

KURSKATALOG

Høsten 2026

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

Pårørende

Kultur

Innholdsfortegnelse

Mestring av hverdagen	s.4	Kunstterapi	s.24
Booking av individuell samtale	s.4	Kurs i hekling og strikking (2 dager)	s.24
Glimt - Åpen sone	s.4	Kurs i søm og redesign (2 dager)	s.25
Grubling og bekymring	s.5	Minikurs	s.25
Kurs i hverdagsglede	s.6	Musikk-terapi (med fokus på sang)	s.26
MODIG - kurs i mestring av sosial angst	s.6	Musikk-terapi (med fokus på gitarspill og samspill)	s.26
Psykoedukasjon om schizofreni	s.7	Musikktilbud - Individuell sang- og pianoundervisning	s.27
På vei til et bedre liv	s.7	Trygghet og fellesskap i sang og musikk	s.27
Refleksjonsgruppe "helse i hverdagen"	s.8	Fysisk aktivitet	s.28
Recoverykurs	s.8	Badegruppe	s.28
Skrivekurs	s.8	Cageball (3T Sluppen)	s.28
Takk bare bra...	s.9	Friluftsterapi	s.28
Tankevirus	s.9	Psykomotorisk bevegelsesgruppe	s.29
Temadager for kvinner med rusproblematikk	s.10	Skogssansing / Skogstur	s.29
Treffsted - Åpen sosial sone	s.10	Taekwondo 60+	s.30
Treffsted - Åpen sosial sone Klæbu	s.11	Treningsgrupper - aktivitetstilbud for hjemmeboende	s.30
Trygghet i egen kropp	s.11	Treningstilbud 3T Ilsvika	s.31
Ungt treffsted	s.12	Treningstilbud 3T Lade	s.31
Vold i nære relasjoner	s.12	Treningstilbud 3T Moholt	s.32
Fellesskap og tilhørighet	s.13	Treningstilbud 3T Rosten	s.32
A-larm bruker- og pårørendeorganisasjon	s.13	Treningstilbud Klæbu	s.33
Bowling-gruppe	s.13	Volleyball	s.33
Burgertirsdag v/Terje og Ingvild	s.14	Yoga	s.33
Dødskafe	s.14	Arbeid og utdanning	s.34
Fellesskap i friluft	s.15	Fontenehuset Trondheim	s.34
FIRE - Stiftelsen ett skritt videre	s.15	Ungt treffsted & Ung Link	s.34
Lunsjgruppe "Mat og prat" v/Siv	s.16	Pårørende	s.35
Mainn og mat	s.16	A-larm Pårørende - Et tilbud der du er	s.35
Matglede	s.16	A-larm Pårørende - Digitale temamøter for pårørende	s.35
Nytilflyttet senior i Trondheim?	s.17	Pårørendestøtte	s.36
Oasen Parsellhage	s.17	Pårørendetreff	s.36
Sjakkgruppe	s.17	Kultur	s.37
Språkkafe - Engelsk	s.18	Band	s.37
Språkkafe - Spansk	s.18	Bryggeloftet E-sport & spill	s.37
Ung dame gruppe	s.19	E-Stua kafe	s.37
Ung mann gruppe	s.19	Fritidstilbud	s.38
Kreativ aktivitet	s.20	Kulturklubben inne	s.38
Bryggeloftet Søm & Redesign	s.20	Kulturklubben sentrum	s.38
Gitarkurs for nybegynnere	s.20	Kultursenteret ISAK	s.39
Grunnkurs glassfusing (2 dager)	s.21	Lade Fritidshub	s.39
Grunnkurs malekurs (3 dager)	s.21	Lade Mekk og fritid	s.39
Grunnleggende sy- og sømkurs	s.22	Oppdag ISAK	s.40
Kreativ gruppe	s.22	Informasjon om de ulike tjenestene	s.41
Kreativ Klæbu	s.23	Andre nyttige tips og lenker	s.44
Kunstoffredag	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 2026/27

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!**

Ønsker du å delta som frivillig?

På nettsiden <https://frivillig.no/> legges det ut ulike type oppdrag som ulike organisasjoner trenger frivillige til å løse.

Du kan også ta kontakt med en av de mange frivilligsentralene i byen for å høre om de har behov for frivillige.

Her ser du oversikt over alle frivilligsentralene i Trondheim:
<https://frivilligsentral.no/register?GroupId=2009>

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 3 i katalogen angående lokasjon.

Leistad helsehus (General Wibes vei 1)
Klæbu treffsted (Vikingvegen 8)

Mandager: kl.09.00 - 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

Glimt - Åpen sone

★ **Ukentlig tilbud fra uke 35**

Tid: Onsdager og torsdager 12:00-15:00

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

Pris: Gratis

Om gruppa:

Denne gruppen er for de som ønsker sosialt samhold i trygge omgivelser. Her har du tilgang til bl.a. en Nintendo Switch, et bredt utvalg brettspill, kortspill, puslespill og trivelige samtalepartnere.



Grubling og bekymring - Et kurs i metakognitive teknikker



Oppstart

Kurs 1: 03. September

Kurs 2: 05. November

Passer for: Personer som sliter med grubling og bekymring.

