om utmattelse og teste ulike mestringsstrategier
- delta i tråd med egen kapasitet og egne mål

### Tema

- mestring – en prosess
- hvordan kan utmattelse forstås?
- aksept og aktivitetsbalanse
- verdier
- mentale strategier
- mestringsstrategier
- veien videre
- å spille på lag

**Sted:** Olavsgården, Thoning Owesens gate 20

**Scan QR-koden for å melde deg på eller få mer informasjon om kurset:**



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



## Kommunikasjonskurs

### ★ Oppstart uke 42

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

**Dato:** Mandag 14., 21. og 28. oktober. Du må kunne delta på alle kursdagene.

**Tidspunkt:** 13.00-15.00

**Antall plasser:** 6

**Pris:** Gratis

**Kursledere:** Tonje Farstad og Julie Nasset

**Mål for kurset:** Kommunikasjon er viktig i alle relasjoner. I denne kursserien vil vi gå dypere inn i ulike kommunikasjonsteknikker som kan styrke din evne til å sette grenser og være selvhevdende på en konstruktiv måte.

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

**Påmelding:** SMS til 92 99 21 50. Skriv hvilket kurs og oppstartsdato du ønsker å melde deg på, og eget navn. Det er mulighet til å bli satt på venteliste dersom det blir fullt.

## 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 høst 2024.

**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 12.september

**Passer for:** Deg som ønsker å ta grep for økt tilstedeværelse og hverdagsglede i eget liv.

**Varighet:** 6 ganger på 2,5 timer

**Tidspunkt:** Kl. 09.00 - 11.30 på onsdager

**Pris:** kr 250 kr (for kurshefte)

Når du melder deg på kurset så melder du deg på alle kursdagene.

Før oppstart inviterer vi deg til en samtale for å avklare om kurset kan være nyttig for deg, og hvis ikke så tipser vi om andre kurs eller tilbud som kan være aktuelle.

På kurset får du lære og øve på fem enkle grep for økt hverdagsglede, basert på forskning om lykke og livskvalitet:

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

**Sted:** Helse- og arenabygget i Granåsen, Smistadveien 13

**Scan QR-koden for å melde deg på eller få mer informasjon om kurset:**



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





## Leve med en langvarig helseutfordring

### ★ Oppstart 21. oktober 2024

**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 12.00 - 15.00

21. oktober, 28. oktober, 4. november, 11. november, 18. november, **25. november** (kl 17:00 - 19:00 med pårørende) 2. desember og 9. desember.

**Pris:** Gratis

Tilbudet ledes av erfarne gruppeledere fra Trondheim kommune.

**Om kurset:** 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.

**Sted:** Olavsgården, Thoning Owesens gate 20

Bestill en samtale med gruppeleder for informasjon og avklaring rundt deltakelse via vår nettside:



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

## MODIG - Kurs i mestring av sosial angst

### Oppstart:

20.08 - 27.09

01.10 - 08.11

12.11 - 20.12

**Passer for:** deg som har sosial angst/sosiale utfordringer og opplever at det hindrer deg i å leve det livet du ønsker. Samtidig som du tør å begynne å jobbe med din angst.

**Varighet:** 6 uker

**Tidsrom:** Tirsdag & Fredag kl. 10-12

**Sted:** 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](mailto:Lotte.sundnes@trondheim.kommune.no) / 97 95 00 50

[Therese.solhaug@trondheim.kommune.no](mailto: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: 4. september kl. 12:30**

**Sted:** Treffsted Kalvskinnet (2.etg)

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

**Pris:** Gratis

**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.

**Kursholdere:** Victoria Juul Leirbekkhei og Erik Wennberg

**Påmelding:** kontakt Victoria pr tlf 482 50 684 eller mail:  
[victoria.juul.leirbekkhei@trondheim.kommune.no](mailto:victoria.juul.leirbekkhei@trondheim.kommune.no)



## På vei til et bedre liv

### ★ Oppstart 04.09.24

**Varighet:** Ni kursdager - kursplan deles ut første kursdag

**Tidsrom:** Onsdager 10.00- 12.00

**Sted:** Treffsted på Kalvskinnet, 2.etg. Erling Skakkes gate 70

**Pris:** Gratis

**Kursholdere:** Markus Borthen og John Christian Holberg

**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:**

[markus.borthen@trondheim.kommune.no](mailto:markus.borthen@trondheim.kommune.no) eller [john-christian.holberg@trondheim.kommune.no](mailto:john-christian.holberg@trondheim.kommune.no)

## Refleksjonsgruppe "Helse i hverdagen"



Ukentlig på fredager, ved begge treffstedene Kl.13.30-14.30

**Sted:**  
Treffstedet på Moholt og 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 i august 2024.**

Kursene settes opp fortløpende når vi har 10 påmeldte.

