

Treningskontakter

- en informasjonsbrosjyre

TRENINGSKONTAKTER I OPPLAND

Det kan for mange være vanskelig med å komme i gang med fysisk aktivitet på egenhånd. Tiltaket med treningskontakter i Oppland ble inspirert av treningskontaktmodellen i Sogn og Fjordane. Det har blitt modifisert inn i Folkehelseprogrammet i Oppland- som et helsefremmende tiltak.

Folkehelseprogrammet retter ordningen inn mot kommunens støttekontakt-tjeneste og fysiotek (fysisk aktivitet på resept). Treningskontaktene har et helsefremmende, sosialt og mestringsorientert aktivitetsfokus, hvor gleden ved å være i bevegelse står sentralt.

I dagens samfunn er fysisk aktivitet en av de enkeltfaktorene som har størst innvirkning på vår helse.



TRENINGSKONTAKTKURS

For å bli en treningskontakt må man gjennomføre et 15 timers kurs. Treningskontakkursene vil bli holdt på forskjellige plasser i Oppland fra høsten -08. Kurset vil være delt i teoretiske og praktiske deler. I løpet av kurset vil du bli informert om hvordan treningskontaktordningen er organisert i din kommune, og hvem du skal forholde deg til videre.

Som treningskontakt vil du bli sertifisert til å få folk i aktivitet gjennom en kommunale støttekontaktordningen, fysioteket og som et ledd i å øke rekrutteringen inn i lokale aktivitetslag og foreninger. Treningskontakter kan også bli brukt i andre sammenhenger. Skole og arbeidsliv er arenaer som har vist seg interessante.

LYST TIL Å BLI TRENINGSKONTAKT?

Ta kontakt med din lokale fysak/folkehelsekoordinator eller se baksiden av brosjyra for nærmere informasjon.

KURSINNHold (15 TIMER)

- Helsefremmende arbeid
- Fysisk aktivitet og helse
- Kommunikasjon
- Motivasjon og endringsarbeid
- 1. hjelp
- Mat
- Lokal forankring og aktivitetskunnskap
- Praktiske aktiviteter



Samfunnsøkonomisk tap relatert til inaktivitet ble estimert til 6 mrd./år i Sverige i 2007.

FYSISK AKTIVITET SOM HELSEFREMMENDE TILTAK

Fysisk aktivitet har en klar helsefremmende og forebyggende effekt på folkets helse. Fysisk aktivitet gir spontane reaksjoner som glede, trivsel og tilfredshet. Det er solid dokumentasjon på at fysisk aktivitet også har en direkte effekt innen forebygging og behandling på en rekke sykdommer.

Våre hverdagsaktiviteter blir stadig mer redusert av motoriske kjøretøyer, TV, stillesittende jobb og fritid. Fysisk aktivitet er en gunstig metode for å fremme helse. Det gir en direkte positiv delaktighet i egen helse, og en følelse av å selv ta ansvar for egen helse. I dagens velstandssamfunn kan vi velge oss mer eller mindre sunne

levenaver. Levevanene er en viktig faktor for vår helse, men det kan for mange være vanskelig å endre til positive helsefremmende vaner.

Folkehelsearbeidet i Oppland har de siste årene utviklet ulike modeller for å gi mulighet til å endre sine levevaner, bli mer fysisk aktive og røyke mindre.

Treningskontakter i Oppland er en del av opplands folkehelsearbeid, og vil bli et viktig tiltak for å fremme fysisk aktivitet inn i støttekontakttjenesten, være samarbeidspartnere til kommunens fysiotek, samt øke rekruttering inn i lokale lag og foreninger.

Dersom du har spørsmål om treningskontaktordningen kan du henvende deg til:

Øverby Helsesportsenter

v/prosjektleder Roger Vestrum
roger.vestrum@overby.no
Tlf: 61189100 • 95857740



Oppland Fylkeskommune

Treningskontakter i Oppland er et utviklet av Øverby Helsesportsenter i samarbeid med:

Valdres Natur- og Kulturpark, Sykehuset Innlandet, Oppland idrettskrets, Gran kommune, Gjøvik kommune, Riisby Behandlingscenter og Valdres VGS.