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 med fokus på å lære å bruke teknikkene mtp egne utfordringer.

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. Målet er å endre fokus for å kunne bedre 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 telefonnr. når du melder deg på.

Ved spørsmål, kontakt Henrik Solhaug: 95263387

Kurs i hverdagsglede

★ **Oppstart:** 11.09.2025

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

Varighet: 6 ganger på 2,5 timer

Tidspunkt: 09:00 - 11:30

Pris: kr 250 kr (for kurshefte)

Sted: Helse- og arenabygget Granåsen, Smistadveien 13



For deg som

- ønsker mer livsglede og energi, selv når hverdagen er travel og føles krevende
- vil lære å ta i bruk grep med umiddelbar effekt som kan brukes for å håndtere stress, krav fra arbeid eller skole, og sosiale utfordringer
- ønsker inspirasjon, kunnskap, motivasjon og konkrete verktøy til å skape positive endringer i hverdagen
- ønsker et godt grunnlag for å starte små og større endringsprosesser som gjør livet enklere

Kurset er utviklet av Rådet for psykisk helse og er den psykiske helsas "fem om dagen".

Mer informasjon og påmelding:

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

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

MODIG - Kurs i mestring av sosial angst

★ **Oppstart:**

Kurs 1: Uke 34-39

Kurs 2: Uke 45-49

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: 5 uker

Tidsrom: Tirsdag og Fredag - Kl 9-11

Sted: Olavsgården, Thoning Owesens gate 20

Pris:
Gratis



Kursholdere: Lotte Sundnes og Therese Solhaug

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: Onsdag 16. september**

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

NB: Se side 3 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 35 og 44**

Kurs 1: 26.08

Kurs 2: 28.10

Varighet: Åtte kursdager - kursplan deles ut første kursdag

Tidsrom: Onsdager 10.00-12.00

Sted: Treffstedet på Kalvskinnnet, Erling Skakkes gate 70

NB: Se side 3 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.13.15-13.45

Sted: Treffstedet på Kalvskinnnet, Erling Skakkes gate 70.

NB: se side 3 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

Recoverykurs

★ Oppstart

Kurs 1: 8. - 29. september.

Kurs 2: 13. oktober- 3. november

Varighet: 4 uker/4 kursdager.

Tirsdager kl 1200 - 1430.

(Tilbud om to individuelle avtaler i etterkant av endt kurs for å jobbe med innhold fra kurset)

Ca 10 deltakere per kurs.

Sted: Erling Skakkes gt 40 D (Leüthenhaven)

Pris: Gratis

Kursholdere: Erfaringskonsulenter og fagansatte

Tema: Refleksjonsgruppe. Passer for deg som ønsker innsikt og kunnskap om hva som må til for å få til en endring i livet. Hva er viktig for deg?

Vi arbeider oss gjennom følgende tema:

- Tilhørighet
- Håp
- Identitet
- Mening
- Selvbestemmelse

Påmelding:

Du kan melde deg på forsamtale via HelsaMi eller send e-post til:

kurskatalog.botiltakpsykisk@trondheim.kommune.no.

Skrivekurs

★ **Oppstart:** 28/08-26

Varer over fire fredager: 28/8, 4/9, 11/9 og 18/9.

Tidspunkt: 11.00-13.00

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

Maks antall deltakere: 10 stk

Pris: Gratis

Aktivitetsleder: Iselin Særnmo

Passer for: Deg som er glad i å skrive, men vet ikke helt hva du kan bruke det til? Har du en forfatter i magen, men vet ikke helt hvordan du skal få den frem? Liker du å skrive bare for å skrive?

Få tips til å ha det gøy med skriving. Ta med deg penn og noe å skrive på.

Temaer: Å komme i gang med å skrive – hva kan du bruke skrivingen til? Stanse selvsabotasje og finne flyt.

Påmelding: Via SMS til 929 92 150 eller mail til glimt@kbtkompetanse.no



Takk bare bra. Et kurs i forebygging av depresjon for personer over 60 år

★ **Dato:** 17. september - 26. november

Tidsrom: Torsdager Kl. 12:30 - 14:30

Sted: Statens hus - Prinsens gt 1, Inngang A

Varighet: 10 uker (2 timer per uke)
(Det gjennomføres forsamtale i forkant av kurset)

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

Om kurset: Et kurstilbud for deg over 60 år som er depriment (lett til moderat grad) eller ønsker å forebygge depresjon.

Mange opplever ulike former for tap. Det kan være tap av familie/venner, dårligere helse, eller tap av ferdigheter til å utføre det en har lyst til i hverdagen. Dette kan føre til ensomhet, tristhet, uro og bekymringer. Du vil lære deg metoder for hjelp til selvhjelp, slik at du kan få det bedre. Du får lære sammenhenger mellom tanker, følelser, fysiske reaksjoner og handlinger og hva du selv kan forbedre i eget liv.

Mål for kurset: Kurset bygger på kognitive teorier, hvor du får opplæring og innsikt i hvordan tanker påvirker følelser og handlinger.

Påmelding: Helsestasjon for eldre:
Telefon: 72 54 67 91 hverdager kl. 12.00-14.00.

