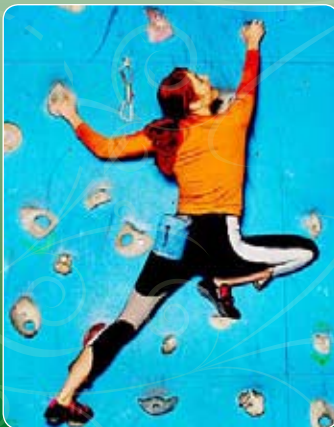


## Hva er en treningskontakt?

I dag er det mange mennesker med bistandsbehov som får vedtak om støttekontakt gjennom bydelene i Oslo kommune. En støttekontakt kan også være en treningskontakt. En treningskontakt vil motivere deg til å drive fysisk aktivitet og bidrar til å finne aktiviteter som kan passe for deg. Du trenger ikke å ha drevet med fysisk aktivitet tidligere!

Oslo Idrettskrets ønsker å bidra til at fysisk aktivitet blir mer tilgjengelig for mennesker med vedtak om støttekontakt slik at de kan benytte idrettens aktivitetstilbud, organiserte og uorganiserte. Oslo Idrettskrets har sammen med Helse- og velferdsetaten i Oslo kommune inngått et samarbeid om etablering av treningskontakt som en del av støttekontaktordningen i kommunen.

Treningskontakter har gjennomgått et kurs tilrettelagt av Oslo Idrettskrets. Målet med kurset er å gi treningskontaktene innsikt i helsegevinsten ved fysisk aktivitet og kosthold, samt kommunikasjon og tilnærming til mennesker med ulike behov.



## Hva kan gjøres sammen med en treningskontakt?

Du kan ha individuell treningskontakt eller delta i en gruppe. Aktuelle aktivitetssopplegg kan være:

- Klatring
- Jogging
- Tur
- Bordtennis
- Svømming
- Treningssenter
- Skøyter
- Ski
- Fotball
- Basket
- Orientering
- Aktiv på dagtid
- Klubbtiltak

## Hva kjennetegner en treningskontakt?

- En person som deltar og bistår deg i fysisk aktivitet
- En person som har kjennskap til din bakgrunn og dine behov
- En person som fungerer som din motivator og støttespiller
- En person som inngår oppdragsavtale med kommunen via støttekontaktordningen
- En person som brenner for idrett og fysisk aktivitet i hverdagen
- En person som gjerne er medlem av et idrettslag eller turlag
- En person som har deltatt på kurs i regi av Oslo Idrettskrets
- En person som er over 18 år



Fysisk aktivitet fører med seg mange helsegevinster:

- Økt kroppsbevissthet og motoriske ferdigheter
- Bedre selvbilde og mestringfølelse
- Lettere å oppnå god helse og vektkontroll
- Bedre holdning
- Økt hjerte- og lungekapasitet
- Økt bevegelighet
- Bedre livskvalitet
- Økt immunforsvar
- Bedre søvn og humør
- Overskudd i hverdagen

Hvordan søke om treningskontakt?

- Du søker gjennom din bydels bestillerenhet/søknadskontor etter de samme kriteriene som gjelder for støttekontakt.
- Dersom du får innvilget treningskontakt, rekrutterer bydelen en treningskontakt i samarbeid med deg.
- Bydelen følger opp treningskontakten med nødvendig opplæring og veiledning. Dette skjer i samarbeid med Oslo Idrettskrets.

# Treningskontakt?!

- Et alternativ til støttekontakt



Web: [www.oslo.kommune.no](http://www.oslo.kommune.no)  
[www.osloidrettskrets.no](http://www.osloidrettskrets.no)

E-post: [Oslo.ik@nif.idrett.no](mailto:Oslo.ik@nif.idrett.no)

Telefon: 22 57 97 00