**Varighet:** Kurset går over 5 uker  
1 kursdag og  
4 refleksjonsverksteder

**Tidsrom:**  
Tirsdager kl 10.00 - 14.00

**Sted:** Kan variere  
**Pris:** Gratis

**Kursholdere:**

Fagansatte og erfaringsmedarbeidere fra Enhet for psykisk helse og rus.

**Tema:**

I reSTART fokuserer vi på å være i endring og styrke hverdagsmestring. Vi har fokus på og arbeider med følgende temaområder:

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

**Påmelding:**

Via vårt kontaktskjema:

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

**Selvledelseskurs****★ Oppstart:**

Kurs 1: 04.09, 11.09 og 18.09  
Kurs 2: 04.11, 11.11 og 18.11

**Hvem passer kurset 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.

**Varighet:** 3 kursdager  
Du må kunne delta på alle tre kursdager.

**Tidsrom:** 13.00 - 15.00

**Sted:** Glimt Recoverycenter,  
Søbstadvegen 2, Heimdal

**Pris:** Gratis

**Kursleder:** Tonje Farstad

**Tema:** Ta bevisste valg for å nå dine mål

**Mål for kurset:**

Bli bedre kjent med hvilke kjerneverdier du baserer dine valg på, minske hverdagsstress og starte veien mot å leve et liv som er i tråd med egne behov og ønsker.

**Påmelding:** SMS til 92 99 21 50.

Skriv hvilket kurs og oppstartsdato du ønsker å melde deg på, og eget navn.



## Sinnemestringskurs

★ **Oppstart:** September

Fortløpende inntak for informasjon og kartlegging.

Individuelle samtaler har inntak fortløpende

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

**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.

**Påmelding:** Du kan melde deg [på via HelsaMi](#).

eller send påmelding til:

[reidun.hobbesland@trondheim.kommune.no](mailto:reidun.hobbesland@trondheim.kommune.no)

## Ungt treffsted

★ **Ukentlig tilbud**

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

**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.

**Sted:**

Treffstedet på Kalvskinn, Erling Skakkesgate 70, 1.etg.

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

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

**Tidsrom:** Tirsdager fra kl. 09.45

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

Deltakerdrevet gruppe

**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

**Friluftsterapi****★ Ukentlig tilbud**

**Passer for:** Alle som ønsker å være utendørs i sosialt fellesskap og som ønsker den gode effekten av å bli fysisk sliten av en dag i marka.

**Tidsrom:** Tirsdager fra kl. 09.45.

**Sted:** Oppmøte ved Treffstedet på Kalvskinnet

Se facebook siden "Friluftsterapi" for info før hver tur.

**Om gruppen:** Ukentlige fellesturer i skog og mark med naturen som ramme for bedring og velvære. I tillegg kommer ekstra aktivitetsdager som vi annonserer fortløpende.

**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

Morten Sølberg: 47 66 45 30



## Lunsjgruppe "Mat og prat"

### ★ Ukentlig tilbud

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

**Tidsrom:** Mandager kl. 12.30 på begge treffstedene.

**Pris:** 70 kr inkludert en kopp kaffe

**Gruppeledere:** Frank, Geir Arne Utaker, Martin Skorstad 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.

**Sted:** Treffstedet på Kalvskinnet: Erling Skakkes gate 70  
Treffstedet på Moholt: Brøsetvegen 186B

**Påmelding:** På tavla på treffstedene eller på telefon til treffstedene.

Moholt: tlf.90 22 82 66, Kalvskinnet: tlf.91 76 01 87

## 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 på telefon 47 66 45 30



## Sjakkgruppe

### ★ Ukentlig tilbud

(Oppstart høst, 20. august)

#### Passer for:

Alle som liker å spille sjakk (alle nivåer).

**Tidsrom:** Tirsdager kl.16.00 - 18.00

**Pris:** Gratis

**Gruppeledere:** Gunnar og Gøran

#### Kort om tilbudet:

Åpent sjakktilbud for alle nivåer, ingen forkunnskaper kreves. Opplæring blir gitt til de som ønsker det.

