

## Mestringskurs og mestringsgrupper, høsten/vinteren 2022

### Mestringskurs i regi av Frisklivssentralen

For mer informasjon og påmelding: [www.fredrikstad.kommune.no/friskliv](http://www.fredrikstad.kommune.no/friskliv)

Type kurs	Startdato/ klokkeslett	Søk om plass på kurset, eller i gruppa	Antall ganger	Egenandel
<b>Bra Mat kurs</b> <i>Hjelp og støtte til å endre            levevaner og kosthold</i>	Kurs 1: <b>24.august</b> <b>09:00 – 11:00</b>	Ønsker du å søke om plass på kurset eller mer informasjon, kan du gå inn på nettsiden til Frisklivssentralen: <a href="http://www.fredrikstad.kommune.no/friskliv">www.fredrikstad.kommune.no/friskliv</a>  Fastlege kan sende frisklivsresept	5 ganger	330,-
	Kurs 2: <b>12.oktober</b> <b>09:00 – 11:00</b>			
	Kurs 3: <b>23.november</b> <b>09:00 – 11:00</b>			
<b>KIB-kurs</b> <i>Mestringskurs for å stå i            livsbelastninger</i>	Kurs 1: <b>16.august</b> <b>12:00 – 14:30</b>	Ønsker du å søke om plass på kurset eller mer informasjon, kan du gå inn på nettsiden til Frisklivssentralen: <a href="http://www.fredrikstad.kommune.no/friskliv">www.fredrikstad.kommune.no/friskliv</a>  Fastlege kan sende frisklivsresept	10 ganger	520,-
	Kurs 2: <b>11.oktober</b> <b>13:00 – 15:30</b>			
<b>KID-kurs</b> <i>Mestringskurs for å håndtere            mild til moderat depresjon</i>	Kurs 1: <b>21.september</b> <b>12:00 – 14:30</b>	Ønsker du å søke om plass på kurset eller mer informasjon, kan du gå inn på nettsiden til Frisklivssentralen: <a href="http://www.fredrikstad.kommune.no/friskliv">www.fredrikstad.kommune.no/friskliv</a>  Fastlege kan sende frisklivsresept	10 ganger	520,-
<b>Nikotinfri</b> <i>Hjelp og støtte til å slutte med            røyk/snus</i>	<b>13.oktober</b> <b>13:00 – 14:00</b>	Ønsker du å søke om plass på kurset eller mer informasjon, kan du gå inn på nettsiden til Frisklivssentralen: <a href="http://www.fredrikstad.kommune.no/friskliv">www.fredrikstad.kommune.no/friskliv</a>  Fastlege kan sende frisklivsresept	6 ganger	330,-
<b>Sov Godt</b> <i>Kurs for å oppnå bedre søvn.            Medisinfri søvnbehandling.</i>	Kurs 1: <b>22.september</b> <b>12:00 – 14:00</b>	Ønsker du å søke om plass på kurset eller mer informasjon, kan du gå inn på nettsiden til Frisklivssentralen: <a href="http://www.fredrikstad.kommune.no/friskliv">www.fredrikstad.kommune.no/friskliv</a>  Fastlege kan sende frisklivsresept	4 ganger	330,-
	Kurs 2: <b>3.november</b> <b>12:00 – 14:00</b>			
<b>Behandlingsgruppe – fysisk            aktivitet og kostholdsterapi</b> <i>Behandling for overspising            og/eller bulimi</i>  <i>Screening av deltakere før            kursstart</i>	<b>Ped-t kvinner</b> <b>Mandag 29.august</b> <b>13:30 – 15:00</b>	Ønsker du å søke om plass på kurset eller mer informasjon, kan du gå inn på nettsiden til Frisklivssentralen: <a href="http://www.fredrikstad.kommune.no/friskliv">www.fredrikstad.kommune.no/friskliv</a>  Fastlege kan sende frisklivsresept	20 uker	Ingen egenandel på kurset, men kjøp av trenings- kort
	<b>Ped-t menn</b> <b>Onsdag 31.august</b> <b>13:30 – 15:00</b>			

