



KURSKATALOG HØSTEN 2023

**KURS OG GRUPPETILBUD
I REGI AV TRONDHEIM KOMMUNE
OG GLIMT RECOVERYSENTER (KBT)**

**TRONDHEIM KOMMUNE: ENHETEN BOTILTAK OG TREFFSTED
PSYKISK HELSE
(MESTRINGSTEAM OG TREFFSTED)
OG
ENHET FOR PSYKISK HELSE OG RUS**





TIDSBEGRENSEDE KURS

reSTART

★ Oppstart fra uke 34

1. månedstilbud uke 34-37
2. månedstilbud uke 38-41
3. månedstilbud uke 42-45
4. månedstilbud uke 46-49

Kursholdere:

Fagansatte og erfaringsmedarbeidere fra Enhet for psykisk helse og rus

Tema:

I reSTART fokuserer vi på å være i endring, for å oppnå bedre livskvalitet. Vi har fokus på og arbeider med følgende temaområder: Verdier, leve med, tilhørighet, håp og optimisme, selvbestemmelse og drømmen.

Ved påmelding til reSTART, får du tilbud om å delta i en gruppe, som inkluderer et kurs og tre verksted. Kurset går over 4 timer med undervisning om recovery, som gir grunnlag for deltakelse på de tre påfølgende refleksjon verkstedene.

Tilbudet har varighet på en måned, først kurs og så tre verksted de tre påfølgende tirsdagene. Tilbudet er på de aktuelle tirsdagene klokken 10.00-14.00.

Sted:

Treffstedet på Kalvskinnet, Erling Skakkes gate 70, 2.etg.

Påmelding:

Via vårt kontaktskjema på nettsiden til reSTART, på Enhet for psykisk helse og rus sin nettside:

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



Logic Pro X på MAC

★ Oppstart:

Introduksjon - tirsdag
29.august

Oppstart av selve kurset blir
avtalt fortløpende ut fra antall
påmeldte

Gruppeledere:

Mikkel Konyher, musikkprodusent

Kort om kurset:

Digitalt kurs i miksing og mastring av musikk på Logic Pro X. Kurset er ment for å kunne nyttiggjøre deg best mulig av utstyret vi har på Glimt. Mikkel kommer fra Danmark til Glimt tirsdag 29.august for å holde en introduksjon til hvordan man deltar på det digitale kurset senere. Alle som vil ta kurset til høsten, må delta på introduksjonen denne datoen.

Sted: Digital undervisning på Glimt

Påmelding:

Innen 25.august. Direkte til oss på Glimt eller på sms til Glimt på tlf.92992150



5 rytmer (Bevegelsesmeditasjon)

★ **Oppstart:**

**Oppstartsseminar onsdag
30.08.23**

**Deretter hver onsdag fra
13.september - 13.desember
kl.17.00 - 19.30**

Gruppeledere: Instruktør Loang TP Hoang og NOK, i samarbeid med Kirsti Kildal og Liv Anne Edvardsen fra EPHOR.

Kort om kurset:

Gjennom dans og bevegelse skal vi åpne nye muligheter for å bygge positiv kontakt med egen kropp. 5 Rytmer er ikke basert på konkrete trinn eller teknikker, på rett eller galt eller press og prestasjoner, men åpner opp for kroppen som ressurs. Dans og bevegelse kan frigjøre endorfiner som bidrar til å dempe stress, smerter, og gi oss en god følelse.

Gjennom 5 Rytmer bevegelsesmeditasjon kan du finne en vei til fysisk kontakt med egen kropp og pust. Det er du som bestemmer hvordan du vil bevege deg. Du tar et nytt steg når du føler deg klar for det.

Erfaring og forkunnskaper om dans er ikke nødvendig. Alle er velkommen til denne danseformen uavhengig av kjønn, alder, fysisk form, religion, kultur, bakgrunn og historie.

Sted: Olavsgården, Thoning Owesens gate 20 (ved/bak Dronning Maud)

Ved interesse:

Ta kontakt med Kirsti på kirsti.kildal@trondheim.kommune.no eller på tlf: 95263564 for avtale.



Grubling og bekymring

Et kurs i metakognitive teknikker

★ **Oppstart 07.09.**

kl.10-12

6 kursdager

★ **Oppstart 02.11.**

kl.10-12

6 kursdager

Kursholdere:

Linn Renate Pettersen og Henrik Solhaug

Tema:

Kurset tar for seg en praktisk tilnærming til metakognitiv terapi. F.eks hvordan en trigger tanke/hendelse påvirker våre følelser og påfølgende tanker om hvordan håndtere dette på en ny måte. Stoppe bruk av bekymring og grubling som mestringsstrategi mm.

