

Kurskalender Læring og mestring i Orkland 2022

Tilbud i Orkland for å få mer kunnskap og støtte til bedre helse, forebygge og håndtere sykdom og helseforandringer.

Tema	Tidspunkt	Sted	Påmelding
	Oktober		
Bra Mat-kurs Les mer (lenke)	4. oktober 18. oktober Tirsdag 13.00-15.00	Orkanger, Folkehelsesenteret	Friskliv og mestring 90 83 71 58
KOLS-treff Les mer (lenke)	6. oktober (Normale reaksjoner) Torsdag 15.00-16.30	Folkehelsesenteret, Orkanger	Friskliv og rehabilitering 94823420
Temakafé for personer berørt av kreft Lenke til mer informasjon	Torsdager 12.30-14.30	Sanitetsforeningens hus, Orkanger	For informasjon ring Kreftsykepleier 917 90 363
Kurs i depresjonsmestring – KID - Første kurs i høst Lenke til mer informasjon	3. oktober 10. oktober 17. oktober 24. oktober 31. oktober Mandager 9.00-11.00	Orkanger, Folkehelsesenteret	For informasjon ring lavterskeltelefon 90794440 (åpen hver dag 12-14)
Kurs i depresjonsmestring – KID – Andre kurs i høst Lenke til mer informasjon	Oppstart 18. oktober 25. oktober Tirsdag 9.00-11.00	Orkanger, Folkehelsesenteret	For informasjon ring lavterskeltelefon 90794440 (åpen hver dag 12-14)
	November		
Kurs i depresjonsmestring – KID – Første kurs i høst Lenke til mer informasjon	7. november 14. november Tirsdag 9.00-11.00	Orkanger, Folkehelsesenteret	For informasjon ring lavterskeltelefon 90794440 (åpen hver dag 12-14)
Pårørendeskole - for pårørende til personer med demens Lenke til mer informasjon	10. november 17. november 24. november Torsdag 18.00-20.30	Orkland rådhus Folkehelsesenteret Folkehelsesenteret	Påmelding på e-post til hukommelsesteamet@orkland.kommune.no Ved spørsmål kontakt Kjersti Løkken på 92482920 eller Bente Drugudal på 91878540.

Kurs i depresjonsmestring – KID - Andre kurs i høst Lenke til mer informasjon	1. november 8. november 15. november 22. november 29. november Tirsdag 9.00-11.00	Orkanger, Folkehelsesenteret	For informasjon ring lavterskeltelefon 90794440 (åpen hver dag 12-14)
Temakafé for personer berørt av kreft Lenke til mer informasjon	Torsdager 12.30-14.30	Sanitetsforeningens hus, Orkanger	For informasjon ring Kreftsykepleier 917 90 363
	Desember		
Pårørendeskole - for pårørende til personer med demens Lenke til mer informasjon	1. desember 8. desember Torsdag 18.00-20.30	Orkland rådhus Orkland rådhus	Påmelding på e-post til hukommelsesteamet@orkland.kommune.no Ved spørsmål kontakt Kjersti Løkken på 92482920 eller Bente Drugudal på 91878540.
Kurs i depresjonsmestring – KID - Andre kurs i høst Lenke til mer informasjon	6. desember 13. desember 20. desember Tirsdag 9.00-11.00	Orkanger, Folkehelsesenteret	For informasjon ring lavterskeltelefon 90794440 (åpen hver dag 12-14)
Temakafé for personer berørt av kreft Lenke til mer informasjon	Siste gang 8. desember 12.30-14.30	Sanitetsforeningens hus, Orkanger	For informasjon ring Kreftsykepleier 917 90 363

Tilbud som kommer høsten 2022

KID - Kurs i mestring av depresjon

KID kurs er basert på kognitiv atferdsterapi, som betyr at man lærer å tolke situasjoner som gjør at man kjenner seg nedstemt på nye måter. Ved å gjenkjenne hvordan egne tolkninger/ tanker påvirker handlinger og følelser, får man muligheten til å øve seg på nye strategier. Strategiene bidrar til bedre mestring og kan forebygge depresjon og stress.

- Er du over 18 år, har perioder du er nedstemt eller lettere deprimert?
- Ønsker du å lære metoder og teknikker for å mestre depresjon?

Alle som er interessert i kurs vil bli invitert til en individuell samtale i forkant av oppstart, for sammen å finne ut om KID kan være hensiktsmessig.

Kurset går over 10 dager og varer i 2 timer. Kurset er gratis.

Kontakt psykisk helse på telefon 90794440 om du er interessert i å delta. Telefonen er åpen hverdager 12.00-14.00.

