



Informasjonsbrosjyre om treningskontakter i:



**Verdal
kommune**

Positive effekter ved fysisk aktivitet

God fysisk helse fører til god psykisk helse.

- Mindre angst
- Mindre bruk av rusmidler
- Demper abstinens
- Bedrer selvbilde og selvtillit
- Bedre søvn
- Økt følelse av mestring
- Bedre sosial funksjon
- Bedre livskvalitet
- Sosial fellesskap

Vi tror derfor på spennende og utfordrende opplevelser, enkle, lystbetonte og morsomme aktiviteter.

Målgruppe:

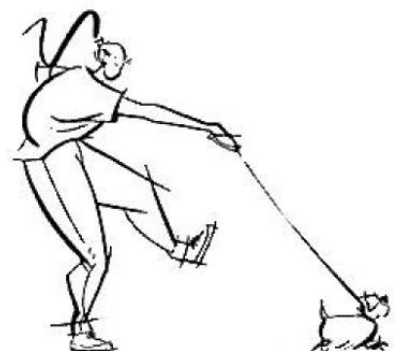
- For mennesker med rus og eller psykiske problem.

Fysisk aktivitet kan være:

- gåturer
- stavgang
- fjellturer
- svømming
- kondisjons-
trening til musikk



- jogging
- klatring
- kajakkpadling
- trening på
treningscenter
- ski osv.





Bakgrunn for treningskontaktordningen

Det kan være vanskelig å komme i gang med trening på egen hånd.

Tiltaket har som mål å øke nivået av fysisk aktivitet.

Treningskontakt er videreutvikling av den allerede etablerte støttekontakt ordninga. Det fattes enkelt vedtak i henhold til lov om sosiale tjenester. Vi kaller det treningskontakt.

Målet med tiltaket:

- motivere til deltakelse i vanlige treningsarenaer, turlag og svømmehaller og deltakelse i ulike idrettsarrangement
- bidra til mestringsopplevelser gjennom meningsfulle aktiviteter, fellesskap og samhandling
- bygge på sunne og friske ressurser hos deltakerne

Treningskontaktene har gjennomført et kurs med følgende tema:

- anatomi
- fysiologi
- rusproblematikk
- psykiatri
- treningslære
- ulike treningsaktiviteter

Hvordan komme i gang?

Treningskontakter er ressurspersoner i lokalmiljøet:

- disse bidrar til økt aktivitetsnivå ut fra brukeren sine behov.
- sikrer at du blir tildelt en treningskontakt med erfaring/kunnskap innen de aktivitetene du ønsker å drive med.
- treningskontaktene skal motivere og følge deg til aktivitetene
- treningskontakten skal delta aktivt i treningen.
- Støttekontakt tjenesten er ansvarlig for tildeling.



Nærmere informasjon og søknads skjema får du ved å henvende deg til servicekontoret:

Kontakt:

servicekontoret@verdals.kommune.no

Tlf: 74 04 82 00



Verdal kommune