Tankevirus

★ **Oppstart:** Høst 2026

Passer for deg som:

- Ønsker å bli mer oppmerksom på egne tanker.
- Ønsker å lære om hvordan tankene og oppmerksomheten påvirker humøret og handlingene dine.
- Er over 16 år.

Varighet: 2 timer

Tidspunkt: 09:00 - 11:30

Pris: Gratis

Sted: Digitalt kurs

Kursledere: Lotte Sundnes fra EPHOR og Tora Falck fra Friskliv, læring og mestring

Tankeviruskurset passer godt for de som grubler og bekymrer seg mye. Det er et digitalt kurs som varer i kun to timer. Det kan være et tilbud alene eller et supplement til annen bistand.

Kurset inneholder psykoedukasjon og verktøy beskrevet på en lettfattelig måte. Det er basert på kognitiv og metakognitiv terapi.

Med kurset følger en gratis app som deltaker kan bruke i 3 uker etter kurset.

Appen er laget av psykologer i samarbeid med Helsedirektoratet.

Påmelding:

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

Temadager for kvinner med rusproblematikk

★ **Oppstart:** August

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: Ressurscenteret for kvinner, Bispegata 9D.

Om kurset: Kursledere er ansatte ved Ressurscenteret 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, Ressurscenteret 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

Kalvskinn: Erling Skakkesgate 70

Tirsdager Kl.12.00 - 15.00

Kalvskinn: Erling Skakkesgate 70

Onsdager: kl.12.00 - 15.00

Leistad Helsehus: General Wibes vei 1

Fredager: kl.12.00 - 15.00

Kalvskinn: Erling Skakkesgate 70

Pris: Gratis

Om tilbudet:

- 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 3 i katalogen angående lokasjon.

Ved ønske om mer info, ta kontakt på

Tlf: 91760187



Treffsted - Åpen sosial sone Klæbu

★ Ukentlig tilbud

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

- **Mandag, Onsdag, Torsdag & Fredag Kl.12.00 - 15.00**
- **Tirsdager Kl.10.00 - 14.00**

Sted: Klæbu Treffsted, Vikingvegen 8

Pris: Gratis

Om tilbudet:

- En sosial arena i trygge omgivelser.

Andre ting som skjer på treffstedet:

- Onsdager er det også "mat og prat" i samme tidsrom.

Påmelding til mat i forkant/frist mandag samme uke. Ingen krav om å delta i måltid for å besøke treffstedet.

Ved ønske om mer info, ta kontakt på

Tlf: 91760187

Trygghet i egen kropp

★ Oppstart:

Kurs 1:

27/8, 3/9, 10/9, 17/9, 1/10 & 15/10

Kurs 2:

29/10, 5/11, 12/11, 19/11, 26/11 & 3/12

Passer for: Deg som ønsker økt kunnskap om hvordan kropp og sinn påvirkes av ulike opplevelser, belastninger og / eller stress i livet.

Egner seg for deg som ønsker å erfare gjennom kroppen - i bevegelse, oppmerksomt nærvær, pust og refleksjon - sammen med andre i en liten gruppe.

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

Om kurset:

- Hensikten er å skape rom for trygghet og tillit til egen kropp
- Få erfaring, kunnskap og forståelse for hvordan vi kan redusere eller regulere stress i kroppen
- Praktiske øvelser på yogamatte - både stående, sittende og liggende - med rolig og skånsom tilnærming
- Utforsk kroppens signaler, egne mestringsstrategier, mønstre og vaner, og endringsarbeid fra utrygghet til trygghet
- Oppdag sammenhenger mellom vanemønstre, stressresponser og symptomer som kan føre til at vi tar gode valg og skape trygghet for oss selv

Påmelding:

mette-louise.husby@trondheim.kommune.no

Tlf: 90472306

eirin.lunke@trondheim.kommune.no

Tlf: 48250314

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 3 i katalogen angående lokasjon.

Tidsrom: Onsdager kl. 12.00 - 15.00

Pris: Gratis

Om tilbudet:

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:

Tlf: 91760187

Vold i nære relasjoner

★ Datoer:

September: 2., 9., 16.

Oktober: 14., 21., 28.

November: 18., 25.

Desember: 2.

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 i parrelasjoner, 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**

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

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

Sted: Bakkegata 9

Pris: Alle våre aktiviteter er 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 som; onsdags- og fredagskaffe i tillegg til taco-tirsdag og damenes aften. Vi har også aktiviteter utenom huset, og tilbyr blant annet smiing, helårsbading, yoga, innebandy, kickboksing og kunstterapi.

Vi har også et digitalt gruppetilbud for pårørende. Vårt nyeste tilbud er Aktivitetskarusellen. Da møtes vi og gjør forskjellige ting. Deltagerne er med på å bestemme hva vi skal gjøre.

De fleste aktivitetene vi har krever ingen påmelding.

Kom gjerne innom oss eller sjekk ut A-larm Trøndelag på Facebook eller Instagram, der vi legger ut ukeplan med oversikt over aktivitetene våre. Velkommen!

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

Bowling-gruppe

★ Ukentlig tilbud - Deltakerdrevet gruppe

Passer for: Alle som ønsker å bowle sammen med andre.

