

KURSKATALOG

Høsten 2025

KURS- OG GRUPPETILBUD
I regi av Trondheim kommune med flere





Hovedkategorier for kurs- og gruppetilbud

Mestring av hverdagen

Fellesskap og tilhørighet

Kreativ aktivitet

Fysisk aktivitet

Livsstil

Arbeid/Utdanning

Pårørende

Kultur



Innholdsfortegnelse

Mestring av hverdagen	s.4		
ADHD og hverdagsmestring	s.4	Malegruppe/Kreativ gruppe	s.23
Booking av individuell samtale	s.4	Natur og gjenbruk til inspirasjon	s.24
Demensskole	s.5	Trygghet og fellesskap i sang og musikk	s.24
Grubling og bekymring	s.5	Fysisk aktivitet	s.25
En bedre hverdag ved langvarig smerte	s.6	Bevegelsesglede	s.25
Fatigue etter kreft	s.7	Bevegelsesgruppe	s.25
Kriminalitet som livsstil	s.7	Cageball (3T sluppen)	s.26
Kurs i hverdagsglede	s.8	Friluftsterapi	s.26
Leve med en langvarig helseutfordring	s.8	Pust og bevegelse - et stressmestringskurs	s.27
MODIG - kurs i mestring av sosial angst	s.9	5 rytmer	s.27
Psykoedukasjon om schizofreni	s.9	Styrke- og utholdenhetstrening	s.28
Påvei til et bedre liv	s.10	Taekwondo 60+	s.28
Refleksjonsgruppe "helse i hverdagen"	s.10	Treningsgrupper	s.29
ReStart	s.11	Treningstilbud 3T Ilsvika	s.29
Sinnemestringskurs	s.11	Treningstilbud 3T Moholt	s.29
Tankevirus	s.12	Treningstilbud 3T Rosten	s.30
Treffsted - Åpen sosial sone	s.12	UteGlimt	s.30
Takk bare bra...	s.13	Volleyball	s.30
Ungt treffsted	s.13	Yoga	s.31
Vold i nære relasjoner	s.14	Livsstil	s.32
Fellesskap og tilhørighet	s.15	Foreldrekurs-Endring av levevaner i et fam.perspektiv	s.32
Burgertirsdag	s.15	Hasjvenningsprogrammet HAP	s.32
Kurs i enkel snekring	s.15	Kostholdskurs	s.33
Lunsjgruppe "mat og prat"	s.16	Temadager for kvinner med rusproblematikk	s.33
Mainn og mat	s.16	Arbeid og utdanning	s.34
Matglede	s.16	Fontenehuset	s.34
Oasen Parsellhage	s.17	Pårørende	s.35
Sjakkgruppe	s.17	Pårørendegruppe	s.35
Språkkafè	s.17	Pårørendeseminar	s.35
Ung dame gruppe	s.18	Pårørendeskolen	s.36
Ung mann gruppe	s.18	Kultur	s.37
Kreativ aktivitet	s.19	Band	s.37
Decoupage-verksted	s.19	E-stua kafe	s.37
Gitarkurs for nybegynnere	s.19	Fritidstilbud	s.37
Grunnkurs glassfusing og slumping	s.20	Kultursenteret ISAK	s.38
Grunnkurs malekurs	s.20	Lade Fritidshub	s.38
Kreativ gruppe	s.21	Nettverksgrupper	s.38
Kunstterapi	s.21	Oppdag ISAK	s.38
Kurs i grunnleggende musikkteori og noter	s.22	Informasjon om de ulike tilbudene	s.39
Kurs i søm og redesign	s.22	Andre nyttige tips og lenker	s.42
Kurs i hekling og strikking	s.23		

**Kategori: Mestring av hverdagen****ADHD og hverdagsmestring****★ Oppstart: September 2025**

Passer for: Er du 18 til 25 år, og har ADHD?
Føler du at hverdagen din er litt kaotisk?
Er du motivert for å jobbe med endring og økt mestring?
Da kan ADHD og hverdagsmestring være et gruppetilbud for deg.

Varighet: 8 ganger à 2.5 timer.
Tidsrom: kl.13.00-15.30
Du forplikter deg til å delta alle kursdager. Aktuelle deltakere vil bli invitert til en samtale før oppstart.
Vi serverer enkel snacks, frukt og drikke.

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

Pris: Gratis

Kursholdere: Trine Thorolvsen, Gøran Bylund og Ragnhild Smistad

Tema: I gruppa jobber vi med temaer som:

- Hva er ADHD?
- Hva er mine styrker og hvordan bruker jeg dem?
- Gjennomgang av typiske utfordringer som for eksempel:
organisering, planlegging, tidsforståelse, struktur, håndtering av følelser m.v.

Interesserte bes sende e-post innen 28.08.2025 til:
trine.thorolvsen@trondheim.kommune.no
ragnhild.smistad@trondheim.kommune.no
goran.bylund@trondheim.kommune.no

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
Leistad helsehus (General Wibes vei 1)

Mandager: kl.09.00 - 11.00
Tirsdager: kl.10.00 - 11.00
Onsdager: kl.09.00 - 11.00 (Leistad)
Torsdager: kl.09.00 - 10.00
Fredager: kl.09.00 - 11.00

Pris: Gratis

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)



Demensskole

★ **Oppstart:** 13. oktober

Passer for: Målgruppen er personer som lever med demenssykdom, og som trenger å lære mer om sykdommen.

Tid: kl. 13-15, ukentlig i seks uker

Sted: Statens hus, Prinsens gt. 1A

Pris: Gratis

Demensskolen har fokus på mestring, og det å lære seg gode strategier i møtet med demenssykdommen. Vi legger vekt på erfaringsutveksling og et trygt miljø.

Har plass til maks 8 deltakere, vi gjennomfører forsamtale før oppstart.

Påmelding:

postdemens@trondheim.kommune.no eller
Tlf: 917 78 035

Grubling og bekymring - Et kurs i metakognitive teknikker

★ **Oppstart**

Kurs 1: 28. August

Kurs 2: 23. Oktober

Passer for: Personer som sliter med grubling og bekymring.

Varighet: 6 torsdager

Tidsrom: kl. 10.00 - 12.00

Sted: Erling Skakkes gate 70, 1 etg. inngang i bakgården.

Pris: Gratis

Du vil bli invitert til en forsamtale i forkant av kurset.

Det gjennomføres individuelle samtaler underveis i kurset.

Kursholdere: Linn Pettersen og Henrik Solhaug

Tema:

- lære hvordan du kan slutte å bekymre deg så mye
- få hjelp til å få kontroll over kvernetanker og vedvarende grubling

- Kurset vil hovedsakelig ta for seg teknikker for å håndtere grubling og bekymring, men vil også gå grundig gjennom andre mestringsstrategier som kan være med å opprettholde psykiske vansker / ubehag. Forskning viser at å lære seg å rette fokuset bort fra bekymring og grubling og over på livet og sin hverdag "her og nå" kan utgjøre en stor forskjell for ens livskvalitet, humør, og mentale helse generelt.

- Kurset består av forelesninger i tillegg til øvelser hver gang, som gjør at du som deltaker opparbeider deg en verktøykasse for å tilføre din hverdag økt tilstedeværelse og ro.

