



◀ For å følge opp trygdede personer i arbeidsfør alder, oppfordres også kommunene til å bidra ved å legge til rette lavterskelaktiviteter for trygdede og brukere av sosialtjenesten. Gjerne etter eksempel fra Aktiv på Dagtid i Oslo.

Handlingsplan for fysisk aktivitet (2005 - 2009)  
Sammen for fysisk aktivitet

Handlingsplanen er utgitt av Helse- og omsorgsdepartementet i samarbeid med

- + Arbeids- og sosialdepartementet
- + Barne- og familiedepartementet
- + Kommunal- og regionaldepartementet
- + Kultur- og kirkedepartementet
- + Miljøverndepartementet
- + Samferdselsdepartementet
- + Utdannings- og forskningsdepartementet



## ▶ AKTIV DELTAGELSE ◀

Gjennom Aktiv på Dagtid (ApD) bidrar Oslo Idrettskrets til at mennesker som står utenfor arbeidslivet gis mulighet til å delta i et idrettsmiljø. ApD setter den enkeltes mestring og iboende krefter i fokus. Ved gradvis å ta tak i egne ressurser kan deltagerne forebygge tap av funksjon, fremme sin helse og igjen kunne fungere aktivt i samfunnslivet. Oslo Idrettskrets ser dette som en betydelig samfunnsoppgave. Det er i seg selv positivt at dette tilbudet er en del av idretten og dens fellesskap, og ikke kommer fra offentlig helse- og sosialtilbud.

ApD tilbyr daglig og allsidig fysisk aktivitet. Tilbudet er godt tilrettelagt for mennesker med ulike fysiske og psykiske problemer. Som brobygger mellom idrett og helse er ApD et tilbud med lav terskel. Her kan man delta uansett treningsbakgrunn, sykdom eller problemer.

Antall deltagere har økt fra år til år, og er nå på drøye 2000 personer i året. ApD har daglig besøk av rundt 200 deltagere.



## ► POSITIVE HOLDNINGER ◀

Alle som deltar i ApD blir møtt på samme måte: vennlig, inkluderende og med det grunnsyn at alle kan være med. Betingelsen er at deltagerne har et funksjonsnivå som gjør dem i stand til å forstå og følge bestemte trivselsregler, samt at de selv ønsker et visst utbytte av treningen og samværet med andre mennesker.

Gjennom fysisk aktivitet blir ApD et ledd i menneskers egen selvhjelpsprosess. Idrett gir mulighet til å delta i et fellesskap med klart definerte regler for oppførsel og samværsformer. Dette gir sosial trening for mange deltagere. ApD ønsker å være en medspiller på veien mot samfunnsdeltagelse på deltagerens egne premisser.

Gjennom trivselsreglene blir det stilt krav til deltagerne. ApD er tydelige på at regler og grensesetting skal følges. De fleste oppfatter dette som nødvendige og trygge rammer, som også gjør oppholdet forutsigbart. Det legges stor vekt på det sosiale før, under og etter trening.



## ► VITALE BEGREPER ◀

- ✦ Spennende og utfordrende opplevelser
- ✦ Enkle, lystbetonte og morsomme aktiviteter
- ✦ Gleder, trivsel og trygghet
- ✦ Positive mestringsopplevelser
- ✦ Overskudd
- ✦ Opplevelse av å delta i noe meningsfullt
- ✦ Sosialt nettverk, fellesskap og samhandling

- Aktiv på Dagtid er mitt fristed. Hit kan jeg komme og trene, være meg selv og så sosial som jeg selv ønsker.

- Et unikt tilbud til oss som sliter litt i hverdagen.

- Du har ikke lov til å gi opp før du har fylt førti.

- Stenger dere i jula!! Men hva skal jeg gjøre da?