Tidsrom: Hver mandag kl.15.15

Sted: Møt direkte v/Sentrum bowling. (kjelleren på Trondheim Torg).
Eller bli med å gå fra Kalvskinnet
Treffsted Kl.14.50 (Erling Skakkesgt 70).

Gruppeleder: Thomas J.

Om gruppen: Har du lyst til å være med å spille bowling eller kanskje du prøver for første gang? Her møtes en gjeng for å spille sammen og delta i et sosialt fellesskap. Ingen forkunnskaper nødvendig.

Påmelding: Ingen påmelding, her er det bare å møte opp og gjøre seg til kjenne.

Pris: Man betaler for seg selv (fra kr. 90-125).

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 Kalvskinnnet (Erling Skakkesgate 70)

NB: Se side 3 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 Kalvskinnnet 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

Dødscafé - Kom og berik livet ditt ved å prate om døden

★ **Oppstart:** 2 dager i måneden, f.o.m. uke 32 t.o.m. uke 51

Tidspunkt: Kl. 16:00 – 17:30

Datoer: 03/08-26, 26/08-26, 03/09-26, 14/09-26, 14/10-26, 26/10-26, 20/11-26, 30/11-26, 07/12-26, 18/12-26

Passer for: Alle som er interesserte i å fremme og skape et trygt rom for å prate om døden

*NB! Dette er **ikke** en sorgstøttegruppe. Alle er velkomne, og derfor er det viktig at vi viser respekt for andres frykter, religiøse overbevisninger, tanker og tro.*

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

Pris: Gratis

Aktivitetsleder: Sara Alcántar

Om aktiviteten: En dødscafé er et sted hvor folk samles over te, kaffe og søtsaker for å snakke om døden. Den arrangeres over hele verden, og mange deltakere opplever det som svært positivt – det hjelper dem å sette livet sitt i perspektiv, prioritere det som er virkelig viktig, og bli mindre redde for å ta opp temaet med sine nærmeste.

Samtalen kan ta svært forskjellige retninger: hva tror vi skjer (om noe) etter døden, hva er det som skremmer oss ved den, hva er meningen med å leve og dø, blant annet. Vanligvis er det mer skade og frykt rundt noe når vi ikke snakker om det, og det en dødscafé gjør er å skape et trygt rom for å snakke åpent om dette fascinerende mysteriet.

Påmelding: Send SMS til Glimt Recoverycenter på 929 92 150 eller mail til sara.alcantar@kbtcompetanse.no



Fellesskap i friluft

★ Ukentlig tilbud

Tirsdager (Stengt på helligdager)

Tidspunkt: Åpent kl. 10:00-14:00

Sted: Hytta på Lian i Solemsmarka.

Adresse: Lianvegen 61

Hvordan komme seg dit:

Ta trikken sammen med oss fra Ila kl. 09:35, og gå ca. 600m fra trikketoppet på Lian. Eller møt opp på hytta i åpningstiden.

Pris: Gratis



Om gruppen: En møteplass ute i naturen, uten krav om tung ryggsekk eller lange motbakker. Vi samles for å skape et trivelig utemiljø sammen. Vi gjør ulike uteaktiviteter og små prosjekter som å stelle i grønnsakshagen, klargjøre bålplassen eller pusle med litt vedarbeid - alt i eget tempo.

Vi er ute, men har ei enkel hytte å trekke inn i dersom været biter til. Hytta ligger nære trikken, slik at det er lett å komme seg til og fra. Vi legger vekt på et godt fellesskap rundt bålet, og gleden over å være ute i Bymarka. Her er det rom for alle, enten du vil svinge øksa ved vedskiven eller bare nyte stillheten med en kopp kaffe i hånda.

Ta med: Klær etter vær, drikke (ikke innlagt vann), sitteunderlag og turkopp til bålcaffe.

Kontaktinformasjon:

Marte Dybvad, tlf: 90409414,
marte.dybvad@trondheim.kommune.no

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/>

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 3 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

**Nytilflyttet senior i Trondheim? Bli kjent med dine muligheter!**

★ **Dato:** 16. september 2026

Tidspunkt: kl. 10.00-12.00

Sted: Hornemansgården

Pris: Gratis

Et seminar der du vil få oversikt over ulike tilbud og muligheter for seniorer i Trondheim.

Passer for: Deg som er senior og nylig har flyttet til byen.

Du får informasjon om tilbud og muligheter for seniorer i Trondheim, og hva som kan være lurt å tenke på. Du får også møtt andre i samme situasjon.

Påmelding: Telefon til Helsestasjon for eldre: 72 54 67 91 mellom klokken 12.00 og 14.00 mandag-fredag.

E-post: hfeldre@trondheim.kommune.no

Oasen Parsellhage

★ **Åpent hele døgnet**

Passer for: alle

Tidsrom: Når som helst - fram til vinteren kommer

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/p/Oasen-parsellhage-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 Kalvskinnnet, Erling Skakkes gate 70

NB: Se side 3 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 - Engelsk

★ **Oppstart:** 25/8-26

Passer for: Alle over 18 år

Tidsrom: Tirsdager kl. 12:30 -14:00

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

Mål for kurset: Å fremme et trygt og inkluderende miljø der vi kan øve på engelsk og norsk, i godt selskap!