**Sted:** Treffstedet på Kalvskinnet, Erling skakkes gate 70

**Påmelding:** Ingen påmelding

## Treffstedet i Klæbu

### ★ Ukentlig tilbud

**Passer for:** De som har et ønske om et sted å komme til, for å være sammen med andre i et sosialt fellesskap på dagtid.

**Tidsrom:** Åpningstidene er Mandag - Torsdag kl. 09.30 - 14.30.

**Sted:** Vikingveien 8, Klæbu

**Pris:** Gratis

#### Om tilbudet:

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.

#### Kontaktinformasjon:

Telefon: 47 71 53 01 (Wenche)

Telefon: 41 44 33 78 (Ragnhild)

#### Nettside:

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





## Ung-dame gruppe

### ★ Ukentlig tilbud

(Oppstart høst, 5. august)

#### Passer for:

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

**Tidsrom:** Mandager kl. 12.00 - 15.00.

**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.

**Sted:** Treffstedet på Kalvskinnet, Erling Skakkes gate 70, 2.etg.

**For spørsmål eller påmelding, ta kontakt på:**

[brit.hoem@trondheim.kommune.no](mailto:brit.hoem@trondheim.kommune.no)

tlf: 94 88 36 64 eller

[elin-kvaal.folling@trondheim.kommune.no](mailto:elin-kvaal.folling@trondheim.kommune.no)

tlf: 94 13 28 35

## Ung-mann gruppe

### ★ Ukentlig tilbud

(Oppstart høst, 15. august)

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

**Tidsrom:** Torsdager kl. 12.00 - 15.00.

**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.

**Sted:** Treffstedet på Kalvskinnet, Erling Skakkes gate 70, 2.etg.

**For spørsmål eller påmelding, ta kontakt:**

[martin.endre.skorstad@trondheim.kommune.no](mailto:martin.endre.skorstad@trondheim.kommune.no)

Martin tlf: 90 21 69 75

[geir-arne.utaker@trondheim.kommune.no](mailto:geir-arne.utaker@trondheim.kommune.no)

Geir Arne tlf: 90 18 73 24

[markus.borthen@trondheim.kommune.no](mailto:markus.borthen@trondheim.kommune.no)

Markus tlf: 48 07 07 82

**Kategori: Kreativ aktivitet****Grunnkurs glassfusing****★ Oppstart uke 38**

- torsdag 19.09
- torsdag 26.09

**Kl. 12.00-15.00****Hvem passer kurset for?**

Passer for alle som vil utfolde seg kreativt.

**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:**

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

**Påmelding:**[solfrid.simonsen@trondheim.kommune.no](mailto:solfrid.simonsen@trondheim.kommune.no)[beate.raanes@trondheim.kommune.no](mailto:beate.raanes@trondheim.kommune.no)

Tlf. 91 38 21 68 (sms)

**Grunnkurs maleteknikker****★ Oppstart uke 36****Dato: 05.09 - 12.09**

Kurset går over to dager, og man deltar på begge

**★ Oppstart uke 45****Dato: 07.11 og 14.11**

Kurset går over to dager, og man deltar på begge

**Tidspunkt:**

Kl. 12.00 - 15.00.

**Hvem passer kurset for?**

Passer for alle som vil utfolde seg kreativt.

**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:**

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

**Påmelding:**[solfrid.simonsen@trondheim.kommune.no](mailto:solfrid.simonsen@trondheim.kommune.no)[beate.raanes@trondheim.kommune.no](mailto:beate.raanes@trondheim.kommune.no)

Tlf. 91 38 21 68 (sms)



## Kreativ gruppe

### ★ Ukentlig tilbud

(Oppstart uke 34)

**Passer for:** Deg som ønsker å være kreativ

**Tidsrom:** Onsdager kl.09.00-11.30 (med ansatte) og onsdager kl.12.00-15.00 (selvdreven gruppe, ansatte er i miljøet)

**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 mestringfølelse. Skape trygghet, trivsel og motvirke isolasjon.

Få tilhørighet og ha muligheten til å øke din livskvalitet.

**Sted:** Treffstedet på Moholt: Brøsetvegen 186B

**Påmelding:** Ingen påmelding

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

## Kurs i styggmaling

### ★ Oppstart uke 36

Første kurs: 4. og 5. september. Du må kunne delta på begge kursdagene i dette kurset.

### ★ Oppstart uke 46

Andre kurs: 13. og 14. november. Du må kunne delta på begge kursdagene i dette kurset.

#### Hvem passer kurset for:

For deg som er i overkant dømmende og kritisk overfor deg selv, og har lyst til å utfordre deg selv på det.

