



TRONDHEIM KOMMUNE

Trondheim kommune  
Treffsted psykisk helse  
Postboks 2300 Torgarden  
7004 Trondheim

[www.trondheim.kommune.no](http://www.trondheim.kommune.no)

PO107215 • januar 2023  
Produksjon: Skipnes Trykkeri AS



Ønsker du å vite mer?  
Ta gjerne kontakt med oss



Kontakt oss:

**Sommerstua treffsted**, Erling Skakkesgt.70, tlf. 91 76 01 87  
**Veiskillet treffsted**, Brøsetveien 186 B, tlf. 90 22 82 66



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



# TREFFSTED PSYKISK HELSE



## Treffsted psykisk helse

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

Tilbudet er vedtaksfritt og lett tilgjengelig.

Ved Treffstedene har man også mulighet til å delta på flere ulike kurs og aktiviteter etter eget ønske.

### VEISKILLET TREFFSTED, Brøsetvegen 186b, tlf: 90228266

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>MANDAG</b><br>kl. 09.00 – 13.30  | Drop-in helsehjelp kl.10.00-13.30<br>Lunsjgruppe (påmelding fredag) kl.11.00-12.00                                                                                                                                                                                   |
| <b>TIRSDAG</b><br>kl. 09.00 – 15.00 | 3T Moholt kl.10.00-12.00<br>Kreativ malegruppe kl.10.00-14.00<br>Friluftsgruppe kl.10.00-15.00<br>Cageball 3T Sluppen kl.14.15-15.00 (oppmøte 3T Sluppen kl. 14.00)                                                                                                  |
| <b>ONSDAG</b><br>kl. 09.00 – 15.00  | Drop-in helsehjelp kl.10.00-14.00<br>Kreativ gruppe kl.10.00-14.00                                                                                                                                                                                                   |
| <b>TORSdag</b><br>Kursvirksomhet    | Kurs<br>Enkelte kurs settes opp bolkvís. Spør ved treffstedet for nærmere informasjon. Se egen kurskatalog.<br>“Akademiet” (åpne forelesninger) arrangeres en gang i måneden med ulike aktuelle tema.<br>Tur kl.11.00<br>Følg med på facebookgruppa for oppmøtested. |
| <b>FREDAG</b><br>kl. 09.00 – 15.00  | Helse i hverdagen (refleksjonsgruppe) kl.10.30-11.15<br>Husmøte kl.13.00-13.30<br>Fredagskaffe kl.13.30                                                                                                                                                              |

## HVA kan treffstedene tilby deg?

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

### SOMMERSTUA TREFFSTED, Erling Skakkes gate 70, tlf: 91760187

|                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>MANDAG</b><br>kl. 09.00 – 13.30  | Drop-in helsehjelp kl.10.00-13.30<br>3T Ilsvika kl.10.30-13.30<br>Åpent kreativt rom kl.10.30-13.30                                                                                                                                                                  |
| <b>TIRSDAG</b><br>kl. 11.00 – 17.00 | Friluftsgruppe kl.10.00-15.00<br>Allsang kl.12.00-13.00<br>Cageball 3T Sluppen kl.14.15-15.00 (oppmøte 3T Sluppen kl. 14.00)                                                                                                                                         |
| <b>ONSDAG</b><br>kl. 09.00 – 15.00  | Drop-in helsehjelp kl.10.00-14.00<br>3T Ilsvika kl.10.30-14.00                                                                                                                                                                                                       |
| <b>TORSdag</b><br>Kursvirksomhet    | Kurs<br>Enkelte kurs settes opp bolkvís. Spør ved treffstedet for nærmere informasjon. Se egen kurskatalog.<br>“Akademiet” (åpne forelesninger) arrangeres en gang i måneden med ulike aktuelle tema.<br>Tur kl.11.00<br>Følg med på facebookgruppa for oppmøtested. |
| <b>FREDAG</b><br>kl. 09.00 – 15.00  | Helse i hverdagen (refleksjonsgruppe) kl.10.30-11.15<br>Husmøte kl.13.00-13.30<br>Fredagskaffe kl.13.30                                                                                                                                                              |

Gjelder fra 01.01.2023. Med forbehold om endringer.

Aktivitetene drives i samarbeid mellom brukere og ansatte ved treffstedene. Utover det som nevnes her er det også flere brukerstyrte grupper ved treffstedene. (Plan oppdatert 05.12.22).



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