Pris: Gratis

Aktivitetsleder: Michelle Eilertsen

Om gruppen: For deg som ønsker et lavterskel -og 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! Vi øver hovedsakelig på engelsk, men hjelper også hverandre med å øve på norsk ved behov.

Påmelding: Via SMS til Glimt Recoverycenter på tlf: 929 92 150 eller mail til glimt@kbtkompetanse.no

Språkkafè - Spansk

★ **Oppstart:** 25/8-26, det blir 3 kursperioder (25/08 til 15/09, 6/10 til 27/10, og 24/11 til 22/12)

Tidspunkt: Tirsdager kl. 11:15 – 12:15

Passer for: Alle over 18 år

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

Pris: Gratis

Aktivitetsleder: Sara Alcántar

Om aktiviteten: Har du lyst til å lære nyttige setninger og uttrykk til din neste sydentur til Spania, eller kanskje bare komme i kontakt med andre kulturer gjennom et nytt språk? Da kan du komme og bli med på vår spanske språkkafé; et lavterskeltilbud hvor du kan lære morsomme og nyttige fakta og begreper på dette språket - med en meksikansk vri!

Påmelding: Via SMS til Glimt Recoverycenter på 929 92 150 eller mail til glimt@kbtkompetanse.no



Ung dame gruppe

★ **Ukentlig tilbud** (Oppstart uke 34)

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:
Brit: 94 88 36 64

Ung mann gruppe

★ **Ukentlig tilbud** (Oppstart uke 34)

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

Tidsrom: Torsdager kl. 12.00 - 15.00.

Sted: Treffstedet på Kalvskinnnet, Erling Skakkes gate 70

NB: Se side 3 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: 90 21 69 75
Thomas: 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 18 år. 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 36

Oppstartsdato: torsdag 3. september

Torsdager Kl. 10.00 - 11.15

Hvem passer kurset for?

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

Sted: Treffstedet på Kalvskinnnet.

Erling Skakkes gt. 70

NB: Se side 3 i katalogen angående lokasjon.

Pris: Gratis.

Kursledere: 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.
- Fordel om dere har egen gitar, men dere kan også bruke våre gitarer.
- Krav om egeninnsats (øving), både hjemme og på kurs.

Påmelding:

martin.endre.skorstad@trondheim.kommune.no

Tlf: 90 21 69 75 (sms)

**Grunnkurs glassfusing (2 dager)****★ Oppstart uke 37****Dato:** 10.09 og 17.09**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**På kurset:** Vi lager et glassfat/skål 20x20. Skjær ut biter i de fargene du ønsker, lag et eget motiv/design. Bitene vaskes og klargjøres til brenning.**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 (3 dager)****★ Oppstart uke 42****Dato:** 15.10, 22.10 og 29.10**Tidspunkt:**

Kl. 10.00 - 15.00.

Passer for: Alle som vil utfolde seg kreativt.**Sted:** Glimt Recovery Senter, 3.etg
(Søbstadvegen 2)**Pris:** 300kr**Kursledere:** Solfrid Simonsen og Beate RaanesGrunnleggende teknikker som fargelære/penselstrøk.
Tegne en skisse med blyant/kull.
Lære om lys/skygge/perspektiv.
Akryl eller akvarell.**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)

Grunnleggende sy- og sømkurs

★ Ukentlig tilbud

Oppstart: 25. august t.o.m. 27. oktober

Tidspunkt: Tirsdag kl. 12:00 – 14:00

Passer for: Alle over 18 år som ønsker å lære og øve på grunnleggende syteknikker i fellesskap.

Sted: Glimt recoverycenter 2. etasje

Pris: Gratis

Aktivitetsleder: Rønnaug Johansen Haugen

Om kurset: Har du lyst til å lære grunnleggende sy- og sømteknikker mens du nyter god samtale, hyggelig selskap og en kopp kaffe? Da er dette tilbudet noe for deg! Her lærer vi grunnleggende teknikker for å sy enkle ting som putetrek, lappe klær og lage små duker med lappeteknikk. Vi har symaskiner, tråd, nåler og stoffer, men vi oppfordrer deg til å ta med egne stoffer og materialer.

Hva får du ut av å delta: Nye ferdigheter og mestringfølelse som lar deg fortsette å utvikle egne kreative syprosjekter på egen hånd, og en hyggelig dag i godt selskap.

Påmelding: Via SMS til Glimt Recoverycenter på 929 92 150 eller mail til glimt@kbtcompetanse.no

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. 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.

Påmelding: Ingen påmelding

Kontaktinfo:

Tlf: 91 38 21 68 (sms)



Kreativ Klæbu

★ Ukentlig tilbud

Passer for: Deg som ønsker å være kreativ

Tidsrom: Ta kontakt med treffsted for mer informasjon

Sted: Rådhuset i Klæbu, Vikingveien 8

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

Påmelding: Ingen påmelding

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.

Aktiviteten 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.

Kontaktinfo:

Tlf: 91 76 01 87

Kunstoffredag

★ Ukentlig tilbud

Oppstart: Uke 35.