## Mestringskurs og mestringsgrupper, høsten/vinteren 2022

### Andre mestringskurs og mestringsgrupper

- Alle våre mestringskurs og -grupper tar imot løpende søknader/henvendelser
- For flere grupper og kurs vil det være en eller flere for-samtaler før oppstart

For mer informasjon og påmelding: [www.fredrikstad.kommune.no/mestringskurs](http://www.fredrikstad.kommune.no/mestringskurs)

Type kurs	Startdato/ klokkeslett	Søk om plass på kurset, eller i gruppa	Sted  Antall ganger	Egenandel
<b>Mestringskurset KREM</b> <i>Et praktisk og konkret mestringsprogram for deg som ønsker mer trivsel i hverdagen. Kurset går tre dager i uken og inneholder en teoretisk dag og to praktiske dager.</i>	<b>Kursstart 10.oktober 10:00 – 14:00</b>  Kurset går deretter mandager, tirsdager og torsdager	Ønsker du å søke om plass på kurset eller mer informasjon, kan du gå inn på nettsiden: <a href="http://www.fredrikstad.kommune.no/mestringskurs">www.fredrikstad.kommune.no/mestringskurs</a>  Kontaktinformasjon til kursleder Hanne Wilhelmsen: <a href="mailto:hawi@fredrikstad.kommune.no">hawi@fredrikstad.kommune.no</a>	<b>Kurssted:</b> Fritidsklubben Østsiden  16 uker	Ingen egenandel
<b>Sinnemestringskurs</b> <i>Et behandlingstilbud til menn og kvinner som skaper vansker for seg selv og sine nærmeste grunnet utfordringer med å beherske eget sinne</i>  <i>Tilbudet gis i gruppe, men kan også gis som et individuelt løp.</i>	<b>Kursstart 25.august</b>  <b>Torsdager 16:00 – 18:00</b>  For-samtaler gjennomføres fortløpende ved henvendelser og før kursstart	Ønsker du å søke om plass på kurset eller mer informasjon, kan du gå inn på nettsiden: <a href="http://www.fredrikstad.kommune.no/mestringskurs">www.fredrikstad.kommune.no/mestringskurs</a>  Kontaktinformasjon til kurslederne: Beate Solheim: <a href="mailto:bsol@fredrikstad.kommune.no">bsol@fredrikstad.kommune.no</a> Anne Lise S. Hansen: <a href="mailto:anls@fredrikstad.kommune.no">anls@fredrikstad.kommune.no</a>	<b>Kurssted:</b> Helsehuset  15 ganger, med ukentlige gruppemøter av 2 timer	Ingen egenandel
<b>«Kom deg videre, mann»</b> <i>Gruppa er for menn med ulike psykiske helseplager som ønsker en endring. Gruppa åpner opp for å snakke om livets utfordringer på en hverdagslig måte.</i>  <i>Vi samles alle ganger til samtaler rundt bålet ute i det fri.</i>	Gruppe 1: <b>Kursstart 24.august</b>  <b>Onsdager 12:30 – 14:30</b> Gruppe 2: <b>Kursstart 26.oktober</b>	Ønsker du å søke om plass i gruppa eller mer informasjon, kan du gå inn på nettsiden: <a href="http://www.fredrikstad.kommune.no/mestringskurs">www.fredrikstad.kommune.no/mestringskurs</a>  Kontaktinformasjon til gruppelederne: Jens Ruud: <a href="mailto:jenruu@fredrikstad.kommune.no">jenruu@fredrikstad.kommune.no</a> Thomas Knutsen: <a href="mailto:thoknu@fredrikstad.kommune.no">thoknu@fredrikstad.kommune.no</a>	<b>Oppmøte:</b> Helsehuset  8 uker	Ingen egenandel
<b>Musikkterapi - gruppetilbud</b> <i>Vi har flere ulike musikkterapi-grupper. Alle gruppene ledes av musikkterapeuter, og vil tilpasses den enkeltes musikalske-nivå og endringsønske.</i>	<b>Løpende oppstart</b>	Ønsker du å søke om plass eller mer informasjon om musikkterapi-grupper, kan du gå inn på nettsiden: <a href="http://www.fredrikstad.kommune.no/mestringskurs">www.fredrikstad.kommune.no/mestringskurs</a>	<b>Oppmøte:</b> Fritidsklubben Østsiden  10 uker	Ingen egenandel

