



Dersom du ønsker å bli vurdert for noen av gruppene sender du en søknad til avdeling psykisk helse. Du bruker da den fremste siden på vårt søknadsskjema og krysser av for gruppetilbud. I feltet ”hva trenger du hjelp til” fyller du inn det/de kursene du ønsker å melde deg på.

Dersom du ønsker mer informasjon, eller trenger hjelp til fylle ut søknadsskjemaet kan du kontakte din primærkontakt eller avdelingen på tlf 91 34 83 47. Du kan også stikke innom oss på kontorene i underetasjen på Ålgård bo og aktivitetssenter ☺

Ønsker du mer informasjon om våre tjenester, eller utfyllende opplysninger om disse kursene kan du se våre nettsider på:

<http://www.gjesdal.kommune.no> Du finner oss under Helse og sosiale tjenester, Psykisk helse.

Besøksadresse:

Ålgård bo og aktivitetssenter, Ole Nielsensvei 20, 4330 Ålgård.

Postadresse:

Rettedalen 1, 4330 Ålgård.

GRUPPETILBUD

AVDELING PSYKISK HELSE

2011

Gruppe 1: Turgruppe mandag

Dette er ett gruppetilbud i samarbeid med kulturkontoret. Målgruppen er de med alvorlige psykiske lidelser som har behov for tett oppfølging. Her står opplevelser i sentrum. Typiske aktiviteter kan være bowling, turer til museum, grillturer, toving, maling med mer. Det serveres bestandig lunsj på disse turene. Oppstart: løpende

Egenandel pr mnd er kr 100,-

Gruppe 2: Turgruppe fredag

Dette er ett gruppetilbud for de med en alvorlig psykisk lidelse som har behov for tett oppfølging. Her er det fysisk aktivitet som står i sentrum. Turene går i nærområdet som eks Melsheia, Flassavatnet, Nøtteskogen og Aboreet. Den fysiske aktiviteten vare ca 45 minutt og avsluttes med felles lunsj.

Egenandel: kr 80,- pr mnd

Gruppe 3: Sirkeltrening i sal onsdag

Dette er ett gruppetilbud for de med en alvorlig psykisk lidelse som har behov for tett oppfølging. Timen finner sted i lokalene til Ålgård sportssenter kl 10.15 -11.15. Det er lagt opp til 10-15 minutt oppvarming (frivillig) og deretter ca 30 minutt med styrketrening. Vi bruker egne instruktører. Oppstart 2. mars.

Egenandel: kr 80,- pr mnd

Gruppe 4: Sirkeltrening i sal torsdag

Dette er ett tilbud til alle med psykiske lidelser som ønsker å trene styrke. Timen finner sted i lokalene til Ålgård sportssenter kl 10.15 – 11.15. til 10-15 minutt oppvarming (frivillig) og deretter ca 30 minutt med styrketrening. Vi bruker egne instruktører. Det er plass til 10 deltakere. Oppstart 3. mars.

Egenandel: kr 80,- pr mnd

Gruppe 5: Matlagingskurs

Dette er ett gruppetilbud for de med en alvorlig psykisk lidelse som har behov for tett oppfølging. Her vil en lære seg å lage enkle retter som bakverk og middager. Kurset vil foregå på kveld og alle kveldene avsluttes med at vi spiser maten vi har laget. Oppstart er april 2011, hvilke dager dette blir er enda ikke avklart. Det vil bli startet to grupper med samling en gang i uken, med varighet på ca 2,5 time. Kurset vil gå over åtte ganger.

Egeandel: 300 kroner for hele kurset.

Gruppe 6: Kurs i depresjonsmestring(KID)

Kursdeltakerne undervises i å bli oppmerksom på tankene sine og å se sammenhengen mellom tanker og følelser. Du lærer å vurdere og å endre dine negative tolkninger av det som skjer, samt å kjenne igjen og forandre negativt mønster på tanker og handlinger. Psykisk helse har kjørt dette kurset i flere år, og de aller fleste opplever en bedring i sin depresjon. Kursdeltakerne får opplæring i hva de selv kan gjøre for å endre mønsteret på tanker og handlinger som holder ved like og forsterker nedstemthet/depresjon. Kursstart mars/april ved nok påmeldte. Kurset går over ti ukentlige møter fra kl 13.00 – 15.00. Egenandel: Kr 600,-

Gruppe 7: Foreldrekurs for foreldre som opplever utfordringer i oppdragerrollen.

Dette er ett samarbeid med barnevernet i Gjesdal Kommune. Her får du råd og tips til hvordan en kan utøve foreldrerollen når en selv opplever vansker i hverdagen. Oppstart er mars 2011. Dette kurset har ingen egenandel.