For påmelding send e-post til:

kurskatalog.botiltakpsykisk@trondheim.kommune.no

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

En bedre hverdag ved langvarig smerte

★ **Oppstart:** 01.09. 2025

Passer for deg som

- Er mellom 18-65 år
- Har hatt smerter som begrenser din funksjon i hverdagen i mer enn 6 måneder
- Ønsker ny kunnskap og perspektiver fra andre
- Er motivert til å aktivt jobbe med egen prosess og interessert i å utforske egne mestringsstrategier
- Har kapasitet til å delta fysisk på ukentlige samlinger, og er villig til å bruke tid på oppgaver mellom samlingene

Varighet:

8 samlinger høsten 2025
og en oppfølgingssamling etter 3 måneder. Onsdager kl. 12.00 - 14.30

Sted: Olavsgården, Thoning Owesens gate 20

Pris: Gratis

Om kurset

Gjennom kunnskap og erfaringsdeling blir du mer bevisst på hva du selv kan gjøre for å få en bedre hverdag ved langvarig smerte. Du lærer hvordan du kan bli mer fleksibel i møte med dine utfordringer. Temaene aksept, tilstedeværelse og hva som betyr mest for deg er viktig på veien mot endring og mestring. Kurset er basert på Aksept og verdibasert terapi (ACT) og brukermedvirkning.

Mer informasjon og påmelding:

Scan QR-koden og scroll ned til "En bedre hverdag ved smerte" for å finne mer informasjon om kurset, og booke en avklaringssamtale med kursleder:



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

Fatigue etter kreft

★ **Oppstart:** 16.9.2025

Passer for deg som

- har vedvarende utmattelse etter kreft
- har avsluttet kreftbehandling for over ett år siden
- opplever en endret og utfordrende hverdag etter avsluttet kreftbehandling
- er 18-70 år

Tidspunkt: Tirsdager kl 12.00 - 14.30.

16.9, 23.9, 30.9, 14.10 (kl 17:30 - 19:30 med pårørende) , 21.10, 28.10, 4.11, 25.11.

Sted: Olavsgården, Thoning Owesens gate 20

Fysisk aktivitet torsdager kl 12 -13 (i hele perioden) Sorgenfriveien 11

Pris:Ingen kursavgift (per nå)

Om kurset

Kurset er basert på aksept- og verdibasert terapi (ACT), og temaer som aksept, verdier og tilstedeværelse er viktige på veien mot endring og mestring. Brukermedvirkning er en del av kurset, og gjennom kunnskap og erfaringsdeling blir du mer bevisst på hva du selv kan gjøre for å få en bedre hverdag. Samlingene vil ha korte sekvenser og hyppige pauser, slik at alle skal kunne delta. Forskning viser at fysisk aktivitet kan redusere kreftrelatert fatigue, og gjennom tilpasset trening en time i uka, ønsker vi at flere skal få hjelp til å finne sitt nivå for fysisk aktivitet.

Mer informasjon og påmelding:

Scan QR-koden og scroll ned til "Fatigue etter kreft" for å finne mer informasjon om kurset, og booke en avklaringssamtale med kursleder:



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

Kriminalitet som livsstil

★ **Oppstart:** Fortløpende inntak

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

Ved stor påmelding kan gruppetilbud vurderes med oppstart høsten 2025.

Sted: Fjordgata 66

Pris: Gratis

Kursholdere: Kjetil Dyrendahl og Yvonne Bøkseth

Tema: Kriminalitet som livsstil er et kognitivt behandlingsprogram med mål om å bryte med kriminell livsstil. Programmet fokuserer på å gi verktøy til å endre kriminelle tankemønstre og handlinger. Fokuserer på tankemønstre, motiver, drivkrefter og håp. Kan kjøres individuelt og i grupper

Påmelding: Du kan melde deg på gjennom link for å [bestille informasjonstime her](#), eller ta kontakt med oss på Tlf: 94 87 17 64 for informasjon om tilbudet .

Kurs i hverdagsglede

★ **Oppstart:** 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)

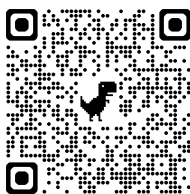
Sted: Helse- og arenabygget Granåsen, Smistadveien 13

Kurset er utviklet av Rådet for psykisk helse, basert på forskning om lykke og livskvalitet:

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

Mer informasjon og påmelding:

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



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

Leve med en langvarig helseutfordring

★ **Oppstart:** 01.09.2025

Passer for deg som har levd med en helseutfordring over tid og som ønsker å utforske og utfordre egne mønstre og ressurser i gruppe sammen med andre.

Tidsrom: Mandager kl 11.30 - 14.00

01.09., 08.09, 15.09, 22.09, 29.09 (kl 17:30 - 19:30 med pårørende) 06.10, 13.10 og 20.10.

Sted: Olavsgården, Thoning Owesens gate 20

Pris: Gratis

Om gruppetilbudet: En hverdag med langvarige helseutfordringer er ofte krevende og sammensatt. Gruppetilbudet kan gi nye perspektiver og erfaringer som hjelper deg å møte utfordringer i hverdagen på nye måter.

Samlingene består av en kombinasjon av introduksjon til ulike temaer basert på ACT (aksept- og verdibasert terapi), praktiske øvelser, oppmerksomhetsøvelser og erfaringsutveksling.

Scan QR-koden og scroll ned til "Leve med langvarig helseutfordring" for å finne mer informasjon om kurset, og booke en avklaringssamtale med kursleder:



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

**MODIG - Kurs i mestring av sosial angst****★ Oppstart:**

Kurs 1: Uke 36-41

Kurs 2: Uke 44-49

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:

6 uker

Tidsrom:

Tirsdag & Fredag
kl 10-12

Sted:

Olavsgården, Thoning Owesens gate 20

Pris:

Gratis

Kursholdere: Lotte Sundnes & Therese Solhaug**Tema:**

På kurset jobber vi med:

- Lære om sosial angst og hva som opprettholder angsten
- Verktøy/teknikker du kan bruke for å mestre din angst
- Det vil bli lagt stor vekt på å trene på de tingene du er redd for

Book en forsamtale:

Book en forsamtale ved å sende mail. I denne samtalen vil du få mer informasjon om kurset og sammen finner vi ut om dette er et passende tilbud for deg

Lotte.sundnes@trondheim.kommune.no

Tlf: 97 95 00 50

Therese.solhaug@trondheim.kommune.no

Tlf: 91 67 24 17

Psykoedukasjon om schizofreni**★ Oppstart: Onsdag 24.09**

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

Varighet: Hver onsdag i 10 uker, 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 34 og 43

Kurs 1: 20.08

Kurs 2: 22.10

Varighet: Åtte kursdager - kursplan deles ut første kursdag

Tidsrom: Onsdager 10.00-12.00

Sted: Treffstedet på Kalvskinnet, Erling Skakkes gate 70

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.13.30-14.15

Sted: Treffstedet på Kalvskinnet

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

**reSTART****★ Oppstart****Kurs 1: 16.09 t.o.m 14.10****Kurs 2: 04.11 t.o.m 02.12****Varighet:**

5 uker/5 kursdager.

Tirsdager kl 1100 - 1400.

Kurset går fortløpende.

10 deltakere pr kurs.

Sted:

Nedre Ila 1, Skansen Aktivitetshus,

Pris: Gratis

Ta med matpakke.

Kursholdere: Fagansatte og erfaringskonsulenter fra Enhet for psykisk helse og rus, Botiltak og treffsted psykisk helse.**Tema:**

Refleksjonsgruppe. Passer for de fleste. Gir ny innsikt og kunnskap om hva som må til for å få til en endring i livet. Fokus på hva som er viktig for deg.