**Tidspunkt:** Alle kursdager går fra 11.00-16.00, med gode pauser. Ta med egen lunsj.

**Antall plasser:** 8 på hvert kurs

**Kursleder:** Tiril Byager Evenrud

#### Hva oppnår du ved deltakelse:

Øvelse i å ikke la selvkritikk hindre din kreative utfoldelse.

**Sted:** Glimt Recoverysenter, Søbstadvegen 2, Heimdal

#### Påmelding:

SMS til 929 92 150. Skriv hvilket kurs og oppstartsdato du ønsker å melde deg på, og ditt eget navn. Det er mulighet til å bli satt på venteliste dersom det blir fullt.

**Pris:** Gratis



## Kurs i toving

### ★ Oppstart uke 42

**Dato:** Onsdag 16. og torsdag 17. Oktober

**Tidspunkt:** 11.00-16.00, med gode pauser. Ta med egen lunsj.

**Passer for:** Deg som har lyst til å lære toving.

**Sted:** Glimt Recoverycenter, Søbstadvegen 2, Heimdal

**Pris:** Gratis

**Kursleder:** Tiril Byager Evenrud

**Mål for kurset:** Lære å tove ull og lage et produkt du kan ta med deg hjem.

**Påmelding:** SMS til 92 99 21 50. Skriv hvilket kurs og oppstartsdato du ønsker å melde deg på, og eget navn. Det er mulighet til å bli satt på venteliste dersom det blir fullt. Ved påmelding samtykker du til at vi lagrer kontaktinformasjonen din for å kunne gi deg ytterligere informasjon ved behov.

## Kurs i søm og redesign

### ★ Oppstart uke 42

- 17.10
- 24.10
- 31.10

**Kl. 12.00-15.00**

#### Hvem passer kurset for?

Passer for alle som vil utfolde seg kreativt.

#### 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](mailto:solfrid.simonsen@trondheim.kommune.no)

[beate.raanes@trondheim.kommune.no](mailto:beate.raanes@trondheim.kommune.no)

Tlf. 91 38 21 68 (sms)



## Kurs i hekling og strikking

### ★ Oppstart uke 47

- torsdag 21.11
- torsdag 28.11

kl. 12.00 - 15.00

**Passer for:** alle som vil utfolde seg kreativt.

**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](mailto:solfrid.simonsen@trondheim.kommune.no)

[beate.raanes@trondheim.kommune.no](mailto:beate.raanes@trondheim.kommune.no)

Tlf. 91 38 21 68 (sms)

## Malegruppe

### ★ Oppstart uke 34

Ukentlig på tirsdager  
kl.12.00 - 15.00

**Gruppeledere:** Solfrid Simonsen, Beate Raanes og Trude Tronesvold

**Kort om tilbudet:** Vi maler sammen ved Treffstedet på Moholt, hvor vi bruker ulike maleteknikker. Kom og sett farge på tilværelsen sammen med oss.

**Sted:** Treffstedet på Moholt: Brøsetvegen 186B

**Påmelding:** Ingen påmelding



## Natur og gjenbruk til inspirasjon - todagers kurs

### ★ Oppstart uke 34

- 22.08
- 29.08

### ★ Oppstart uke 40

- 03.10
- 10.10

**Tidspunkt:** 12.00 - 15.00

**Passer for:** alle som vil utfolde seg kreativt.

**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](mailto:solfrid.simonsen@trondheim.kommune.no)

[beate.raanes@trondheim.kommune.no](mailto: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.

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

**Tid:** onsdager kl 14.00 - 15.00

**Sted:** Helse- og arenabygget i Granåsen, Smistadveien 13

**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.

Alle deltakere får en samtale før oppstart.

**Scan QR-koden for å melde deg på eller få mer informasjon om kurset:**



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



## Bevegelsesgruppe

### ★ Ukentlig tilbud

(oppstart fredag 23.08, uke 34)

#### 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.

**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.

#### Sted:

Treffstedet på Kalvskinnet, Erling Skakkesgate 70

#### 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](mailto:vegard.dall@trondheim.kommune.no)

## Cageball (3T Sluppen)

### ★ Ukentlig tilbud

**Passer for:** Alle

**Tidspunkt:** Tirsdager: kl.14.15 - 15.00

**Pris:** Gratis

#### Gruppeledere:

Thomas Melgårdsbakken, Torbjørn Svendsen og Dag E. Kittelsen

#### Kort om gruppen:

Vi møtes på 3T Sluppen og spiller fotball sammen.