## Mestringskurs og mestringsgrupper, høsten/vinteren 2022

<i>Mulighet for noe individuell oppfølging på instrument kombinert med gruppetilbud.</i>		Kontaktinformasjon til gruppelederene Daniel L. Kristiansen: <a href="mailto:danikr@fredrikstad.kommune.no">danikr@fredrikstad.kommune.no</a> Sverre Dahlback: <a href="mailto:svdahl@fredrikstad.kommune.no">svdahl@fredrikstad.kommune.no</a>		
<b>Aktivitetsrettet motivasjonsgruppe</b> <i>Gruppe for deg som ønsker en endring i eget liv, og liker å jobbe fysisk utendørs.</i>  <i>Målet er å bli motivert til endring gjennom, fysisk arbeid, struktur på arbeidsdagen, samarbeid med andre og det å gjøre noe fint for lokalmiljøet.</i>	<b>Gruppestart</b> <b>12.september</b>  <b>Mandager</b> <b>09:00 – 14:00</b>  <b>Torsdager</b> <b>09:00 – 14:00</b>	Ønsker du å søke om plass i gruppa eller mer informasjon, kan du gå inn på nettsiden : <a href="http://www.fredrikstad.kommune.no/mestrin_gskurs">www.fredrikstad.kommune.no/mestrin_gskurs</a>  Kontaktinformasjon til gruppelederene: Rolf Erik Løkkevik: <a href="mailto:relo@fredrikstad.kommune.no">relo@fredrikstad.kommune.no</a>  Kaja Stiksrud: <a href="mailto:kajsti@fredrikstad.kommune.no">kajsti@fredrikstad.kommune.no</a>  Eirin Hermansen: <a href="mailto:eirh@fredrikstad.kommune.no">eirh@fredrikstad.kommune.no</a>	<b>Oppmøte:</b> Helsehuset  16 uker	Ingen egenandel
<b>Livsstyrketrening</b> <i>Kurset er for deg som har sammensatte plager knyttet til muskel- og skjelettsystemet, stressreaksjoner, kronisk sykdom eller utbrenthet, og for alle som vil lære mer om hvordan vi kan håndtere stress og hverdagens utfordringer på en god måte.</i>	<b>Neste kurs 2023</b>	Ønsker du å søke om plass eller mer informasjon om kurset, kan du gå inn på nettsiden: <a href="http://www.fredrikstad.kommune.no/mestrin_gskurs">www.fredrikstad.kommune.no/mestrin_gskurs</a>  Kontaktinformasjon til kurslederene: Edel Myrvold: <a href="mailto:edewin@fredrikstad.kommune.no">edewin@fredrikstad.kommune.no</a>  Eirin Hermansen: <a href="mailto:eirh@fredrikstad.kommune.no">eirh@fredrikstad.kommune.no</a>  Veronica Sivertsen: <a href="mailto:vesi@fredrikstad.kommune.no">vesi@fredrikstad.kommune.no</a>	<b>Kurssted:</b> Helsehuset  10 samlinger à 4 timer	520,-
<b>Traumekurs - Comeback til Livet</b> <i>Mestringskurs for å håndtere posttraumatisk stress.</i>  <i>Kurset passer for deg som ønsker å forstå mer av hva som skjer i hjerne og kropp under en traumatiserende hendelse, hvorfor det fortsetter å plage deg lang tid etterpå og hva du selv kan gjøre for å redusere stresset.</i>	Kurs 1: <b>Kursstart august</b>  <b>Mandag</b> <b>10:30 – 12:30</b> eller <b>Torsdag</b> <b>12.00-14.00</b>  Kurs 2: <b>Kursstart oktober</b>  <b>Mandag</b> <b>10:30 – 12:30</b> eller <b>Torsdag</b> <b>12.00-14.00</b>	Ønsker du å søke om plass på kurset eller mer informasjon, kan du gå inn på nettsiden: <a href="http://www.fredrikstad.kommune.no/mestrin_gskurs">www.fredrikstad.kommune.no/mestrin_gskurs</a>  Kontaktinformasjon til kursleder Eva Olsen: <a href="mailto:evol@fredrikstad.kommune.no">evol@fredrikstad.kommune.no</a>	<b>Kurssted:</b> Rolvøy Rådhus  8 samlinger à 2 timer	Ingen egenandel
<b>Ung 16 – 25</b> <i>En sosial mestringsgruppe for unge mennesker. Fokus på tid til å opparbeide trygge relasjoner og få gode sosiale</i>	<b>Løpende oppstart</b>  <b>Fredager</b> <b>10:00 – 14:00</b>	Ønsker du å søke om plass på tilbudet eller mer informasjon, kan du gå inn på nettsiden: <a href="http://www.fredrikstad.kommune.no/mestrin_gskurs">www.fredrikstad.kommune.no/mestrin_gskurs</a>	<b>Gruppested:</b> Fritidsklubben på Østsiden	Ingen egenandel