Kurs 1: 28/08-26 til 11/09-26

Kurs 2: 9/10-26 til 30/10-26

Kurs 3: 20/11-26 til 18/12-26

Tidspunkt: Fredager kl. 11:00 - 15:00

Passer for: Alle over 18 år som er interessert i å uttrykke seg kunstnerisk

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

Pris: Gratis. Ved bruk av lerrett medfører dette en kostnad.

Aktivitetsleder: Sara Alcántar

Om aktiviteten: Har du lyst til å prøve nye måter å uttrykke deg kunstnerisk på, eller bruke mer tid på å gjøre noe kreativt? Da er det bare å komme til kunstrommet hos oss på Glimt, og la idéene dine strømme!

I utgangspunktet jobber vi med et bestemt prosjekt hver uke, men det går an å komme og jobbe med ditt eget kunstnerisk prosjekt i selskap! Du trenger ikke ha erfaring fra før og du kommer/går når du ønsker selv.

Tema: Teknikker og kunstaktiviteter skal variere hver uke, gjerne følg aktivitetskalender på siden vår www.glimtrecoverycenter.no for å se hva vi skal jobbe med hver uke. Velkommen!

Påmelding: Send SMS til Glimt Recoverycenter på 929 92 150 eller mail til glimt@kbtcompetanse.no

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 uttryksmuligheter 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

Kurs i hekling og strikking (2 dager)

★ Oppstart uke 47

Dato: 19.11 og 26.11

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

Her vil du lære:

- Grunnteknikker for hekling og strikking.
- Opplegg, øking og felling av masker. Eks. Kluter, pulsvarmere, pannebånd, grytelapper m.m.
- Arbeidet kan pyntes med nålefilting eller brodering.
- Mønsterlesing
- Hva er englemasker, kjærlighetsknuten, haking, gimping og pjonning?

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 søm og redesign (2 dager)



Oppstart uke 45

Datoer: 05.11 og 12.11

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

Kort om kurset: Lær å sy på symaskin og lære enkle sømteknikker.

Ta med egne klær eller stoff.

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

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

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

27.08.26 - Smykke minikurs

- Lag et smykke i egenvalgte materialer. Eks. i leire, cernit, glass, skinn, stoff eller med perler og fjær/pynt.

03.09.26 - Dekorering minikurs

- Dekorering og et nytt design? Dekorere på mobil, veske, pappmaske eller smykkeskrin
- Dekorere på ulike materialer kan være spennende. Eks. på glass/porselen, metall, tekstil, tre og papp/papir.

01.10.26 - Ull/Toving

- Toving for hånd eller i maskin. Eks. Kjelunderlag, kuler, hjerter, små hatter og annet design.

20.10.26 - Pappmasje

- Vi lager pappmasjefigurer som pyntes med kreative detaljer.

Påmelding:

Solfrid Simonsen Tlf: 47880375 (sms)

Beate M Raanes Tlf: 91382168 (sms)

Musikk-terapi (med fokus på sang)

★ Oppstart uke 36

Oppstartsdato: Tirsdag 1.september

Tidspunkt: kl. 10.00 - 11.15

Passer for: Alle som liker å synge

Sted: Treffstedet på Kalvskinnet. Erling Skakkes gt. 70

Pris: Gratis

Kursledere: Marianne Sandven, Martin Skorstad og Carina Tekrø

Mennesker med ulik bakgrunn samles for å nyte musikk og sangglede sammen. Ingen krav om forkunnskaper, foruten det å like å synge (med den stemmen man har).

Mål for alle kurs: Vi skaper en arena for musikk og samvær, gjennom å bruke sang og stemme som formidling.

Påmelding:

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

Musikk-terapi (med fokus på gitarspill og samspill)

★ Oppstart uke 36

Oppstartsdato: Mandag 31. august

Tidspunkt: kl. 10.00 - 11.15

Passer for: Alle som vil spille gitar med andre

Sted: Treffstedet på Kalvskinnet. Erling Skakkes gt. 70

Pris: Gratis

Kursledere: Marianne Sandven, Martin Skorstad og Carina Tekrø

Mennesker med ulik bakgrunn samles for å nyte musikk og gitarspill sammen. Krav om at man kan grunnleggende ferdigheter på gitar (enkle grep og enkle sanger) og ønsker å spille sammen med andre.

Mål for alle kurs: Vi spiller enkle grep, og øver på å spille enkle sanger sammen.

Vi skal lære en del triks og tips.

Fordel om dere har egen gitar, men dere kan også bruke våre gitarer.


Krav om egeninnsats (øving) og deltakelse i gruppen.

Påmelding:

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



Musikktilbud - Individuell sang- og pianoundervisning

 **Oppstart:** Onsdag 26/8-26.

Tidspunkt: Onsdager og fredager mellom 10-15. Timebooking.

Passer for: For alle over 18 år som har lyst til å synge og/eller spille piano.

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

Pris: Gratis

Forsamtale: Hvis du er interessert i dette tilbudet, men har spørsmål rundt det, er du hjertelig velkommen til å ta kontakt med oss for en uforpliktende samtale.

Undervisningsspråk: Engelsk, Norsk, Ukrainsk og Russisk.

Aktivitetsleder: Iryna Bokal - aktiv profesjonell operasanger, og vinner av internasjonale sangkonkurranser.