**Sted:** 3T Sluppen, Sluppenvegen 12H

#### Påmelding:

Ingen påmelding.

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





## Nybegynner-/Introkurs i frisbeegolf

★ **21. og 22. august**

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.

**Kursleder:** Thomas Melgårdsbakken. Kursleder 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.

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.

**Melde seg på:**

Ta kontakt med kursleder Thomas Melgårdsbakken

Tlf: 47 71 50 25

[thomas.melgardsbakken@trondheim.kommune.no](mailto:thomas.melgardsbakken@trondheim.kommune.no)



## Pust og bevegelse – et stressmestringskurs

### ★ Fortløpende inntak

**Passer for:** deg som ønsker å lære enkle praktiske øvelser som verktøy for stressmestring. Øvelsene er hentet fra terapeutisk yoga, oppmerksomt nærvær (mindfulness) og terapeutiske pusteøvelser.

**Varighet:** du kan delta 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

#### Ukedag og sted:

- Mandager og onsdager i Helse- og arenabygget i Granåsen, Smistadveien 13
- Torsdager på Olavsgården

**Pris:** 200 kr for 12 uker

**Om kurset:** Ved å kombinere enkle pusteøvelser og rolige fysiske bevegelser, lett aktivering av kjernemuskulatur og avspenning vil du kunne løsne stress som har satt seg i kroppen, kjenne på mer ro og samtidig få mer overskudd i hverdagen.

Dette er oppmerksomt nærvær, myke langsomme øvelser og enkle pusteøvelser satt i kombinasjon.

Vi anbefaler å delta i 12 uker, og underveis 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.

**Scan QR-koden for å melde deg på eller få mer informasjon om kurset:**



<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.

#### 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

**Sted:** Helse- og arenabygget i Granåsen, Smistadveien 13

**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.

#### Scan QR-koden for å melde deg på eller få mer informasjon om kurset:



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



### 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.

**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.

**Sted:** 3T Iilsvika, Iilsvikveien 18, Trondheim

**Påmelding:**

Åpent - avtale gjøres til Thorbjørn på tlf: 90211434 eller John Christian på tlf: 41647476

### 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.

**Pris:** Gratis. Deltakelse dekkes av treffstedet.

**Gruppeledere:** Thorbjørn Brandt og Christian

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

**Sted:** 3T Moholt, Vegamot 16, Trondheim

**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.

**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.

**Sted:** 3T Rosten, Vestre Rosten 80

**Påmelding:**

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



## Turgruppe

### ★ Ukentlig tilbud

(første gang etter sommeren 21.08.24)

**Tid:** Onsdager (formiddag)

Tidspunkt varierer.

Ta kontakt med treffstedet på Kalvskinnnet for nærmere informasjon.

**Tlf: 917 60 187**

**Gruppeledere:** Geir Arne Utaker og Marianne Sandven

#### Kort om gruppen:

Lavterskel turgruppe, hvor vi går en rolig tur i nærmiljøet, og prater om løst og fast. Lengde og varighet avhenger av hvem som er med. Enkelte ganger tar vi buss/tog og drar på tur andre steder.

**Sted:** Oppmøte ved Treffstedet på Kalvskinnnet

**Påmelding:** Ingen påmelding

## Veien til aktiv livsstil

### ★ 18. september

#### 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

**Tid:** mandager kl 13.30 - 15.00 og onsdager kl 09.00 - 11.30

**Sted:** Olavsgården, Thoning Owesens gt 20

**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.

**Scan QR-koden for å melde deg på eller få mer informasjon om kurset:**



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



## Yoga

### ★ Ukentlig tilbud

(første gang tirsdag 20.08)

**Sted:** Treffstedet på Moholt

**Tid:** Tirsdager kl.09.00 - 11.00.

\*Dørene åpner kl 0900, yogatimen starter kl 0930 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](mailto:mette-louise.husby@trondheim.kommune.no)

## 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](mailto:post@fontenehuset-trondheim.no)

Tlf: 74 09 05 00

**Kategori: Livsstil****Endringskurs - Fra ønske til handling**

★ **Oppstart 02. september 2024**

**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 x 2,5 timer

Mandager kl 12.30-15.00

**Pris:** Gratis

Når du melder deg på kurset, melder du deg på alle kursøktene.

**Om kurset:** Folk flest vet at de bør være fysisk aktiv, spise sunt og stresse mindre. Det vanskelige 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.

