

# TUR- OG TRENINGSKOMPIS

- kompetanseheving i  
støttekontakttjenesten



# BLI TUR- OG TRENINGSKOMPIS!



***Deltidsjobb  
innen idrett  
og friluftsliv  
- der du gjør  
en forskjell  
for noen som  
trenger det!***

Ønsker du mer informasjon - ta kontakt:

**Prosjektleder Stine Wike**

99737988

stine.wike@idrettsforbundet.no



Les mer om prosjektet på  
[www.idrettsforbundet.no/idrettskretser/nordland](http://www.idrettsforbundet.no/idrettskretser/nordland)



*Tur- og treningkompis*

- Sammen skaper vi trygghet,  
selvtillit og mestringfølelse



## Hvorfor bli Tur- og treningskompis?

- Det er en perfekt deltidsjobb ved siden av studier/idrett
- Du får økt kompetanse innen fysisk aktivitet for personer med en funksjonsnedsettelse
- Idrettslaget og friluftsforeninger får flere ressurspersoner som skaper aktivitetsglede

Kontrakt og lønn avtales gjennom støttekontakttjenesten i din kommune. Tjenesten skal gi mulighet for en aktiv og meningsfull fritid, for personer med et hjelpebehov.

## Tur- og treningskompiskurset (16 t)

Nordland idrettskrets og FNF Nordland arrangerer Tur- og treningskompiskurs ulike steder i Nordland. Kurset skal utdanne og inspirere eksisterende støttekontakter og andre personer med interesse for idrett og friluftsliv, til å bruke fysisk aktivitet i jobben som Tur- og treningskompis.

Kurset veksler mellom teoretiske og praktiske økter, og inneholder:

- Rollen som Tur- og treningskompis
- Fysisk og psykisk helse
- Motivasjon og veiledning
- Praktisk aktivitetserfaring - inne og ute
- Enkel treningslære og kosthold

Deltakerne blir kjent med lokale idrettslag og friluftsforeninger, samt representanter fra kommunens støttekontakttjeneste.



Følg med på vår facebookside for kurs i din kommune - søk "Tur- og treningsompis Nordland"