Hva får du ut av å delta: En unik mulighet til å uttrykke alle dine følelser og emosjoner på en bærekraftig måte gjennom stemmen eller instrumentet ditt i et trygt og vennlig miljø.

Oppfyll din mangeårige drøm og ditt talent – lær å synge vakkert eller spill piano med muligheten til å delta i en ekte konsert. Du vil oppdage hemmelighetene bak mestring, lære å føle deg fri og selvsikker på scenen, og overvinne frykten for å spille eller synge offentlig.

Kom og skap! Hvem vet, kanskje det er din stemme verden vil høre i fremtiden.

Påmelding: Via SMS til 92992150 eller mail til glimt@kbtkompetanse.no

Trygghet og fellesskap i sang og musikk

 **Oppstart** Torsdag 20. August

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, Søbstadvegen 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 om sangteknikk og hvordan du kan bruke stemmen din
- Synge flerstemt
- Utfordre deg selv
- Kjenne på mestring og fellesskap

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 Sjøbadet Kl.14.15

Pris: Gratis

Gruppeleder: Ansatte v/ treffsted

Kort om kurset: Vi møtes hver fredag og bader i sjøen ved Skansen året igjennom. Målet er mestringfølelse 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.
Tlf: 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

Friluftsterapi

 **Ukentlig tilbud**

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

Tidsrom: 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: Deg som ønsker å erfare gjennom kroppen, med bruk av bevegelse og tilstedeværelse.

Oppstart: Fredag 14. august 2026

Leutenhaven: Fredager kl. 09.30-10.45

Sted: 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: Send e-post til kurskatalog.botiltakpsykisk@trondheim.kommune.no

Skogssansing / Skogstur

★ Ukentlig: 07/09-26 - 23/11-26

Tidspunkt: Mandager, 12:00-14:00

Passer for: Alle som ønsker å kjenne bedre kontakt med naturen, ønsker mer ro og livskraft, trenger et avbrekk fra hverdagsstress, eller bare ønsker en bedre fysisk og psykisk form.

Sted: Destinasjonen vil variere, derfor oppmuntrer vi alle til å følge med på kalenderen på nettsiden vår www.glimtrecoverycenter.no for oppdatert info.

Pris: Gratis

Aktivitetsleder: Naturguide Vegar Jordanger / Ansatte ved Glimt

Om aktiviteten: Skogssansing handler om å utforske naturen gjennom å bruke sansene – se, høre, lukte, berøre og smake – å komme i kontakt med landskapet og alle de fascinerende skapningene som lever der. Slik kan du komme i øyeblikket på en naturlig og uanstrengt måte. I stedet for å gjøre, får du bare være.

Påmelding: Via SMS til Glimt Recoverycenter på 929 92 150 eller mail til glimt@kbtkompetanse.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: John Christian, Thorbjørn og Ilja.

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 med navn, telefonnummer og ønsket senter. 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: Ella, Tormod og John Christian.

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 med navn, telefonnummer og ønsket senter. 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: 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 med navn, telefonnummer og ønsket senter. 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, Trond 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 med navn, telefonnummer og ønsket senter. 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 med navn, telefonnummer og ønsket senter. Du vil bli kontaktet av gruppeleder på aktuelt senter.

Volleyball

★ Ukentlig tilbud

Tidspunkt: Mandager 16:30-18:00

Sted: Østbyen

Pris: Gratis.

Aktivitetsansvarlig: Stian Pedersen

Passer for: Nybegynnere eller for deg som har spilt litt volleyball før. 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 34

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: Ingen påmelding, men ta gjerne kontakt via sms, telefon eller mail for evt spørsmål.
Tlf. 90 47 23 06 eller på mail: 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
- Tilbud til studenter med egen lesesal etc.

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 & Ung Link

Oppstart uke 34

Tidspunkt: Onsdager kl 14.00-15.00

Sted: Treffstedet ved Kalvskinnset,
Erling Skakkes gate 70.

NB: Se side 3 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

A-larm Pårørende - Et tilbud der du er

★ Gjennom våre digitale eller fysiske tilbud får du noen å snakke med der du er, når du trenger det.

Går andres rusbruk ut over livskvaliteten din? Hvordan har du det egentlig? Dreier hele livet seg om den som ruser seg? Opplever du at du ikke har noe valg, men må handle på en bestemt måte? Har du satt dine egne drømmer og ønsker på vent? Tror du at det ikke er mulig å ha et godt liv så lenge en du bryr deg om, sliter? Eller tenker du kanskje at du ikke fortjener det? Hvordan kunne det gå så langt, og går det noen gang over?

Pårørende fortjener gode liv for egen del, uavhengig av hvordan det går med den som ruser seg. A-larm pårørende har ulike lavterskel- og likepersonstilbud som kan hjelpe deg med å få en bedre hverdag og treffe andre som er i samme situasjon som deg.

Vi er opptatt av å skape trygge nettverk, både digitale og fysiske, der vi kan dele det vi har på hjertet.

Vi valgte ikke å bli pårørende, men vi kan velge hva slags pårørende vi vil være.

Ingen bekymring er for stor eller for liten – det hjelper å snakke om det!