Hverdagsglede

Hverdagsglede er et mestringskurs som handler om de små, enkle tingene du kan gjøre i din egen hverdag for å oppleve mer glede. Kurset er bygget opp omkring fem grep som er knyttet til god psykisk helse og økt livskvalitet: Vær oppmerksom, vær aktiv, fortsett å lære, knytt bånd og gi. Sammen skal vi utforske hvordan du kan bruke disse fem grepene for å skape økt hverdagsglede. I løpet av kurset vil du sette av tid til deg selv og til aktiviteter som gir glede. Fordi glede smitter, vil det også kunne bidra til andres glede.

Kurset går over seks samlinger á 2 timer og koster 300,-. Etter hver økt får du en øvelse til neste gang som tar utgangspunkt i dine egne erfaringer. Er du over 18 år og ønsker å bli bevisst de viktigste områdene for å få bedre helse og livskvalitet?

Kontakt [Friskliv og mestring](#) ved interesse!

Bra Mat kurs

Kurs for alle som ønsker å endre matvaner og ta gode matvarevalg, øke motivasjonen til å endre vaner, få praktiske råd til hverdagen, øke forståelsen av varedeklarasjoner og utveksle erfaringer.

Tema: Små skritt – store forandringer, Må det søte liv smake søtt?, Ikke ett fett, lær å lese varedeklarasjoner, oppskrifter på enkle, raske og sunne måltider, en gang med praktisk matlaging.

Kurset vil gå over 5 dager og koster kr 300,-

Kontakt [Friskliv og mestring](#) ved interesse!

Digitale tilbud

Høyt Blodtrykk

- Det finnes god informasjon ute på [Helse Norge](#). Trenger du hjelp med levevaneendringer, ta kontakt med [Friskliv og mestring](#)!

Diabetes

- Lære mer om diabetes type 2? Sjekk ut [kursene fra Diabetesforbundet](#).

Hjerte og lunge

- Landsforeningen for Hjerte- og Lungesyke har lansert «hjertekampen». Et 6 ukers nasjonalt og digital treningsplan som skal inspirere til trening, økt motivasjon for aktivitet og et sunt kosthold. – Det skal ikke så mye til for å ta vare på deg selv. Sjekk ut <https://www.lhl.no/hjertekampen/>
- Lære mer om KOLS i dag? [Sjekk denne lenken](#)

Kreft

- Orkland har kreftsykepleier og temakafe. Sjekk ut mer om [tilbudet på kommunens hjemmeside](#).
- Det finnes også flere digitale tilbud i kreftforeningen. [Lenke til oversikt over digitale tilbud](#).

Ungdom med behov for hjelp til å mestre?

- [Sjekk ut «Ung livsmestring»](#)

Vi har samlet videosnutter for å mestre sykdom, bedre fysisk aktivitet, selvhjelp post covid, søvn m.m. på [denne side](#). ([Lenke](#)). Kanskje noe er aktuelt for deg?

Bruker- og pårørendeorganisasjoner lokalt

Navn
Landsforeningen for hjerte og lunge (LHL), Orkdal Lenke til hjemmesiden
Landsforeningen for hjerte og lunge (LHL), Meldal Facebookgruppe Trim LHL Meldal , LHL Meldal
Landsforeningen for hjerte og lunge (LHL), Agdenes Lenke til hjemmesiden
Orkladal og omegn MS- forening Lenke til facebookgruppen , Lenke til hjemmesiden
Orkland lokallag av Norges blindforbund Lenke til hjemmesiden
Hørselshemmedes Landsforbund (HLF), Orkdal Lenke til hjemmesiden
Diabetesforbundet Midte Sør-Trøndelag Lenke til facebooksid
Orkdal og omegn kreftforening Lenke til facebooksid
Orkdal revmatikerforening Lenke til facebooksid . Her deles blant annet informasjon om bassengtilbudet.
Norsk Forbund for utviklingshemmede (NFU), Orkdal lokallag. Lenke til facebooksid
Nasjonalforeningen for folkehelse, Lensvik helselag Lenke til facebooksid
Handikapforbundet avd. Agdenes Lenke til hjemmesiden
AA (Anonyme Alkoholikere) Lenke til hjemmesiden
Al-Anon – familiegrupper for familier og venner av alkoholikere Lenke til hjemmesiden og tidspunkt for møter
Astma og allergiforbundet Region Midt Lenke til facebooksid

Leter du etter en brukerorganisasjon for deg? [Kanskje du finner den i denne lista?](#)