Vi har fokus på og arbeider med følgende temaområder:

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

Påmelding:Via vårt kontaktskjema: [Påmelding](#)

Tlf: 90 16 02 43 (sms)

Alle påmeldte får en telefonisk forsamtale.

Sinnemestringskurs**★ Oppstart:**

Fortløpende inntak for informasjon og kartlegging.

Passer for: Voksne som opplever at deres sinne er i ferd med, eller allerede ødelegger forholdet til familien.**Varighet:** 12 uker**Tidsrom:** Ettermiddag 1 x i uka a 3 timer.**Sted:** Fjordgata 66**Pris:** Gratis**Kursholdere:** Kjetil Dyrendahl og Reidun S. Hobbesland**Om kurset:** Hjelpen består av at du kan identifisere flere typer mønster av sinne og aggresjon, og hvordan dette påvirker familien. Målet er å komme frem til gode mestringsstrategier for deg. Behandler og pasienten samarbeider ved hjelp av sinnemodellen som er basert på kognitiv terapi. Behandlerne har kunnskap om betydningen av å bli møtt med en positiv tilbakemelding ved anerkjennelse og ansvar for egen voldsbruk. Sinnemestring kan hjelpe deg som er redd for å ty til vold eller bruker vold.

Tilbudet er til alle over 18 år som sliter med sinne og voldsproblematikk overfor sine nærmeste.

Påmelding: Du kan melde deg på via HelsaMi eller send påmelding til: reidun.hobbesland@trondheim.kommune.no



Tankevirus

★ **Oppstart:** Høst 2025 (se nettside for mer informasjon)

Kurset passer for deg som

- er mellom 16-25 år
- ønsker å bli mer oppmerksom på egne tanker.
- ønsker å lære om hvordan tankene og oppmerksomheten påvirker humøret og handlingene dine.

Pris: Gratis

Varighet: Kurset består av 3 digitale samlinger som varer i 60 minutter.

Om gruppetilbudet:

En uke før kursstart vil du få en e-post med mer informasjon og lenke til det digitale kursrommet. Under selve kurset deltar kursholdere med lyd og bilde. Du deltar anonymt, uten mikrofon eller kamera. Man deltar aktivt via en chat hvor vi har en dialog og besvarer oppgaver underveis.

Påmelding:

Scan QR-koden og scroll ned til "Tankevirus". Bekreft påmelding til kurset ved å melde deg på første kursdag. Da er du påmeldt hele kursrekken og vil få mer informasjon på appen "HelsaMi". E-postadresse og telefonnummer må være oppdatert under kontoinnstillinger i "HelsaMi".



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

Treffsted - Åpen sosial sone

★ Ukentlig tilbud

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

Mandager kl.12.00 - 15.00

Kalvskinnet: Erling Skakkesgate 70

Tirsdager kl.12.00 - 15.00

Kalvskinnet: Erling Skakkesgate 70

Onsdager: kl.12.00 - 15.00

Leistad Helsehus: General Wibes vei 1

Fredager: kl.12.00 - 15.00

Kalvskinnet: Erling Skakkesgate 70

Pris: Gratis

Om gruppa:

- En sosial arena i trygge omgivelser.

Andre ting som skjer på treffstedet:

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

(Tilbudene som nevnes, finner du også i katalogen)

Ved ønske om mer info, ta kontakt på

Tlf: 91760187



Takk bare bra...

**Oppstart:**

Mandag 15. september 2025

Tidsrom: Kl. 12:30 - 14:30

Sted: Statens hus -

Prinsens gt 1, Inngang A

Varighet: 10 uker (2 timer per uke)

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

Kursleder: Lene Thronæs van den Hoven og Bodil Klungerbo, Infosenteret for seniorer

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

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

Hva kan du oppnå?

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

Påmelding: Infosenteret for seniorer

Tlf: 72 54 67 91 (mellom 12-14)

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 Kalvskinn, Erling Skakkesgate 70, 1.etg.

Tidsrom: Onsdager kl. 12.00 - 15.00

Pris: Gratis

Om gruppa:

Ungt treffsted er et tilrettelagt tilbud til deg som trenger støtte til å komme i gang med aktiviteter og en sosial arena i trygge omgivelser.

For spørsmål eller ønske om mer info, ta kontakt på:

brit.hoem@trondheim.kommune.no

Tlf: 94 88 36 64

marianne.sandven@trondheim.kommune.no

Tlf: 90 16 02 43

martin.endre.skorstad@trondheim.kommune.no

Tlf: 90 21 69 75



Vold i nære relasjoner

**Oppstart:**

Kurs 1: September 2025: 10, 17, og 24.

Kurs 2: Oktober 2025: 08, 15, og 22.

Kurs 3: November 2025: 12, 19, og 26.

Tidsrom:

Onsdager kl. 11.00-13.00

Hvem passer kurset for:

Kvinner over 18 år som er, eller har vært, utsatt for alle typer vold i nære relasjoner. Kurset egner seg også for de som ønsker mer kunnskap om tematikken.

Det er mulig å ha med seg en støtteperson/ pårørende.

Sted:

Trondheimsporten. inngang E, 9. etasje.

Pris: Gratis

På forespørsel organiseres kurs for andre kjønn og språk.

Kursleder: Miljøterapeuter ved krisesenteret

Større forståelse for vold i nære relasjoner.

Kurset omhandler voldsproblematikk og følger en undervisningsrekke med rullerende tema.

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

Tema for pågående kursrekke:

- Hva er vold i nære relasjoner og informasjon om krisesenteret.
- Psykisk vold, gaslighting, kjennetegn på en voldelig relasjon og hvordan bryte voldssirkelen.
- Kroppslige reaksjoner som følge av vold, selvivaretagelse og veien videre etter å ha opplevd vold i en nær relasjon.

Påmelding: Koordinator ved Trondheim krisesenter, Marie

Tlf: 904 16 214

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

Deltakerdrevet gruppe

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

Tidsrom: Tirsdager fra kl.12.00 - 15.00

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

Pris:

40 kr for burger + brus

30 kr for bare burger

20 kr for pølse

20 kr for bare brus

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

Påmelding:

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

Kurs i enkel snekring**★ Oppstart uke 34**

Passer for: Alle som har litt bakgrunn fra snekring, eller ønsker å lære seg det.

Tidsrom: Annenhver onsdag i partallsuker fra 11.00 - 14.30

Sted: Klæbuveien 177

Antall: 6 stk

Pris: Gratis

Kursholdere Miljøvaktmestere Tormod Rognes og Kjell Røstum-Mårvik

Om gruppen:

Vi lager: Fuglekasser, Enkle stoler, Pyntegjenstander, Blomsterkasser, Brødfjøl, Dørskilt

Vi starter dagen med litt lett snekkering/håndtverk. og avslutter med et varmt måltid

Mål for kurset: Fellesskap, inkluderende, sosialt og tilhørighet sammen med andre, Kunnskap om verktøybruk, samtidig få inspirasjon til videre kreativitet.

Påmelding:

tormod.rognes@trondheim.kommune.no

kjell.rostum-marvik@trondheim.kommune.no

Tlf: 40303439 (sms)

Samtale med aktuelle påmeldte før deltakelse



Lunsjgruppe "Mat og prat"

★ 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

Pris: 70 kr inkludert en kopp kaffe

Gruppeledere:

Frank, Siv og deltakerne selv

Om kurset: Vi lager mat sammen og spiser sammen. En flott måte å være sosial på, og en fin start på uken.

