



Smøla kommune har gleden av å invitere til flere kurs våren 2025.

Sjekk ut vår kurskalender for våren 2025.

Hverdagsmestring ADHD	
<p>Oppstart 06. Mars 2025</p> <p>Passer for: Voksne med ADHD. Kurset er gruppebasert, og passer for deg i alderen 18 år og oppover. Du er motivert for å jobbe med endring og økt mestring.</p> <p>Varighet: 6 ganger à 2 timer.</p> <p>Tidsrom: Torsdager 16.30 – 18.30</p> <p>Sted: Møteplassen på Hopen.</p> <p>Pris: Gratis</p>	<p>Kursholdere: Hanne Tenggren, Ingri Settemsdal og Guri Bae Solvang.</p> <p>Tema: På kurset jobber vi med temaer som:</p> <ul style="list-style-type: none">• Hva er ADHD?• Hva er mine styrker og hvordan bruker jeg dem?• Gjennomgang av typiske utfordringer som for eksempel organisering, tidsplanlegging, struktur, håndtering av følelser m.m.• ADHD i parforhold.• ADHD og forelder. <p>Interesserte bes sende e.post innen 21.februar 2025.</p> <p>Ingri.saeterbo.settemsdal@smola.kommune.no Guri.bae.solvang@smola.kommune.no</p> <p>Deltakere forplikter seg til å delta på alle kursdager.</p>

Friskliv voksen	
<p>Oppstart 13.januar 2025.</p> <p>Passer for: Voksne mellom 18 – 67 år med ønske om et mer aktivt liv, med alle helsegevinster dette medfører. Du har utfordringer knyttet til;</p> <ul style="list-style-type: none">- Psykisk helse og livskvalitet- Livsstilsrelatert sykdom- Stress og belastning- Nedsatt aktivitetsnivå og økende problemer med helsa di- Søvnproblemer- Ønske om å mestre hverdag og jobb bedre.	<p>Kursholdere: Alain Nshimiyimana og Ingri Settemsdal.</p> <p>Tema</p> <ul style="list-style-type: none">- Fysisk aktivitet som medisin til et friskere liv. Frisklivsresepten går over 12 uker, 2 økter per uke.- Mobilitet og styrke.- Økt utholdenhet.- Gruppebasert trening som metode for å oppnå dine mål om endring. <p>Interesserte bes sende en epost til;</p>

<p>Tidsrom: mandager og torsdager 08.30 til 09.30</p> <p>Sted: Hopen. Smølahallen.</p> <p>Pris: 400 kroner.</p>	<p>Alain.nshimiyimana@smola.kommune.no</p> <p>Deltakere forplikter seg til å delta på alle kursdager.</p>
---	---

Friskliv ung	
<p>Oppstart 14.januar 2025</p> <p>Tilbudet er for barn i 5-7 klasse</p> <p>Tidsrom Tirsdager 14.10 – 15.30.</p> <p>Sted: Hopen, Smølahallen.</p> <p>Pris: Gratis</p>	<p>Frisklivsledere: Alain Nshimiyimana og Guri Bae Solvang.</p> <p>Om gruppetilbudet: Barna møter i Smølahallen rett etter skoleslutt. Vi spiser et sunt og lett måltid før vi trener sammen inne i smølahallen.</p> <p>Fokuset vårt er glede gjennom fysisk aktivitet. Mestring for alle er vårt mål.</p> <p>Interesserte bes sende en epost til Alain.nshimiyimana@smola.kommune.no Guri.bae.solvang@smola.kommune.no</p>

Foreldreveiledningskurs foresatte til 1.klassinger	
<p>Oppstart 15.januar 2025.</p> <p>Tilbudet er for alle foresatte til barn i 1.klasse.</p> <p>Varighet: 8 kvelder à 1,5 time.</p> <p>Tidsrom: Onsdager kl 17.00 til 18.30.</p> <p>Sted: Smøla barne- og ungdomsskole</p> <p>Pris: Gratis</p> <p>Tilbud for barna i tidsrommet kurset avholdes: Barna blir hentet på skolen litt før kursstart. Aktivitet/lek og kveldsmat for barna i regi av Friskliv ung, Smøla kommune.</p> <p>Påmelding for ditt barn skjer ved å sende en mail til guri.bae.solvang@smola.kommune.no.</p>	<p>Kursholdere: Aina Strand og Tove Kristin Holmen.</p> <p>Tema: Kurset handler om utfordringer mange foreldre møter, og strategier for god og positiv kontakt mellom foreldre og barn. Målet med foreldreveiledningskurs er at foresatte skal bli trygge i rollen som foreldre, ved å bli bevisst på hva de gjør som er bra for barna. Programmet er ikke en «fasit» for barneoppdragelse, men er ment som hjelp/verktøy til å finne egne løsninger for hver enkelt og deres barn. Samtalene i foreldregruppene tar utgangspunkt i hver enkelt deltager sine erfaringer fra hverdagen</p> <p>Ta kontakt med Aina Strand for spørsmål om kurset. Aina.strand@smola.kommune.no.</p>

	Begrensede plasser: Påmelding via Formskjema som sendes ut fra skolen sitt kommunikasjonssystem Visma.
--	---

Foreldreforberedende kurs	
Tidspunkt 27.01.25 Passer for: Til dere som skal bli foreldre våren/sommeren 2025. Varighet: ca 2,5 time. Sted: Smøla helsesenter Pris: Gratis	Kursholdere: Lise Brændeland, Guri Bae Solvang, Ingri Settemsdal, Marie Aukan, Ina Vikhals. Tema: <ul style="list-style-type: none">- Fødsel og barselstid- Fysisk og psykisk helse for mor, barn og far- Helsestasjonsprogrammet Påmelding til: Jordmor Lise Brændeland på epost: lise.marie.braendeland@smola.kommune.no