

INDIVIDUELLE SAMTALER, OPPFØLGING OG VEILEDNING

Psykisk helse og rustjenesten tilbyr samtale og oppfølging. Alle kan henvende seg direkte til tjenesten uten henvisning fra fastlege.

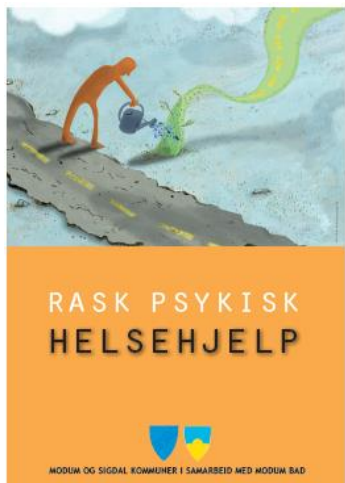
Ruskonsulent/boveileder jobber som en del av tjenesten og kan hjelpe deg som har hatt eller har ett rusproblem. Tjenesten tilbyr veiledning innen temaer som økonomi, bosituasjon, husholdning, relasjoner, helse og livsstil.

Brukermedvirkning er viktig i utformingen av tjenestetilbudet. Vi er opptatt av at den hjelpen vi gir, og det vi gjør sammen hjelper. For å ha fokus på det bruker vi et systematisk tilbakemeldingsverktøy, FIT i våre samtaler.

Tjenesten er hjemlet i "Helse- og omsorgstjenesteloven" og er gratis.

Psykisk helse og rustjenesten i Sigdal kommune holder til i underetasjen på Sigdalsheimen. Kontoret er åpent alle hverdager på dagtid.

Velkommen til å ta kontakt med oss på telefon 32 71 22 00



- et gratis lavterskeltilbud for voksne og unge over 16 år med mild til moderat depresjon og /eller angstproblemer.

Hvor?

Modum Bad, Badeveien 279, 3370 Vikersund

Ta kontakt på tlf.: 32 74 94 40

Telefontid:

Tirsdag, onsdag og torsdag
10.00-11.30 og 12.00-15.00



Sigdal kommune

Program for våren 2020

Vi spør: «Hva er viktig for deg?»



Foto: Ingrid Solberg, Sigdal

AKTIVITETSPROGRAM FRA PSYKISK HELSE OG RUSTJENESTEN

«Tilbud for alle» - Alle innbyggere er velkommen til å ta kontakt og melde seg på.

Sigdal aktivitetssenter, Prestfoss:

Tilbudet er åpent torsdager kl. 09.00 -15.00

Ukentlig møteplass med sosialt samvær, hygge, hobby/aktiviteter, samt en enkel lunsj. Tilbudet er lavterskel, det vil si at det er tilgjengelig for alle innbyggere i kommunen som ønsker og har behov for dette.

Ønsker du å benytte tilbudet ta kontakt med Marian Haugen på tlf. 40 90 37 62.

Tankeviruskurs - Mestringskurset Tankevirus:

Onsdag kl. 1700 – 1830. Datoer: 11. mars, 18. mars og 25. mars

Sted: Møterom i kjelleren på Sigdalsheimen.

Innholdet er utviklet av norske psykologer og forskere, og inkluderer en prisbelønnet programserie om psykisk helse, samt øvelser og små eksperimenter som gir deltagerne praktisk trening i å bruke den nye kunnskapen i eget liv.

Påmelding til: marian.haugen@sigdal.kommune.no el.

Ase.Albjerck.Kaggestad@sigdal.kommune.no For informasjon kontakt Marian Haugen på tlf. 40 90 37 62 el. Åse Albjerck Kaggestad på tlf. 97 97 62 56

Turgruppe:

Hver tredje tirsdag i måneden kl. 09.30 til ca. kl. 1100.

Oppstart for nye deltagere 18. februar. Oppmøte på Sigdalsheimen og tur i nærområdet.

Fast gruppe på 4-6.deltakere gjennom hele halvåret. Påmelding til Live Frydenhaug på tlf. 90 27 65 41 innen 10. februar.

For mange mennesker er bevegelsesglede og fysisk aktivitet viktig for å leve et godt liv, men noen trenger hjelp for å delta i vanlige aktivitets- og treningstilbud. En rekke studier dokumenterer god effekt av fysisk aktivitet på psykisk helse.

Ulike typer fysisk aktivitet er også velegnet for sosialt samvær og sosial inkludering fordi det representerer samværsformer som er lite sosialt krevende. **Napha.no.**

Temalunnsj:

Åpent for alle, påmelding til Lone H. Flaten på tlf. 48 17 89 82 el.

lone.husby@sigdal.kommune.no. en uke i forkant.

Gjennomføres som en del av tilbudet ved Sigdal aktivitetssenter. Enkel lunsj og samtale om et emne etter en kort innledning.

Torsdag kl. 1200-1330

- 26. Mars. Tema: Angst
- 23. april. Tema: Selvfølelse
- 4. juni. Tema: Håp

Treningsgruppe:

Trening på Sigdal fysikalske institutt, Prestfoss.

Oppstart torsdag 6. februar kl. 1100, deretter hver torsdag i 12 uker til samme tid.

Påmelding til Hans Chr. Ruud på tlf.41 33 97 81 el hans.c.ruud@sigdal.kommune.no

Tilbud om fysisk trening i gruppe. Hvorfor gruppetilbud? For enkelte kan det være utfordrende å følge opp et ønske om å være i et rutinemessig treningsopplegg. Motivasjon kan variere og andre ting kan se viktigere ut i hverdagen. Fokus på motivasjon og i å støtte hverandre de ukene opplegget varer. Før hver treningsøkt har vi et kort møte hvor vi kan ta opp ulike utfordringer vi opplever.

Pris kr. 360,- for deltagelse i gruppa. Om du møter opp 10 av 12 ganger refunderes beløpet i sin helhet. Om ønskelig kan du få en helsesamtale, og få tilpasset eget treningsopplegg med fysioterapeut, pris kr. 300,- Fortsetter du på Sigdal fysikalske inntil 6 mnd. vil dette beløpet bli trukket fra abonnementsavgiften.

Informasjonskveld og kurskvelder - Smart Økonomi

I samarbeid med NAV inviterer vi til informasjonsmøte om smart økonomi kurs onsdag 19. februar kl. 1800. Sted: Møterom i kjelleren på Sigdalsheimen.

Påfølgende kurskvelder: 26.02, 04.03, 11.03 og 16.03. Påmelding til Hans Christian Ruud på tlf.41 33 97 81 el hans.c.ruud@sigdal.kommune.no

SMART-kurs er et undervisningsopplegg i personlig økonomi, som lærer deg å få kontroll på økonomien på en enkel og god måte. For å få mest mulig ut av pengene man har, er god kunnskap om egen økonomi veldig viktig. SMART gjør økonomien din synlig og det er nøkkelen til å kunne styre den. En oversiktlig økonomi gir deg et enklere liv. Du møter ingen løftet pekefinger i SMART-kurset. Vi forteller deg heller ikke hvordan du bør disponere pengene dine. Istedenfor viser vi deg en metode som gjør at du selv kan ta gode valg for egen økonomi.