Påmelding:

På tavla på treffstedet eller på Tlf: 91 76 01 87 (Kalvskinnet) innen fredag kl.15.00

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: 50-100 kr avhengig av meny

Sted og tid:

Ta kontakt på oppgitt telefonnummer

Om gruppen:

Et tiltak i regi Trondheim kommune og Nasjonalforeningen Trøndelag.

Vi har følgende slagord: *"Lyst å lære LITT om mat i hyggelig sosialt lag?" En uformell møteplass hvor du i tillegg risikerer å bli litt bedre på kjøkkenet"*

Vi møtes siste torsdag i hver måned, der vi har ulike tema hver måned. Vi lager mat sammen og spiser mat sammen.

Mer informasjon? ring aktivitetstilbudet for hjemmeboende sin informasjonstelefon
Tlf: 90734661

Matglede

★ Annenhver onsdag (partallsuker)

Tid: kl 11.00

Sted: Anders Haarstads veg 2, Heimdal (Gamle Breidablikk skole).

Pris: 130kr

I samarbeid med Tillerbyen frivilligsentral inviterer vi byens seniorer til "matglede".

Vi lager mat og spiser mat sammen.

Mer informasjon? ring aktivitetstilbudet for hjemmeboende sin informasjonstelefon
Tlf: 90734661



Oasen Parsellhage

★ Åpent hele døgnet

Passer for: alle

Tidsrom: Når som helst

Sted: Stavne (ved Byåsen produkter/Stavne tun)

Pris: Gratis

Om tilbudet:

Oasen parsellhage er en parsellhage hvor man dyrker egne grønnsaker, urter og blomster. .,ol, Det kan benyttes når man ønsker på døgnet. Nødvendige redskaper, jord og pallekarmer er tilgjengelig på området. Redskapsskjulet har en kodelås og koden kan du få tilgang til ved å kontakte oss via facebook siden eller på telefon. Det du dyrker er ditt!

Kontaktinfo:

Følg oss på facebook: Oasen Parsellhage
<https://www.facebook.com/profile.php?id=61559964331508> eller ta kontakt med Morten fra FACT Allmenn
Tlf: 47 66 45 30

Sjakkgruppe

★ Ukentlig tilbud

Passer for: Alle som liker å spille sjakk.

Tidsrom: Tirsdager kl.15.00 - 18.00

Sted: Treffstedet på Kalvskinnet, Erling Skakkes gate 70

Pris: Gratis

Gruppeledere: Gunnar og Gøran

Kort om tilbudet: Åpent sjakktilbud tilpasset alle nivåer, ingen forkunnskaper kreves. Opplæring blir gitt til de som ønsker det.

Påmelding: Ingen påmelding

Språkkafè

★ Ukentlig tilbud

Passer for: Alle

Tidsrom: Hver tirsdag 12:30-14:00

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

Pris: Gratis

Aktivitetsleder: Michelle Eilertsen

Om gruppen:

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

Mål for kurset: Sammen øve på norsk og engelsk.

Påmelding:

På SMS hver gang til Tlf: 929 92 150



Ung dame gruppe

★ Ukentlig tilbud (Oppstart uke 32)

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

Tidsrom: Mandager kl. 12.00 - 15.00.

Sted: Aktivitetshuset på Skansen (Nedre Ila 1)

Pris: Gratis

Gruppeledere: Brit Hoem, Elin Følling og Carina Tekrø

Kort om gruppen: Gruppen er et tilrettelagt tilbud til deg som trenger støtte til å komme i gang med aktiviteter og en sosial arena i trygge omgivelser. Vi holder bl.a. på med kreative aktiviteter som strikking, maling, tegning osv. I tillegg har vi også turer i nærområdet eller i bymarka.

For spørsmål eller ønske om mer info, ta kontakt på:

brit.hoem@trondheim.kommune.no

Tlf: 94 88 36 64 eller

elin-kvaal.folling@trondheim.kommune.no

Tlf: 94 13 28 35

carina.hermstad@trondheim.kommune.no

Tlf: 90 36 45 69

Ung-mann gruppe

★ Ukentlig tilbud (Oppstart uke 30)

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

Tidsrom: Torsdager kl. 12.00 - 15.00.

Sted: Treffstedet på Kalvskinnet, Erling Skakkes gate 70

Pris: Gratis

Gruppeledere: Martin Skorstad og Thomas Melgårdsbakken

Kort om gruppen: Et tilrettelagt tilbud til deg som trenger støtte i å komme i gang med aktiviteter og en sosial arena i trygge omgivelser.

For spørsmål eller ønske om mer info, ta kontakt:

martin.endre.skorstad@trondheim.kommune.no

Tlf: 90 21 69 75

thomas.melgardsbakken@trondheim.kommune.no

Tlf: 47 71 50 25

**Kategori: Kreativ aktivitet****Decoupage-verksted** **Oppstart uke 36**

Dato: Onsdag 3. september og onsdag 10. september

Hvem passer kurset for?

Deg som ønsker å gjøre noe kreativt i felleskap med andre, uten krav til forkunnskaper.

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

Pris: Gratis.

Antall plasser: 6

Aktivitetsleder: Mar Jektvik

Mål for alle kurs:

Dekorere noe, for eksempel en eske eller et glass, med teknikken decoupage. Man bruker ulike materialer, for eksempel servietter, silkepapir, klistremerker eller tørkede blomster og en blanding av lim og lakk til å dekorere overflater. Du kan ta med egne materialer om du har dette, eller benytte deg av Glimts materialer.

Påmelding:

Påmelding skjer gjennom påmeldingssystemet CHECKIN. Link til påmeldingen blir lagt ut på <https://www.glimtrecoverycenter.no/vi-tilbyr/kurs/>

Gitarkurs for nybegynnere **Oppstart uke 36**

Oppstartsdato: 04.september

10 Torsdager Kl. 10.00 - 11.30

Hvem passer kurset for?

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

Sted: Treffstedet på Kalvskinnet.
Erling Skakkes gt. 70

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.
- Etter hvert skal vi kanskje samarbeide med en sanggruppe, og spille sammen.
- Fordel om dere har egen gitar, men dere kan også bruke våre.

Påmelding:

martin.endre.skorstad@trondheim.kommune.no

Tlf: 90 21 69 75 (sms)

carina.hermstad@trondheim.kommune.no

Tlf: 90 36 45 69 (sms)



Grunnkurs glassfusing og slumping

★ Oppstart uke 40

Dato: 02.10.25, 09.10.25 og 16.10.25

Tidsrom: Kl. 10.00 - 15.00

Hvem passer kurset for?

Passer for alle som vil utfolde seg kreativt.

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

Pris: 300kr

Kursledere: Solfrid Simonsen og Beate Raanes

Vi lager et glassfat/skål 20x20 der vi skjærer ut og dekorerer et motiv eller i forskjellige farger i glass, som deretter vaskes og klargjøres til 1.brenning (fusing). 2.brenning (slumping) gjøres kursdag 2

Mål for alle kurs:

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

Påmelding:

Send en sms til oss

Solfrid Simonsen Tlf: 47880375 (sms)

Beate M Raanes Tlf: 91382168 (sms)

Grunnkurs malekurs

★ Oppstart uke 36

Dato: 04.09.25, 11.09.25, 18.09.25, 25.09.25

Tidspunkt:

Kl. 10.00 - 15.00.