## Mestringskurs og mestringsgrupper, høsten/vinteren 2022

<i>erfaringer gjennom aktivitet. Gruppen er en arena for inspirasjon og motivasjon for veien videre i livet.</i>				
<b>Tur og natur-gruppe</b> <i>Gruppen passer for de som er glad i å være på tur og kan bevege seg i ulendt terreng. Heldagstur ute i naturen med fokus på det sosiale, humor, samhandling med andre, oppleve, høste og lære av naturen, nettverksarbeid, dele erfaringer om friluftsliv og forskjellige typer aktivitet etter sesong.</i>	<b>Løpende oppstart gjennom hele året</b>  <b>Fra 1.september på onsdager</b>	Ønsker du å søke om plass i gruppa eller mer informasjon, kan du gå inn på nettsiden: <a href="http://www.fredrikstad.kommune.no/mestringskurs">www.fredrikstad.kommune.no/mestringskurs</a>  Kontaktinformasjon til gruppeledere: Eirin Hermansen <a href="mailto:eirh@fredrikstad.kommune.no">eirh@fredrikstad.kommune.no</a>  Cassandra Bruun: <a href="mailto:kbru@fredrikstad.kommune.no">kbru@fredrikstad.kommune.no</a>	<b>Oppmøte:</b> Helsehuset og Tavernaen	Ingen egenandel
<b>Helsetilbud etter covid-19 sykdom</b> <i>Helsetilbud for innbyggere i Fredrikstad kommune som opplever utfordringer etter Covid-19 sykdom.</i>	<b>Grupper starter fortløpende gjennom hele 2022.</b>  I forkant av oppstart, vil det avholdes et felles informasjonsmøte for alle som viser interesse. Det vil også gjennomføres en kartlegging/undersøkelse av deltakerne	For mer informasjon og påmelding se kommunens nettside: <a href="#">Fredrikstad kommune - Helsetilbud etter Covid-19 sykdom</a>	9 uker	Ingen egenandel
<b>KOLS-mestringsgruppe</b> <i>Har som mål å kunne hjelpe deg som har KOLS til å oppnå bedre livskvalitet</i>	<b>Oppstart av ny gruppe; høsten 2022</b>	For mer informasjon og påmelding; Tlf: 69 30 67 60 eller e-post: <a href="mailto:friskliv@fredrikstad.kommune.no">friskliv@fredrikstad.kommune.no</a>	6 samlinger à 3 timer	Ingen egenandel