► *Tilpasset fysisk aktivitet kan være et unikt redskap som forebyggende helse-tiltak, og målrettede opplegg kan ha rehabiliterende eller habiliterende virkning. Byrådet ser det som viktig at det er en åpen relasjon mellom 1., 2. og 3. linjetjenesten, trykdeetaten og tilpassede tilbud om fysisk aktivitet, slik at mennesker med spesielle behov får informasjon om alternative tilbud og anbefalinger om og støtte til å utøve fysisk aktivitet.*

Bystyremelding nr. 4/2001  
By i bevegelse  
Oslo kommune



## ► HVEM KAN DELTA? ◀

Oslo har mange innbyggere som helt eller delvis står utenfor arbeidslivet. Interessen for å delta i ApD er stor, og det har derfor vært nødvendig å utarbeide kriterier for deltagelse.

Alle mellom 18 og 65 år som er bosatt i Oslo og mottar en av følgende ytelser:

- + Sykepenger
- + Attførings- eller rehabiliteringspenger
- + Uføreytelser
- + Overgangsstønad
- + Dagpenger
- + Økonomisk sosialstøtte

Tilbudet gjelder ikke for studenter, hjemmeverende eller psykisk utviklingshemmede.

## ► HVORDAN BLI DELTAGER? ◀

For å få treningskort må deltagerne betale kr 200,- og dokumentere at de står helt eller delvis utenfor arbeidslivet. Rekvisisjon eller henvisning fra lege er ikke tilstrekkelig.

For å kunne benytte seg av tilbudet må deltagerne forplikte seg til å følge trivselsreglene (se side 11).

I ApD benyttes et registreringsskjema som er godkjent av Datatilsynet. Opplysningene benyttes bl.a. som grunnlag for løpende vurdering og oppdatering av aktivitetstilbudet.



## ▶ ALLSIDIGE AKTIVITETER ◀

Alle aktiviteter foregår fra mandag til fredag mellom kl. 9.00 og 15.00.

De fleste er på "kom i gang"- nivå, men ApD tilbyr også trening og utfordringer på flere nivåer. For å appellere til de yngre deltagerne er det viktig å ha attraktive aktiviteter på programmet. Trenings-tilbudet endrer seg noe fra sesong til sesong, og tilpasses årstidene.

Til enkelte arrangementer leier ApD inn eksterne instruktører. Slike besøk er spennende og inspirerende for alle.

## FASTE TIMER

### I sal

Helsestudio • Kom i gang trim • Basis  
Aerobic • Step • Kick puls • Sittegy  
Stram opp • Styrke med strikk/vekt  
Spinning • Stretching • Qi gong • Yoga  
• Pilates

### I vann

Vanngymnastikk • Svømmeopplæring  
Svømming

### Med ball

Badminton • Basketball • Bordtennis  
Fotball • Innebandy • Volleyball

### Klatring

## EKSTRA ARRANGEMENTER

Ryggkurs • Golf intro • Minigolf • Bowling  
Badedag • Ake/skidag • Skøytedag  
Klatretur • Sopptur  
Stavgang intro • Stavgangtur

Gå for åpenhet  
(Verdensdagen for psykisk helse, turmarsj)

Utvidet turprogram i sommersesongen

Juleavslutning

- For den som går på trygd er treninga her i Aktiv på Dagtid alfa og omega i hverdagen! For ikke å snakke om det sosiale nettverket. Det er gull verdt!

- Blir ikke sittende hjemme og gruble.

- Kristin, det er så fine farger i naturen. Jeg skulle ønske det hadde vært flere farger i barndommen. Det hadde vært fint.



► *Folkehelsearbeidet skal gi rom for ildsjelene, men ikke være avhengig av dem. Det skal bevege seg fra det prosjektbaserte til det integrerte. En viktig strategi for å oppnå dette vil være å stimulere til partnerskap for folkehelse mellom stat, fylkeskommuner og kommuner i samarbeid med næringsliv, frivillige organisasjoner, arbeidslivets organisasjoner og høgskole- og forskningsmiljøer.*

Etter St.meld. nr. 16 (2002-2003)  
*Resept for et sunnere Norge*

glede



## ► LOKALITETER ◀

ApD har kontor og hovedbase i Vika i Oslo. Her og på Majorstua foregår alle aktiviteter i sal og helsestudio i lokalene til Friskis&Svettis. Vanngymnastikk finner sted i et trivelig og intimt bad, svømming og svømmeopplæring i en svømmehall. Ballaktivitetene er samlet i en idrettshall, og klatringen foregår i et moderne klatresenter. Alle lokaler leies.