Hvem passer kurset for?

Passer for alle som vil utfolde seg kreativt.

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

Pris: 300kr

Kursledere: Solfrid Simonsen og Beate Raanes

Grunnleggende teknikker som fargelære og penselstrøk.

Tegne en skisse med blyant/kull.

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

Mål for alle kurs:

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

Påmelding:

Solfrid Simonsen Tlf: 47880375 (sms)

Beate M Raanes Tlf: 91382168 (sms)



Kreativ gruppe

★ Ukentlig tilbud

Passer for: Deg som ønsker å være kreativ

Tidsrom: 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)

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

Kontaktinfo:

Tlf: 91 38 21 68 (sms)



Kurs i grunnleggende musikkteori og noter



Oppstart uke 44

Datoer: onsdag den 5, 12, 19 og 26. november

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

Hvem passer kurset for?

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

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

Pris: Gratis

Kursleder: Mar Jektvik

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

Antall plasser: 5

Påmelding:

Påmelding skjer gjennom påmeldingssystemet CHECKIN. Link til påmeldingen blir lagt ut på <https://www.glimtrecoverycenter.no/vi-tilbyr/kurs/>

Kurs i søm og redesign



Oppstart uke 43

Datoer: 23.10.25, 30.10.25, 06.11.25, 13.11.25

Tidspunkt: Kl. 10.00 - 15.00

Hvem passer kurset for?

Passer for alle som vil utfolde seg kreativt.

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

Pris:

Betaler for materiale du benytter

Kursledere: Solfrid Simonsen og Beate Raanes

Søm/redesign av stoff og gamle klær.

Ta mål og tegn av mønster. Oppklipp av stoffet. Lær å sy på symaskin og lære enkle sømteknikker. Du kan velge mellom overdel/underdel eller veske.

Mål for alle kurs: Fellesskap, inkluderende, sosialt og tilhørighet sammen med andre. Få inspirasjon til videre kreativitet.

Påmelding:

Solfrid Simonsen Tlf: 47880375 (sms)

Beate M Raanes Tlf: 91382168 (sms)

**Kurs i hekling og strikking****Oppstart uke 47**

Dato: 20.11.25, 27.11.25, 04.12.25

Tidspunkt: kl. 10.00 - 15.00

Passer for: alle som vil utfolde seg kreativt.

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

Pris: Betaler for materiale du benytter

Kursledere: Solfrid Simonsen og Beate Raanes

Kurs i grunnteknikker, hekling og strikking.
Prøvelapper med å lære opplegg, øking og felling av masker.

Kan lage eks. kluter, pulsvarmere, pannebånd, grytelapper m.m.

Ferdig arbeid kan dekoreres, pyntes med nålefilting og brodering

Mål for alle kurs: Fellesskap, inkluderende, sosialt og tilhørighet sammen med andre. Få inspirasjon til videre kreativitet.

Påmelding:

Solfrid Simonsen Tlf: 47880375 (sms)

Beate M Raanes Tlf: 91382168 (sms)

Malegruppe/Kreativ gruppe**Ukentlig tilbud**

Ukentlig på tirsdager
kl.10.00 - 15.00

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

Gruppeledere: Solfrid Simonsen og Beate Raanes

Kort om tilbudet: Vi maler sammen og bruker ulike maleteknikker. Kom og sett farge på tilværelsen sammen med oss.

Påmelding: Ingen påmelding

Kontaktinfo:

Tlf: 91 38 21 68 (sms)

**Natur og gjenbruk til inspirasjon****★ Oppstart uke 34****Dato:** 21.08.25, 28.08.25**Tidspunkt:** 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

Eks: Stokker(rakved), gamle rammer og andre ting, som kan fornyes og males med akrylmaling og posca. Kanskje lage noe i pappmasje?

Mål for alle kurs:

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

Påmelding:

Solfrid Simonsen Tlf: 47880375 (sms)
Beate M Raanes Tlf: 91382168 (sms)

Trygghet og fellesskap i sang og musikk**★ Oppstart Torsdag 28. august 2025****Tidspunkt:** Torsdager kl. 18:00–20:00 (fra 28. august til desember 2025)**Passer for:** Alle over 18 år som er glad i sang og musikk**Sted:** 2.etg Glimt Recoverysenter, Søbstadvegen 2, Heimdal.**Pris:** Gratis**Aktivitetsleder:** Mar Jektvik**Mål for alle kurs:**

Dette kurset gir deg muligheten til å:

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

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

Påmelding:

Glimt Recoverysenter
Tlf: 929 92 150

Kategori: Fysisk aktivitet**Bevegelsesglede****★ Fortløpende inntak****Passer for:**

- deg som har et ønske om å utforske aktivitet og bevegelse ut fra egne ressurser, og er motivert for å finne en treningsform som passer deg.
- deg som av helsemessige utfordringer ikke kan trene med høy intensitet.

Varighet: 60 minutter en gang i uka i en periode på 12 uker.

Onsdager kl 14.00 - 15.00

Pris: 200 kr for 12 uker

Treningen innebærer skånsomme øvelser som tilpasses ulike aktivitetsnivå. Du får en introduksjon til ulike treningsformer som støtter og styrker egen kapasitet. Tema for øktene er pust og bevegelse, yoga, balanse, stabilitet, styrke og utholdenhet.

Sted: Helse- og arenabygget i Granåsen, Smistadveien 13

Mer informasjon og påmelding:

Scan QR-koden og scroll ned til "Bevegelsesglede" for å finne mer informasjon om gruppa, og booke en avklaringssamtale med instruktør:



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

Bevegelsesgruppe**★ Ukentlig tilbud****Passer for:**

Bevegelsesgruppa passer for deg som ønsker en bedre forståelse av sammenhengene mellom anspenning, pust og følelser.

Tidspunkt: Fredager kl. 09.30 - 10.30.
(Dørene åpner kl. 09.15)

Sted: Treffstedet på Kalvskinnet, Erling Skakkesgate 70

Pris: Gratis

Gruppeleder:

Vegard Eide Dall og ansatt ved treffstedene.

Kort om kurset:

Det er en lavintensitets-gruppe hvor vi fokuserer på bevegelser som fremmer sirkulasjon, pust og avspenning.

Felles refleksjon ved timens slutt.

Påmelding:

Åpen påmelding gjennom året.

For eventuelle spørsmål, ta kontakt med Vegard på:

Tlf: 91 77 57 09 eller på mail:

vegard.dall@trondheim.kommune.no

**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 og Dag E. Kittelsen

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

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

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

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

Kontaktinformasjon:

Erik Wennberg Tlf: 90 07 85 34

Odrun Fikse Tlf: 46 81 85 34

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

Pust og bevegelse – et stressmestringskurs

★ Fortløpende inntak

Passer for deg som ønsker å lære enkle praktiske øvelser som verktøy for stressmestring.

Varighet: du deltar én gang i uka i en periode på 12 uker

Tidspunkt:

Mandager kl. 12.15-13.45

Onsdager kl. 10.00-11.30

Torsdager kl. 09.30-11.00

Torsdager kl. 13.15-14.45

Sted:

Tilbudet gjennomføres ved to lokalisasjoner. Olavsgården på Strindheim og Helse- og arenabygget i Granåsen.