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.

Sted: Treffstedet på Kalvskinnnet, Erling Skakkes gate 70

Påmelding til:

linn.renate.pettersen@trondheim.kommune.no

henrik.solhaug@trondheim.kommune.no



Sykurs - Søm/redesign

★ Oppstart:

Kurs 1: (2 dager)

Torsdag 07.09.23 - kl. 12.30-15.00

Torsdag 21.09.23 - kl. 12.30-15.00

Kurs 2: (2 dager)

Torsdag 05.10.23 - kl. 12.30-15.00

Torsdag 19.10.23 - kl. 12.30-15.00

Kursholdere: Solfrid Simonsen, Elin Følling og Monica

Om kurset:

Kan få kjennskap og muligheten til å fikse dine egne klær på en enkel måte.

Du kan sy ut eller forminske dine klær, her kan mulighetene være mange.

Ta med deg noen klær som du har lyst til å fornye.

Eks; bukse, kjole, genser, jakke, puter

Ta gjerne med blonder, bånd, pynt og knapper hvis du har tilgjengelig.

Pris: Du betaler for materialer.

Sted: Treffstedet på Moholt, Brøsetvegen 186B

Påmelding:

På sms til treffstedet, tlf: 902 28 266



Kurs i ulike kommunikasjonsmetoder

★ Oppstart:

Onsdag 13.september

4 kursdager.

Gruppeledere:

Ansatte på Glimt og eventuelt innleide foredragsholdere etter kunnskap om tema.

Kort om kurset:

Kommunikasjon er viktig i alle relasjoner. I denne kursserien vil vi gå dypere inn i ulike kommunikasjonteknikker som kan styrke din evne til å sette grenser og være selvhevdende på en konstruktiv måte. 8 plasser - 4 ganger. Gratis.

Sted:

Glimt Recoverycenter,
Heimdal Søbstadvegen 2

Påmelding:

Frist mandag 11.september. Direkte til oss på Glimt, eller på sms til Glimt på 92992150



Malekurs

★ Oppstart:

Hvert kurs varer over 2 dager.

Kurs 1:

Torsdag:

14.09.23 fra kl. 12.30 - 15.00

28.09.23 fra kl. 12.30 - 15.00

Kurs 2:

Torsdag:

12.10.23 fra kl.12.30 - 15.00

26.10.23 fra kl.12.30 - 15.00

Kursholdere: Solfrid Simonsen og Beate Raanes

Kort om kurset:

Grunnleggende og enkle maleteknikker og fargelære, bli inspirert og få god veiledning i din kreative utfoldelse.

Være sosial og få motivasjon og erfaring sammen med andre, og kan få utvikle egen fantasi gjennom form og farge.

Tilbud for alle som vil lære å male og leke med farger og det kreves ingen forkunnskaper.

Pris: Du betaler for materialer.

Sted: Treffstedet på Moholt, Brøsetvegen 186B

Påmelding:

På sms til treffstedet, tlf: 902 28 266

Mestring av panikkangst

Gruppetilbud

★ 31.10 - 23.11

Gruppen varer i 4 uker

Tirsdag og torsdag

Kl. 12-14

Kursholdere: Lotte Sundnes & Therese Solhaug

Tema: Panikkangst

Tilnærmingen vi bruker er basert på kognitiv terapi.

Vi har fokus på:

- ★ Lære om panikkangst
- ★ Hva opprettholder panikkangsten
- ★ Verktøy du kan bruke for å mestre panikkangsten
- ★ Eksponering/øvelser

Sted: Trondheimsporten, Holtermannsveien 70, 9 etg.

Påmelding:

Lotte.Sundnes@trondheim.kommune.no

Therese.Solhaug@trondheim.kommune.no



Glasskurs (Grunnkurs)

★ Oppstart:

Dette kurset varer over 2 dager:
Torsdag 02.11.23 - kl. 12.30-15.00
Torsdag 16.11.23 - kl. 12.30-15.00

Kursholdere: Solfrid Simonsen og Elin Følling

Kort om kurset:

I dette grunnkurset lærer du litt om glass, glass-skjæring, forming og brenning. Glasskunst betyr å smelte og forme glass (fusing), dette er en teknikk fra gamle Egypt. Det er bare kreativiteten som begrenser farger og utførelse.