Ved å samle flest mulig aktiviteter på faste steder, skapes trygge møteplasser som gir grobunn for et godt sosialt miljø. Samtidig er det enklere å koordinere instruktører og aktiviteter.

## ► FRISKIS & SVETTIS ◀

ApD har et nært samarbeid med idrettslaget Friskis&Svettis. ApD har gode og rimelige leieforhold, og tar daglig del i vedlikehold og rydding av lokalene. Enkelte "kom i gang"-timer samkjøres og ledes av Friskis&Svettis-instruktører. Det er gledelig at mange deltagere senere går over i det ordinære tilbudet til Friskis&Svettis. Ved overgang får de prisavslag.



## ► UTSTYR ◀

ApD har eget utstyr til ballaktiviteter, vanngymnastikk og klatring. Utstyret oppbevares innelåst i treningslokalene. På noen av ekstraarrangementene leier ApD utstyr på stedet. Staver til stavgang lånes av Bedriftsidrettskretsen. Friskis&Svettis' helsestudio og spinningrom er fullt utstyrt, men ApD har supplert med noen apparater. Alle treningsredskaper, f.eks. håndvekter, strikker og yogamatter, kjøpes inn og benyttes i kompaniskap med Friskis&Svettis. Deltagerne må ha eget treningstøy.



## ► KVALIFISERTE MEDARBEIDERE ◀

En prosjektleder/instruktør og en treningsleder/instruktør arbeider fulltid. ApD har i tillegg tre instruktører i 80%-stilling og 5-8 instruktører på timebasis. Instruktørene har idrettsfaglig utdanning og erfaring, og utfyller hverandre i forhold til kjønn, alder og kompetanse.

Etter behov avholder ApD interne seminarer for instruktørene med forelesere fra ulike fagmiljøer. Her tas det opp aktuelle temaer og problemstillinger. I et lavterskeltilbud er det spesielt viktig å stå på en felles plattform, og kunne gi svar på spørsmål om kosthold, hygiene, treningslære, fysiske og psykiske problemer osv.

Et samarbeid med Norsk Selvhjelpsforum har gitt ApD gode metoder i hvordan instruktørene kan håndtere utfordrende situasjoner.

Hvert år tar ApD i mot studenter fra "Fysisk aktivitet og helse"-studiet ved Norges idretts-høgskole. I noen dager overtar disse mye av undervisningen, og får selv erfare hva et slikt lavterskeltilbud krever av idrettsfaglige kunnskaper og personlige egenskaper. ApD har dermed gleden av å yte et lite bidrag til utdannelsen av norske helse- og treningsterapeuter.



## ► SAMARBEID I KOMMUNEN ◀

Interessen for ApDs arbeid er økende, og ApD mottar mange henvendelser med ønske om ulike typer samarbeid. ApD har opparbeidet et stort kontaktnett i bydelene i Oslo, og er involvert i tiltak innen psykisk og fysisk helsevern. ApD samarbeider med mange sykehus, bl.a. med lærings- og mestringssentrene og smerteklinikkene.

Stadig flere institusjoner på alle nivåer gjør organisert bruk av tilbudet. De markedsfører ApD overfor sine brukere, og deltar sammen med dem i treningsaktivitetene. Det er utarbeidet en "Veileder for institusjoner og ledsagere" som er å finne på [www.apd.oslo.no](http://www.apd.oslo.no). Den gir råd og retningslinjer som er ment å gjøre møtet med ApD lettere og mer motiverende for alle parter.

- Å trene er rett og slett medisin for kroppen. Her får jeg tid til å kunne tenke på meg selv, og samle krefter til ting i hverdagen som er tøffe å gjennomgå.

- Jeg trener for å bli sterk inni meg, så jeg kan si nei til gjengen.

- På veien hit til trening har jeg haka ned. Når jeg går herfra er haka opp!

- Uten dere hadde jeg ligget under jorda nå.