Om kurset: Øktene består av enkle pusteøvelser, rolige bevegelser (hentet fra terapeutisk yoga), oppmerksomt nærvær (mindfulness) og avspenning.

Øvelsene du lærer skal tas i bruk hjemme for best mulig utbytte. Det er fortløpende inntak så gruppedeltakere vil være på ulike steder i prosessen. Det er rom for individuelle tilpasninger.

Pris: 200 kr for 12 uker

Mer informasjon og påmelding:

Scan QR-koden og scroll ned til "Pust og bevegelse" for å finne mer informasjon om gruppa, og booke en avklaringssamtale med instruktør:



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

5 Rytmer

★ Oppstart: Åpen kveld onsdag 24.9.

Tidsrom: kl 17.00 - 20.00

Kom og prøv "5 Rytmer"! På åpen kveld vil du også få informasjon fra deltakere som har vært med på gruppen tidligere.

Deretter er det anledning til å bli med på fordypningsgruppe **onsdager fra og med 1.10. til og med 17.12. kl 17-19.30**

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

Om Gruppen:

- Gjennom dans og bevegelse skal vi åpne nye muligheter for å bygge positiv kontakt med egen kropp.
- Kroppen som ressurs.
- Dempe stress, smerter, og gi oss en god følelse.
- Finn vei til fysisk kontakt med egen kropp og pust. Det er du som bestemmer hvordan du vil bevege deg!

Erfaring og forkunnskap om dans er ikke nødvendig.

Alle er velkommen til denne danseformen uavhengig av kjønn, alder, fysisk form, religion, kultur, bakgrunn og historie. Velkommen skal du være til et åpent, trygt og inkluderende fellesskap der du kan bevege deg og danse som deg selv og være den du er.

Kontakt: Kirsti for påmelding

kirsti.kildal@trondheim.kommune.no

**Styrke- og utholdenhetstrening****★ Fortløpende inntak****Passer for:**

- deg som vil bli sterkere og få bedre kondisjon, uavhengig av tidligere erfaring
- deg som er mellom 18-65 år og vil komme i gang med regelmessig trening

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

Du kan velge mellom følgende tidspunkt:

Mandag kl. 10.00-11.00

Tirsdag kl. 14.00-15.00

Torsdag kl. 09.00-10.00

Torsdag kl. 14.00-15.00

Pris: 400 kr for 12 uker

Trenger du hjelp til å komme i gang med trening? På denne gruppa får du trene 2 ganger i uka i en periode på 12 uker. Du får også en individuell samtale med treningsveileder før oppstart og etter endt periode.

Vi trener i en gymsal og intensiteten varierer fra moderat til høy. Vi bruker enkelt treningsutstyr som blant annet strikk, kettlebells og matter.

Sted: Helse- og arenabygget i Granåsen, Smistadveien 13

Mer informasjon og påmelding:

Scan QR-koden og scroll ned til "Styrke- og utholdenhet" for å finne mer informasjon om gruppa, og bestill en avklaringssamtale med instruktør:



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

Taekwondo 60+**★ Ukentlig tilbud**

Dager: Tirsdag og torsdag

Tid: 11.00-12.30

Sted: Lade Sportsarena, Haakon VII gt. 2.

Pris: Fra kr 350 kr mnd (inkluderer trening og lunch)

Trondheim Taekwondo og aktivitetstilbud for hjemmeboende inviterer til trening for byens seniorer. 1,5 time taekwondo trening med balanse, styrke og kondisjon. Etter trening spiser vi lunch sammen.

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



Treningsgrupper

★ Ukentlig tilbud

Dager: Tirsdag og torsdag

Sted: Myra idrettsanlegg fredager:
kl. 10.00 -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 Holberg (mandager).

Thorbjørn Brandt (onsdager og torsdager)

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

Påmelding:

Åpent

Avtale gjøres til Thorbjørn på Tlf: 90211434
eller John Christian på Tlf: 90211365

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 Brandt og Christian Faldahl

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

Påmelding:

Åpent - avtale gjøres til Thorbjørn på Tlf: 90 21 14 34
eller Christian Tlf: 48248808



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: Thorbjørn Brandt

Kort om tilbudet:

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

Påmelding:

Åpent - avtale gjøres til Thorbjørn på Tlf: 90 21 14 34 eller Ella Marita Tlf: 90 07 96 05

UteGlimt

★ Ukentlig tilbud

Ukentlig: Hver uke onsdager eller torsdager. Oppstart uke 34.

Sted: I skog, mark og fjell eller i parken.

Pris: Gratis.

Aktivitetsansvarlig: Anne Strand

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

Påmelding:

Hvis du er interessert i å få informasjon om turene, oppmøtestes og uteaktivitetene framover, kan du stå på vår kontaktliste ved å sende oss en SMS: 92992150.

Volleyball

★ Ukentlig tilbud

Sted: Hver mandag kl 16:30.18:00 på Lilleby skole

Pris: Gratis.

Aktivitetsansvarlig: Stian Pedersen

Passer for deg som ønsker å spille volleyball sammen med andre.

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



Yoga

★ Ukentlig tilbud

(Oppstart uke 32)

Sted: Leutenhaven

Erling Skakkesgate 40d, inngang
Trondheim parkering 3.etg

Tid: Tirsdager kl.09.45 - 11.45.

*Dørene åpner kl 09.45, yogatimen
starter kl.10.15 med varighet 90
minutter.

Pris: Gratis.

Gruppeleder:

Mette Louise Husby.

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

Velkommen til hvile, bevegelse og pust.

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

Påmelding:

Åpen påmelding gjennom året.

For eventuelle spørsmål, ta kontakt med Mette Husby på:

Tlf. 90 47 23 06 eller på mail:

mette-louise.husby@trondheim.kommune.no

**Kategori: Livsstil****Foreldrekurs - Endring av levevaner i et familieperspektiv**

★ **Oppstart:** 15. oktober 2025

Passer for deg som:

- ønsker kunnskap og støtte til endring av levevaner
- er bekymret for ditt barns vektutvikling

Tidspunkt:

5 kursdager, onsdager kl. 14.00-16.00.
15.10, 22.10, 29.10, 5.11 og 12.11.

Sted: Helse-og arenabygget, Granåsen

Pris: Gratis

Kursledere: Klinisk ernæringsfysiolog/
ernæringsrådgiver, fysioterapeut og
helsesykepleier.

Om kurset:

På foreldrekurset "Endring av levevaner i et familieperspektiv" får du konkrete tips og støtte til å skape gode levevaner i en hektisk hverdag. Vi snakker om alt fra mat og måltider til selvfølelse, grensesetting, bevegelsesglede og hvordan du kan være en trygg og støttende forelder i barnets vektutvikling.

Kurset kombinerer faglig input med erfaringsdeling i gruppe – og begge foresatte er velkommen til å delta.

Mer informasjon og påmelding:

Scan QR-koden og scroll ned til "Foreldrekurs - Endring av levevaner i et familieperspektiv" for å melde deg på:



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

Hasjavvenningsprogrammet HAP

★ **Oppstart:** Fortløpende inntak

Passer for: De som ønsker å redusere, eller slutte med hasj. Kurset passer også for de som har sluttet med hasj og ønsker støtte på veien til å holde seg røykfri.