**Sted:** Olavsgården, Thoning Owesens gate 20

**Scan QR-koden for å melde deg på eller få mer informasjon om kurset:**



<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** 05.09 og 07.11

### 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:** kl. 09.00-11.30

**Varighet:** 5 kursdager på 2,5 timer.

**Sted:** 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.

**Scan QR-koden for å melde deg på eller få mer informasjon om kurset:**



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





## Søvnkurs

★ **Oppstart 3.september, 14.oktober og 7.november**

**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. 09.00-11.30

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

**Pris:** Gratis

**Tema**

- søvn og søvnvansker
- avslapningsteknikker
- søvnhygiene
- søvndagbok
- uhensiktsmessige tanker

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.

**Scan QR-koden for å melde deg på eller få mer informasjon om kurset:**



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

**Kategori: Pårørende****Pårørendegruppe****★ Oppstart 9. september****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.

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

**Pris:** Gratis

**Sted:** Olavsgården, Thoning Owesens gate 20.

Gruppen ledes av gruppeterapeuter fra Trondheim kommune

**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:

- Informasjon, presentasjon, rammer, grupperegler- forventninger i gruppa.
- Hva er vanlige reaksjoner som pårørende? Hva er/ gir påfyll?
- Hva er livskvalitet?
- Egne behov og grenser
- Egne behov og grenser
- Hva med nettverk og ekstern hjelp?
- Hva er aksept?
- Veien videre og fremtid

**Påmelding:** påmelding innen 30.august 2024

Før oppstart inviterer vi deg til en samtale for å avklare om kurset kan være nyttig for deg, og hvis ikke så tipser vi om andre kurs eller tilbud som kan være aktuelle.

**Ta kontakt med**

Anne Cathrine Syltevik, tlf. 90 23 10 75, hverdager kl. 09.00-15.00 eller

[anne-cathrine.syltevik@trondheim.kommune.no](mailto:anne-cathrine.syltevik@trondheim.kommune.no)

**Kategori: Kultur****Band** **Ukentlig tilbud****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](mailto:Dag-erland.kittilsen@trondheim.kommune.no) / 952 63 988.

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

Damegruppa: Annenhver mandag i partallsuker kl 17.30

Fritidsklubb: Torsdager fra kl 17.00

**Sted:** Erling Skakkes gate 70

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

Damegruppa gjør litt forskjellige ting som å lage mat sammen, strikking eller andre hobbyaktiviteter eller drar av og til på kino eller teater. Passer kanskje best for de over 40 år.

I tillegg er det en fritidsklubb på torsdager. Passer for alle over ca. 50 år som ønsker å bli kjent med andre.

For mer informasjon og påmelding kan du ta kontakt med Dag E Kittilsen: 95 26 39 88.



## 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](mailto:vegar-husby.fiskum@trondheim.kommune.no)

eller tlf. 91 72 08 79 for mer informasjon.

## 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](mailto:stian.pedersen@trondheim.kommune.no) / 91 67 27 15

Julie Haugum: [julie-elisabeth.haugum@trondheim.kommune.no](mailto:julie-elisabeth.haugum@trondheim.kommune.no) / 48 28 43 76

Les mer om ordningen her:

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



## KORT INFORMASJON OM DE ULIKE TILBUDENE

### Botiltak og treffsted psykisk helse

Enheten består av botiltak på flere adresser i Trondheim, to lavterskeltilbud treffsted psykisk helse (Treffstedet på Kalvskinnnet og Treffstedet på Moholt), 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 treffstedene. 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

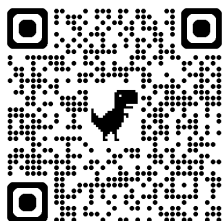
Enhet for psykisk helse og rus har en rekke tilbud for deg som har utfordringer med psykisk helse og/eller rus. Det gis oppfølging både individuelt og gjennom kurs/grupper.

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](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 Søbstadvegen 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](http://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.

Telefon: 47 71 53 01 (Wenche), Telefon: 41 44 33 78 (Ragnhild).

Hovednummer til Enhet for rustjenester (Uteteam) er 90 04 97 23.

## Kulturenheten - Kultur og fritid

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>



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

### 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 – [hkustaas@gmail.com](mailto:hkustaas@gmail.com) – mobil 454 76 221.

Se gjerne nærmere på [www.ettslagavgangen.no](http://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>

**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](mailto:kurskatalog.botiltakpsykisk@trondheim.kommune.no)