◀ I en rehabiliterings-situasjon er det viktig at fysiske evner og muligheter utnyttes for å styrke evnen til egenomsorg og selvstendighet. Tilpasset fysisk aktivitet inngår ofte som en del av de tverrfaglige rehabiliteringsprosessene der målet er full deltagelse i samfunnet. Aktiviteten vil derfor være viktig både for å oppnå best mulig funksjonsdyktighet, sosial tilhørighet og psykisk helse.



Handlingsplan for fysisk aktivitet (2005 - 2009)  
*Sammen for fysisk aktivitet*

Handlingsplanen er utgitt av Helse- og omsorgsdepartementet i samarbeid med

- + Arbeids- og sosialdepartementet
- + Barne- og familiedepartementet
- + Kommunal- og regionaldepartementet
- + Kultur- og kirkedepartementet
- + Miljøverndepartementet
- + Samferdselsdepartementet
- + Utdannings- og forskningsdepartementet

## ▶ BAKGRUNN ◀

Prosjekt ApD ble startet i 1995 som et tilbud til arbeidsledige og andre som hadde behov for et treningstilbud på dagtid. Erfaringene fra den tidlige prosjektperioden var svært gode. ApD fikk midler fra bl.a. stiftelsen Helse og Rehabilitering, og kom etter hvert inn under ulike kommunale tilskuddsordninger. På grunn av stor pågang er målgruppene etterhvert blitt langt mer spesifikke og kriteriene for deltagelse strengere.

Dagens ApD er resultatet av en 10 år lang prosess, og fremstår nå med et kvalitetssikkert og variert treningstilbud, samtidig som ressurser til administrasjon holdes så lave som mulig.

### ApD har i dag økonomisk støtte fra Oslo kommune. Andre bidragsytere:

- + Helse Øst
- + Mental Helse (Verdensdagen for psykisk helse)
- + Fylkesmannen i Oslo og Akershus (Informasjonsfilm)
- + Statlige tilskudd til helsefremmende og forebyggende arbeid
- + Sosial- og helsedirektoratet og Rikstrykdeverket (denne brosjyren)





# utfordringer

Tren så mye du vil for **kr 200,-** pr. kalenderår!

## ► INFORMASJON OG MARKEDSFØRING ◀

40.000 **timeplaner** blir sendt ut tre ganger i året. Tilbud/timeplan formidles gjennom offentlige kontorer: Aetat, sosialsentre, trygdekontorer, hjemmetjenesten, legesentre og bydelsadministrasjonene. I tillegg til registrerte deltagere har ApD opparbeidet en kontaktliste med nærmere 700 adresser.

En **plakat** med kontaktinformasjon henges opp på servicekontorer og institusjoner. ApD har produsert en **informasjonsfilm** som gir et lite bilde av aktiviteter, deltagere og det sosiale samværet. Filmens varighet er 10 minutter, og den kan fåes som video/DVD ved henvendelse til prosjektleder. Et innslag om ApD ble vist i Puls på **NRK** i mars 2003.

Mer informasjon finner du på [www.apd.oslo.no](http://www.apd.oslo.no)



- Jeg har vært prosjektleder i en stor bedrift, men er utbrent og sykmeldt. Trenger en lang pause. Nå skal jeg bare gå her og trene og kose meg. Dere må stå på!

- Jeg er alene hele tiden, bortsett fra når jeg er her på Aktiv på Dagtid.

- Her er det ikke noe prestasjonsjag.

- Våkner ofte med fryktelig angst. Men jeg vet at når jeg kommer meg hit så går det over.



## IDRETT OG FYSISK AKTIVITET FOR ALLE

Oslo Idrettskrets vil legge forholdene til rette i hovedstaden for alle som ønsker å drive fysisk aktivitet, uansett forutsetninger, kjønn, alder og ambisjonsnivå.



### OSLO IDRETTSKRETS

Oslo Idrettskrets driver en rekke prosjekter for å imøtekomme spesielle gruppers behov for fysisk aktivitet og sosial tilhørighet:

#### ✦ Storbyarbeidet

##### *Klubbtiltak*

– idrettslagenes tilbud til uorganisert ungdom

##### *Gatekamp*

– rettet mot ungdom i deres eget miljø

##### *Idrett og utfordring*

– rettet mot ungdom med særskilte behov

#### ✦ Aktiv på Dagtid

– rettet mot dem som står helt eller delvis utenfor arbeidslivet

#### ✦ 60Plus

– med sikte på å få eldre til å bli fysisk og sosialt aktive

Det er styret i Oslo Idrettskrets som fastlegger målsetninger og budsjett for det enkelte prosjekt. Prosjektene er underlagt idretts- og prosjektsjefen som igjen rapporterer til generalsekretæren.