Varighet: 4 uker eller 11 uker (se info)

Tidsrom: Individuelle samtaler foregår på mandager eller torsdager

Sted: Fjordgata 66

Pris: Gratis

Kursholdere:

Torill Beate Karlsen, Marius Finne Haugan og Geir Otnes

Tema: Formålet med kurset er å lære teknikker og få støtte i hasjavvenningsprosessen.

Kort om kurset:

1 gang i uken i 4 uker for de som ønsker å redusere eller allerede har sluttet og ønsker støtte.

1 gang i uken i 11 uker for de som ikke har sluttet og som ønsker røykeslutt.

Påmelding: Du kan melde deg på gjennom link, bestill informasjonstime her, eller ta kontakt med oss på **Tlf: 94 87 17 64** for informasjon om tilbudet



Kostholdskurs

★ **Oppstart:** 04. september 2025

Passer for deg som:

- ønsker å gjøre varige endringer i kostholdet ditt
- trenger tips og råd til hvordan du kan spise sunnere i hverdagen
- er over 18 år

Tidspunkt:

5 kursdager, torsdager kl. 09.00-11.30

Sted: Helse- og arenabygget i Granåsen

Pris: 400 kr

Om kurset:

Synes du det er vanskelig å ha gode matvaner, selv om du vet hva som er lurt å spise?

På kostholdskurset "Bra mat" får du kunnskap om hvordan du kan opprettholde varige vaner, endringsprosess, kosthold og praktiske råd i hverdagen. Vi veksler mellom undervisning og erfaringsdeling i gruppen.

Mer informasjon og påmelding:

Scan QR-koden og scroll ned til "Bra mat kostholdskurs" for å melde deg på:



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

TEMADAGER FOR KVINNER MED RUSPROBLEMATIKK

★ **Tidspunkt:** Ta kontakt på tlf for nærmere avklaring om tidspunkt.

Passer for:

- Kvinner som lever i aktiv rus

Pris: Gratis

Sted: Ressurssenteret for kvinner, Bispegata 9D.

Om kurset: Kursledere er ansatte ved Ressurssenteret og brukerrepresentanter fra RIO - en landsdekkende brukerorganisasjon på rusfeltet. Gjennom samtale utforsker vi 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

Mer informasjon:

Kathrine Nilsen Tlf: 47756647

**Kategori: Arbeid og utdanning****Fontenehuset Trondheim** **Hverdager**

Dato: Mandag – fredag, hele året
Tidspunkt: 08:00-15:30

Sted: Fontenehuset Trondheim,
Dronningens gate 15, 5.etg

Pris: Tilbudet er gratis.

Fontenehuset tilbyr en arbeidsrettet hverdag hvor du får brukt dine ressurser og får muligheten til å bidra inn i et fellesskap.

- Mestringsfølelse
- Sosialt fellesskap
- Mulighet for støtte ut i studier/jobb
- Struktur i hverdagen

Ønsker du å sjekke ut Fontenehuset? Book en omvisning på:

Mail: post@fontenehuset-trondheim.no

Tlf: 74 09 05 00

**Kategori: Pårørende****Pårørendegruppe**

★ **Oppstart:** 13.10.2025

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

Du har levd med belastninger over tid, og har et ønske om å dele erfaringer med andre. Som pårørende kan en også ha egne reaksjoner .

En kan være frustrert, sliten, overveldet, føle at en ikke strekker til eller oppleve at en står alene.

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. Mandager kl 17.00 - 19.00

Sted: Olavsgården, Thoning Owesens gate 20

Påmelding:

Ta kontakt med Anne Cathrine Syltevik for å avtale tidspunkt for forhåndssamtale. I forhåndssamtalen avklarer vi om dette tilbudet kan være nyttig for deg.
anne-cathrine.syltevik@trondheim.kommune.no

Pårørendeseminar

★ **Oppstart:**

Seminaret foregår 3. og 10. november,

Tidsrom: kl. 14-17.

Sted: på Statens hus, auditoriet (Trondheim).

Pris: Gratis

Målgruppen er pårørende til personer med demens, det være seg ektefelle/partner, barn, barnebarn, søsken, venner eller andre nærstående.

Dette er en komprimert utgave av pårørendeskolen, der man får undervisning, men ikke tilbud om erfaringsutveksling i grupper.

Påmelding med først til mølla prinsippet. Har plass til maks 140 deltakere.
postdemens@trondheim.kommune.no eller
Tlf: 917 78 035



Pårørendeskolen

★ **Oppstart:** 23. september, kl. 17-20

Det går over fire kvelder, annenhver uke.

Sted: Olavsgården, Thoning Owesens gate 20

Pris: Gratis

Målgruppen er pårørende til personer med demens, det være seg ektefelle/partner, barn, barnebarn, søsken, venner eller andre nærstående.

To timer brukes til undervisning om tema knyttet til demens og pårørenderollen, 1 time brukes til erfaringsutveksling i grupper.

Påmelding: Først til mølla prinsippet. Har plass til inntil 50 deltakere. Påmelding skjer via epost: postdemens@trondheim.kommune.no eller tlf: 917 78 035

**Kategori: Kultur****Band****Ukentlig tilbud****Tid:** Øving mandager og tirsdager**Sted:** Trikkestallen, Mellomveien 32**Om gruppen:**

Øvinger mandager og tirsdager på Trikkestallen. Adr: Mellomveien 32.

3 ulike band som passer for deg som har noe forkunnskap, enten på instrument eller vokal. Bandene har ukentlige øvinger og spiller innimellom låter inn i studio, samt tar på seg ulike spilleoppdrag i Trondheim og omegn.

Ønsker du mer informasjon om muligheten for å bli med i ett av bandene våre, kan du ta kontakt med Dag-erland.kittilsen@trondheim.kommune.no

Tlf: 952 63 988

E-Stua kafe**Ukentlig tilbud****Når:**

Hver onsdag fra 11.00 - 14.00

Sted: Saupstad

Passer best for de over 60 år. Sosial møteplass med opp til 40 personer innom hver uke. Mulighet for å kjøpe mat og drikke.

For mer informasjon, ta kontakt med:

martin-guldsten.ottesen@trondheim.kommune.no

Tlf: 948 86 919

Fritidstilbud**Ukentlig tilbud**

Damegruppa: Annenhver mandag i partallsuker kl 17.30

Sted: Erling Skakkes gate 70

Torsdagsgruppa: Torsdager fra kl 17.00

Sted: Skansen aktivitetshus, Nedre Ila 1

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

Damegruppa passer for deg over 30 år som ønsker å møte andre. Sosial møteplass med muligheter for å delta på ulike aktiviteter.

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

Torsdagsgruppa passer best for de over 40 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



Kultursenteret ISAK



Daglig

Når: Mandag-Fredag kl. 09.00-21.30

Hvor: Prinsens gate 44

Hvem: 16-25 år

Pris: Gratis

Se oversikt over alle aktiviteter, kurs og arrangement på www.isak.no

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.

Ta gjerne kontakt hvis det er noe du lurer på.

Tlf: 72 54 62 00 eller

isakpost@trondheim.kommune.no

Lade Fritidshub



Ukentlig tilbud

Lade fritidshub passer for deg som ønsker et sted for gaming eller brettspill, men også en åpen møteplass med muligheter for å gjøre ulike aktiviteter sammen med andre.

Når: Tirsdager kl 17:30-20:30

Hvor: Håkon Magnussons gate 5

Lade fritidshub har gaming pc-er, nintendo switch, VR-briller og racingstol samt mange forskjellige brettspill. En åpen fritidsklubb for unge voksne hvor du kan påvirke innholdet.

