



## Er hverdagen din krevende fordi du lever med vedvarende helseutfordringer?

Da har du mulighet til å være med på et **gruppetilbud** som kan gi deg nye opplevelser og erfaringer som hjelper deg å møte utfordringer i hverdagen på en ny måte.

Denne gruppen retter seg mot **deg som har levd med helseutfordringer en tid** og er åpen for, og kan se nytten av å treffe andre som også har utfordringer med egen helse. Du ønsker påfyll og er motivert til å gjøre en innsats selv for å håndtere hverdagen slik at du kan leve ut ditt potensiale på tross av de helseutfordringene du har.

**Gruppen vil være på ca 8 personer og 2 gruppeledere.**

Gjennom ulike tema for gruppesamlingene får du gått nærmere inn på viktige livsområder for deg, og hvilke utfordringer som gjør hverdagen vanskelig. Du får utveksle erfaringer med andre og utforske ulike måter å håndtere ting på. I tillegg vil du få øve på oppmerksomhetstrening i ulike former. Dette gruppetilbudet inneholder ikke fysisk trening eller direkte kunnskap eller tiltak rettet mot ulike diagnoser. Hver enkelt deltaker velger sitt eget fokus, og du får best utbytte hvis du er villig til å gjøre en innsats mellom samlingene.

**Før oppstart får du en samtale med gruppelederne** for mer informasjon om innholdet i gruppetilbudet, slik at du kan finne ut om dette tilbudet passer for deg, samtidig som vi får vurdert om du kan ha utbytte av dette gruppetilbudet. Du trenger ingen henvisning til dette tilbudet og må kunne ta deg til gruppesamlingene på egen hånd.

Det vil være 8 samlinger, **mandager kl 12:00 -15:00** (med pauser)

Oppstart: **08.mars 2021**. Påskepause i uke 13 og 14.

Sted: Olavsgården, Thoning Owesens gate 20.

Tilbudet er gratis og åpent for innbyggere i Trondheim kommune over 18 år.

Ankomst: Bussholdeplass Dalen Hageby (ca 200 meter fra Olavsgården). Gratis men begrenset parkering tilgjengelig.

**Ta kontakt** for mer informasjon og avtale for forsamtale  
på telefon 907 55 788 eller 480 92 397.