ApD har opprettet en referansegruppe som skal være et forum for faglig drøfting. Den er sammensatt av fagpersoner med ulik kompetanse i forhold til ApDs behov. De har stilt seg til rådighet for å bidra til å opprettholde og utvikle den best mulige standard i prosjektet.



nytt mot



## ► TRIVSELSREGLER ◄

- Treningskortet er ditt adgangsbevis til aktivitetene. Det skal alltid vises frem ved oppmøte.
  - Møt presis til timene. Ingen inngang etter timestart.
  - Deltagerne skal rette seg etter instruktørens anvisninger og de gjeldende regler på de ulike treningssteder.
  - Vi forventer høflig og vennlig opptreden. Vi er alle ansvarlige for et godt miljø med gjensidig respekt.
  - Alminnelig god hygiene er viktig når mange skal trene sammen. Svetter du mye tar du med en ekstra t-skjorte og et håndkle til å tørke av apparatene med. Alle må ha på seg rent treningstøy og rene innesko.
  - Alle må delta i en treningsaktivitet før dusj og badstue kan benyttes.
  - Ta hensyn til andre. Bare føtter, bar overkropp eller bekledning som kan virke støtende, er ikke tillatt i studio eller salene.
  - Oppvarmingsapparatene skal brukes i maks. 15 minutter. Vær spesielt oppmerksom på dette hvis det er kø.
- 
- Overlat apparatet til andre når du tar pause. Ikke bli sittende. Legg utstyret på plass når du er ferdig.
  - Klær, bager og personlige eiendeler skal ikke oppbevares i treningssalen. Vi påtar oss ikke ansvar for tap av eiendeler.
  - Ta med egen hengelås til treningen i Vika og Majorstua, og en tikroning til skapet i svømmehallen.
  - Barn har ikke adgang til våre aktiviteter.
  - Følg med på infotavla i Vika.
  - Lokalet skal forlates senest en halv time etter avsluttet trening.
  - Treningen skjer på eget ansvar.
  - All trening foregår i et rusfritt miljø.
  - Hvis reglene ikke følges kan du bli utestengt fra Aktiv på Dagtid.

- For de fleste mennesker går livet opp og ned, men sykdom eller arbeidsledighet kan gjøre det FOR vanskelig.

Da trenger man et sted å gå på dagtid, et sted å være fysisk aktiv, et sted å treffe andre.

For våre deltagere er Aktiv på Dagtid både et holdepunkt og et lyspunkt i hverdagen.



Jane Hallstrøm

Prosjektleder i Aktiv på Dagtid

► *Voksne og friske eldre anbefales å være i aktivitet i minst 30 minutter hver dag med moderat til høy intensitet. Moderat aktivitet tilsvarer rask gange. Aktiviteten kan deles inn i kortere perioder i løpet av dagen, f.eks. av ti minutters varighet. En økning i aktiviteten utover disse anbefalingene vil resultere i ytterligere helsegevinst.*

Anbefalinger for fysisk aktivitet er nærmere beskrevet i *Norske anbefalinger for ernæring og fysisk aktivitet (IS-1219, 2005)* Sosial- og helsedirektoratet



Trygdeetaten



Sosial- og helsedirektoratet



Ekebergveien 101, 1178 Oslo

Tlf: 22 57 97 00

[www.osloidrettskrets.no](http://www.osloidrettskrets.no)



AKTIVITET · FELLESSKAP · HELSE

[www.apd.oslo.no](http://www.apd.oslo.no)

Aktiv på Dagtid bidrar til at mennesker som befinner seg helt eller delvis utenfor arbeidslivet gis mulighet til å være fysisk aktive i et sosialt idrettsmiljø.

I denne brosjyren kan du lese mer om hvordan Aktiv på Dagtid er organisert i Oslo.