<https://a-larm.no/for-parorende/>

A-larm Pårørende - Digitale temamøter for pårørende

★ **Digitale temamøte for pårørende**

Tidspunkt: Tirsdager 19:00-20:00
(Det kan være lurt å logge seg på noen minutter før.)

Hvor: Digitalt - det er samme lenke hver gang:
<https://us06web.zoom.us/j/97246641888>

Meeting ID: 972 4664 1888
Passcode: 365018

Pris: Tilbudet er gratis.

Om tilbudet: Her er det vanligvis med en gjest som forteller om noe hen er opptatt av. Dette kan være informasjon om en behandlingstilbud, et ruspolitisk tema eller en pårørende eller bruker som forteller sin historie.

Informasjon om ukas tema legges alltid ut på Facebook-siden til A-larms pårørendetjeneste.

I disse møtene er det mulig å delta anonymt, uten å slå på kamera.

Påmelding; ikke nødvendig.

Pårørendestøtte

★ Tilbud til voksne pårørende

I Trondheim kommune er det flere steder du kan ta kontakt hvis du trenger å snakke med noen:

Å være pårørende til noen som er syk kan være krevende og det kan derfor være behov for støtte og noen å prate med. Det finnes flere tilbud både i og utenfor kommunen, og det går også an å søke om ulike former for pårørendestøtte fra kommunen.

<https://www.trondheim.kommune.no/tema/helse-og-omsorg/radgivning/parorendestotte/>

Pårørendetreff

★ Oppstart: 05.09.26

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 Owesens gate 20

Påmelding: innen 20 august 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: Tilrettelagt fritid 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 Søbstdads vei 34

Om tilbudet: Er en møteplass for eldre (ca 55 år og oppover). Opptil 40 personer inntil her hver uke. Man kan kjøpe mat som serveres her, ta en kopp kaffe og møte nye og gamle bekjensker.

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 may-lill.lohre@trondheim.kommune.no / 479 91 937

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 Kalvskinnnet 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 may-lill.lohre@trondheim.kommune.no / 479 91 937



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 PC-er, mange brettspill og TV spill.

Kontaktinformasjon:

vegar-husby.fiskum@trondheim.kommune.no

Tlf: 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
Oppstart ca i oktober.

Hvor: Håkon Magnussons gate 5

Pris: Gratis

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

For mer informasjon og påmelding, ta kontakt med:

roger.bergsli@trondheim.kommune.no

Oppdag ISAK



Ukentlig tilbud

Når: Tirsdager 18.00-20.00

Hvor: Prinsens gate 44 (Coffee Annan)

Ingen påmelding, bare møt opp!

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>

**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>



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 Kalvskinnnet, 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
Vi tilbyr Drop-in samtaler, som kan bookes direkte via HelsaMi.

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 Recoverycenter

Glimt er et møtested for alle over 18 år, som holder til i Sjøbstadvegen 2, i Heimdal sentrum. Du kan benytte oss slik du ønsker, om det er å delta på kurs og aktiviteter, eller benytte oss som en sosial arena — målet er å legge til rette for en meningsfull hverdag. Innholdet og hva som gjør akkurat din hverdag meningsfull er opp til deg og vi ønsker å bidra med å legge til rette for at du kan jobbe med det du liker. Vi er med 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/>

Den Kulturelle Spaserstokken

Passer for deg over 67 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@trondheim.kommune.no / 91 67 27 15

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

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

martin-guldsten.ottesen@trondheim.kommune.no / 94 88 69 19

Mer informasjon finner du her:

<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 kafé, Aktiv kafé senior, fotball og volleyball for alle.

Nettside: <https://aktivkultursenter.no/>

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

Foreningsportalen "iTrondheim"

På denne nettsiden kan lag og foreninger legge ut informasjon om aktivitetstilbud som er åpne for alle. Eksempler kan være aktiviteter i regi av frivilligsentralene eller andre. Les mer her:

<https://itrondeim.org/kalender>

Frivilligsentralene

Norges Frivilligsentraler (NFS) er interesseorganisasjon og ressurscenter for frivilligsentralene i Norge. Frivilligsentraler er mangfoldige møteplasser bygget på frivillighetens premisser og lokale ønsker, ivaretatt 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/>



Frelesarmeen

Frelesarmeens 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

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 kulturguider 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 Trøndelag

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 sin hverdag. 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

Spillavhengighet Norge tilbyr kurs, foredrag samt at vi har selvhjelpsgruppe hver uke på våre lokaler på Heimdal.

- Hver tirsdag, 1800-2000, Industrivegen 5, Heimdal
- Er for spillere og pårørende
- Målet skal være at man jobber mot å bli spillefri
- Alle får en samtale med en erfaringskonsulent før første gruppemøte.

Ukentlig møtes pårørende og spilleavhengige over en kopp kaffe. Her deler de erfaringer, snakker om hverdagen og motiverer hverandre.

Å delta i våre grupper er gratis. Det eneste som kreves er at hver deltaker signerer en taushetserklæring. For påmelding send en e-post til kontakt@spillavhengighet.no eller benytt vårt kontaktskjema, så tar vi kontakt med deg!

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@trondheimsamtalesenter.no



Kurskatalog på nett:
www.trondheim.kommune.no/kurskatalog

Skann for 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

