



**Informasjonsbrosjyre om treningskontakt 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 støttekontaktordninga. Det fattes enkeltvedtak i henhold til lov om kommunale helse- og omsorgstjenester. 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:

- treningslære
- psykiatri
- treningskontaktrollen
- ulike treningsaktiviteter
- folkehelse
- motivering

## 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.
- Støttekontakttjenesten er ansvarlig for tildeling.



**Nærmere informasjon og søknadsskjema får du ved å henvende deg til servicekontoret:**

Kontakt:

[servicekontoret@verdal.kommune.no](mailto:servicekontoret@verdal.kommune.no)

Tlf: 74 04 82 00



**Verdal kommune**