Informasjon og påmelding:

vegar-husby.fiskum@trondheim.kommune.no

Tlf: 91 72 08 79.

Nettverksgrupper



Ukentlige tilbud

Kulturenheten har flere små aktivitetsgrupper for voksne som møtes en gang per uke.

Ulike grupper har ulike målgrupper og innhold. Som regel 6-12 deltagere i hver gruppe.

Ønsker du å høre mer om de ulike tilbudene som finnes, kan du ta kontakt med

stian.pedersen@trondheim.kommune.no

Tlf: 91 67 27 15. Du kan også ta kontakt hvis du har en idé til nye fritidstilbud som du ønsker å starte opp.

Oppdag ISAK



Daglig

Når: Tirsdager 18.00-20.00

Hvor: Prinsens gate 44 (Coffee Annan)

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

Velkommen til **Oppdag ISAK!**

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

<https://isak.no/arrangement>



KORT INFORMASJON OM DE ULIKE TILBUDENE

Botiltak og treffsted psykisk helse

Enheten består av botiltak på flere adresser i Trondheim, lavterskeltilbud, Treffstedet på Kalvskinnet (og andre arenaer), Mestringsteam, Team Storbyåsen (ambulerende team) og FACT Allmenn. Enhetens kurs- og aktivitetstilbud er presentert i denne katalogen. Lavterskeltjenesten har en LOS-funksjon (følge/støttefunksjon) som kan bistå med å finne aktiviteter som passer for deg.

Ønsker du å drifte en egen gruppe eller aktivitet? Ta kontakt med treffstedene for å utforske mulighetene for dette.

<https://www.trondheim.kommune.no/org/botiltak-og-treffsted-for-psykisk-helse/>

Enhet for psykisk helse og rus

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

Våre tilbud er for deg som bor i Trondheim kommune. Tilbudet er gratis

https://www.trondheim.kommune.no/tema/helse-og-omsorg/helsetjenester/psykisk-helse/#hva_kan_vi_hjelpe_deg_med

Friskliv, læring og mestring

Vi er en helsetjeneste i kommunen som jobber med å fremme fysisk og psykisk helse, og forebygge eller begrense utvikling av sykdom. Hos oss får du støtte til å endre levevaner og å mestre hverdagen bedre. Vi tilbyr for eksempel søvnkurs, kostholdskurs, treningsgrupper og en del mestringskurs. Våre tilbud er for deg som bor, eller er ansatt i Trondheim kommune. Mange av tilbudene er gratis, mens noen har en liten egenandel.



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

Fontenehuset

Fontenehuset er et frivillig arbeidsfellesskap for mennesker med psykiske helseutfordringer hvor man får støtte til å nå sine mål – enten det er jobb, studier eller aktiv samfunnsdeltakelse. Medlemmer og medarbeidere er kolleger, og jobber sammen om drift av Fontenehuset. Gjennom en arbeidsorientert dag får du et sted å høre til og et aktivt og meningsfylt innhold i hverdagen. Les mer på <https://www.fontenehuset-trondheim.no/>



Glimt Recoverysenter

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

Gjennom våren tilbyr vi ulike aktiviteter og kurs, der ikke alle er i denne kurskatalogen. For å holde deg oppdatert kan du sjekke ut vår kalender på nettside

www.glimtrecoverycenter.no/aktivitetskalender

Ønsker du å stå på SMS-liste til kunst- og musikktilbudet på Glimt? Her gis det 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

Treffstedet i Klæbu

Treffstedet har som målsetning å fremme livsmestring og økt sosial inkludering, være brobygger og bindeledd mellom ulike tjenester, møte brukerne på deres egne premisser og bistå brukere med å få de tjenester de har behov for.

Tilbudet inneholder: Et sted å være i et sosialt fellesskap, mulighet for en uformell prat, gratis lunsj, mulighet til å benytte pc og internett, diverse aktiviteter og turdager. Tilbudet driftes av to ansatte med helse- og sosialfaglig bakgrunn.

Adresse: Vikingveien 8, Klæbu

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

Kulturenheten - Kultur og fritid

Tilrettelagt fritid, Kulturenheten i Trondheim kommune har god oversikt over hva som finnes av fritidsaktiviteter for voksne. Ønsker du mer informasjon om hva som finnes eller trenger hjelp til å finne frem til riktig aktivitet kan du ta kontakt direkte med dem.

Les mer her:

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

Kulturenheten har også laget en samleside med informasjon om "Fritid og aktivitet for voksne":

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



Den Kulturelle Spaserstokken

Passer for deg over 65 år. Den kulturelle spaserstokken arrangerer kulturtilbud for seniorer og en katalog med oversikt over kulturtilbudene utgis to ganger i året.

Du finner også oversikt over arrangementene og informasjon om påmelding på denne nettsiden: seniorkultur.no

Følge inn i ulike aktiviteter - Fritidsguide

Alle over 18 år som selv føler at de trenger hjelp til å komme i gang med fritidsaktiviteter kan søke om å få en fritidsguide. Fritidsguide er en person som hjelper andre med å finne frem og delta i ønsket fritidsaktivitet. Fritidsguiden følger opp i en periode på 4-12 uker og målet er at du selv skal kunne delta i aktiviteten etter litt starthjelp. Tjenesten krever ingen vedtak.

For mer informasjon kan du ta kontakt med Kulturenheten:

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

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

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

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

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



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

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/>

Bibliotekene

Bibliotekene i Trondheim har mange arrangementer og aktiviteter som er fine for folk flest.

Les mer her:

<https://biblioteket.trondheim.kommune.no/innhold/arrangement/arrangement-for-voksne/>

FIRE - Ett skritt videre

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

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

Les mer på: www.ettskrittvidere.no

Frivilligsentralene

Norges Frivilligsentraler (NFS) er interesseorganisasjon og ressursenter for frivilligsentralene i Norge. Frivilligsentraler er mangfoldige møteplasser bygget på frivillighetens premisser og lokale ønsker, ivarettatt av ansatte i samhandling med frivillige, lag & foreninger, næring og kommune. Sammen skaper vi gode og inkluderende lokalsamfunn.

Les mer på: <https://trondheims.frivilligsentraler.no/>

Golftilbud - Ett slag av gangen (ESAG)

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

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

Nettside: www.ettslagavgangen.no

Kirkens Bymisjon

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

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



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

Gratis rådgivningstjeneste for alle som strever med mat og kropp. Vår kompetanse er bygget på en kombinasjon av egen erfaring og faglig kunnskap. ROS tilbyr veiledet selvhjelp og er et supplement til behandlingssystemet. Vårt tilbud er også til for pårørende, nærstående, helsepersonell, lærere, trenere og andre som møter problematikken i hverdagen. ROS sprer kunnskap knyttet til vårt felt og driver holdningsskapende arbeid. Vi taler også våre brukeres sak politisk og i samfunnsdebatten.

Vår rådgivningstjeneste er tilgjengelig via individuelle samtaler, telefon og chat. Vi tilbyr også mange aktiviteter som grupper, kurs, temakvelder og dropin i tillegg til foredrag. Du trenger ingen henvisning eller diagnose for å benytte våre tilbud. Senteret i Trøndelag ligger i Kjøpmannsgata 23 i Trondheim.

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

Spillavhengighet Norge

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

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

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

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



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