Pris: Du betaler for materialer

Sted: Treffstedet på Moholt, Brøsetvegen 186B

Påmelding:

På sms til treffstedet, tlf: 902 28 266

Natur og gjenbruk som inspirasjon

★ Oppstart:

Kurs 1: (2 dager)

Torsdag 09.11.23 - kl. 12.30-15.00
Torsdag 23.11.23 - kl. 12.30-15.00

Kurs 2: (2 dager)

Torsdag 30.11.23 - kl. 12.30-15.00
Torsdag 07.12.23 - kl. 12.30-15.00

Kursholdere: Solfrid Simonsen og Beate Raanes

Om kurset:

Vi skjerper kreativiteten vår, med å gjenbruke materialer fra naturen. Naturlige materialer og brukskunst står i fokus. Har du lyst til å utvikle din kreativitet? Kom og bli med.

Pris: Du betaler for materialer.

Sted: Treffstedet på Moholt, Brøsetvegen 186B

Påmelding:

På sms til treffstedet, tlf: 902 28 266



Mestring av sosial angst

Gruppetilbud

★ **05.12 - 18.01**

Gruppen varer i 6 uker

Tirsdag og torsdag

Kl. 12-14

Kursholdere: Lotte Sundnes & Therese Solhaug

Tema: Sosial angst

Tilnærmingen vi bruker er basert på kognitiv terapi.

Vi har fokus på:

- ★ Lære om sosial angst
- ★ Hva opprettholder den sosiale angsten
- ★ Verktøy du kan bruke for å mestre din sosiale angst
- ★ Eksponering/øvelser

Sted: Trondheimsporten, Holtermannsveien 70, 9. etg.

Påmelding:

Lotte.Sundnes@trondheim.kommune.no

Therese.Solhaug@trondheim.kommune.no



LØPENDE GRUPPETILBUD

Treningstilbud 3T Ilsvika

Et løpende gruppetilbud, ukentlig

★ **Oppstart: Fra 28.08**

Mandager: kl.12.30-15.00

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

Onsdager: kl.12.30-15.00

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

Torsdager: kl.12.30-15.00

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

Gruppeledere:

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

Kort om tilbudet:

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

Pris: Gratis. Deltakelse dekkes av treffstedet.

Sted: 3T Ilsvika, Ilsvikveien 18, Trondheim

Påmelding:

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

Treningstilbud 3T Moholt

Et løpende gruppetilbud, ukentlig

★ **Oppstart: Fra 28.08**

Tirsdager: kl.12.30-15.00

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

Gruppeledere: Thorbjørn Brandt

Kort om tilbudet:

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

Pris: Gratis. Deltakelse dekkes av treffstedet.

Sted: 3T Moholt, Vegamot 16, Trondheim

Påmelding:

Åpent - avtale gjøres til Thorbjørn på tlf: 90211434



Cageball (3T Sluppen)

★ **Oppstart:**
Tirsdag 29.august

Gruppeledere:
Thorbjørn, Torbjørn og Thomas

Kort om gruppen:
Vi møtes på 3T Sluppen og spiller fotball sammen.

Sted: 3T Sluppen

Påmelding:
Ingen påmelding

Ung-dame gruppe

Et løpende gruppetilbud ved treffstedene

★ **Oppstart:**
21.august

Gruppeledere: Brit Hoem og Elin Følling

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 på:
brit.hoem@trondheim.kommune.no
tlf: 94883664 eller
elin-kvaal.folling@trondheim.kommune.no
tlf:94132835



Ung-mann gruppe

Et løpende gruppetilbud ved treffstedene

★ **Oppstart:**

31.august

Gruppeledere: Martin Skorstad og Geir Arne Utaker

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 på:

martin.endre.skorstad@trondheim.kommune.no
tlf:90216975

eller geir-arne.utaker@trondheim.kommune.no
tlf: 90187324

Refleksjonsgruppe "Helse i hverdagen"

Et løpende gruppetilbud ved treffstedene

★ **Oppstart: 01.09**

**Deretter ukentlig på fredager,
ved begge treffstedene
kl.14.00-14.45**

Gruppeledere: Treffstedsansatte

Kort om gruppen:

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

Sted:

Onsdager: Treffstedet på Moholt
Fredager: Treffstedet på Kalvskinnet

Påmelding: Ingen påmelding



Friluftsterapi

Et løpende gruppetilbud i regi av Mestringsteam og Treffsted

★ **Oppstart:**

Løpende tilbud

Tirsdager fra kl.10.00.

Gruppeledere: Erik, Morten og Odrun

Kort om kurset:

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

Se også facebook siden: Friluftsterapi

Sted: Oppmøte ved Treffstedet på Kalvskinnet.

Tidspunkt og beskrivelse av ukas tur legges ut fortløpende på facebook siden.

Påmelding: Ingen påmelding



Psykomotorisk fysioterapi i gruppe

Et løpende gruppetilbud ved treffstedene

★ Oppstart:

Onsdag 13.09 ved Treffstedet på Moholt

Fredag 15.09 ved Treffstedet på Kalvskinnet

Gruppeledere:

Psykomotorisk fysioterapeut Eirin Lunke, sammen med ansatte fra treffstedene

Kort om kurset:

I en psykomotorisk bevegelsesgruppe jobber vi med fortrolighet til oss selv, gjennom bevegelser og avspenning. Vi jobber med å legge merke til vår egen kropp i sammenheng med våre følelser, og den gjensidige påvirkningen mellom disse.

Hensikten er at dette kan bidra til ny innsikt, mestring og endring av spenningstilstander i kroppen.

Det er en lavintensitets-gruppe hvor vi fokuserer på bevegelser som fremmer sirkulasjon, pust og avspenning. Psykomotorisk bevegelsesgruppe passer for deg som ønsker en bedre forståelse av sammenhengene mellom anspenthet, pust og følelser.

Sted:

Onsdager: Treffstedet på Moholt kl. 09.00-11.00

Fredager: Treffstedet på Kalvskinnet kl. 09.00-11.00

*Gruppetimen begynner kl. 09.30. Døren er åpen fra kl. 09.00.

For spørsmål eller påmelding ta kontakt med Eirin Lunke på:

Tlf. 48250314 eller på mail:

eirin.lunke@trondheim.kommune.no



Walk and talk

Et løpende gruppetilbud ved treffstedene

★ **Oppstart:**

30.08, deretter ukentlig på onsdager.

Fra Kalvskinnet: kl.10.00

Fra Moholt: kl.13.30

Gruppeledere:

Fra Treffstedet på Kalvskinnet: Geir Arne Utaker

Fra Treffstedet på Moholt: Martin Skorstad

Kort om gruppen:

Vi går en rolig tur i nærmiljøet, og prater om løst og fast. Lengde og varighet avhenger av hvem som er med.

Sted: Oppmøte ved treffstedene på de oppsatte tidspunktene

Påmelding: Ingen påmelding

Lunsjgruppe “Mat og prat”

Et løpende gruppetilbud ved treffstedene

★ **Oppstart: 28.08**

Ved begge treffstedene:

Mandager fra kl.12.30

Deltaker-drevet matgruppe på Kalvskinnet:

Tirsdager kl.13.00 - 15.00

Gruppeledere:

Geir Arne Utaker, Martin Skorstad og deltakerne selv

Kort 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.90228266 , Kalvskinnet: tlf.91760187



Kreativ gruppe

Et løpende gruppetilbud ved treffstedet

★ **Oppstart: fra 29.08.23**

Tirsdager kl.12.30 - 15.00

Gruppeledere: Solfrid Simonsen og Beate Raanes

Kort om tilbudet:

Temaet på aktivitetene kan variere uke for uke. Kunstmaling, kunsthåndverk, glasskunst m.m. Vi har et bredt spekter av tilbud innenfor kunst og kreative aktiviteter som er tilrettelagt for den enkeltes ønsker, interesser, behov og ressurser. Aktivitetene vil være inkluderende i grupper.

Det motiveres og inspireres til å utvikle dine kreative sider, få positive opplevelser og mestringsfølelse. Skape trygghet, trivsel og motvirke isolasjon. Få tilhørighet og ha muligheten til å øke din livskvalitet.

Sted: Treffstedet på Moholt: Brøsetvegen 186B

Påmelding: Ingen påmelding

Undervisning i ulike kunstuttrykk

★ **Oppstart:**
Torsdag 24.august

Gruppeledere:
Tiril Byager Evenrud

Kort om kurset:

Ukentlig undervisning i ulike kunstuttrykk, et tema kan strekke seg over flere uker, eller være enkeltdager. Se aktivitetskalender på www.glimtrecoveryssenter.no eller ta direkte kontakt med oss for å høre hva som står på agendaen.

z

Sted:
Glimt Recoveryssenter, Heimdal
Søbstadvegen 2

Påmelding:
Fortløpende. Direkte til tiril eller sms til Glimt på tlf: 92992150

