



Ønsker du mer informasjon?

Ta kontakt med ...

Ta kontakt med Finnmark Idrettskrets,
finnmark@idrettsforbundet.no

Virksomhet for bistand:

Tonecesilie.thomassen@alta.kommune.no

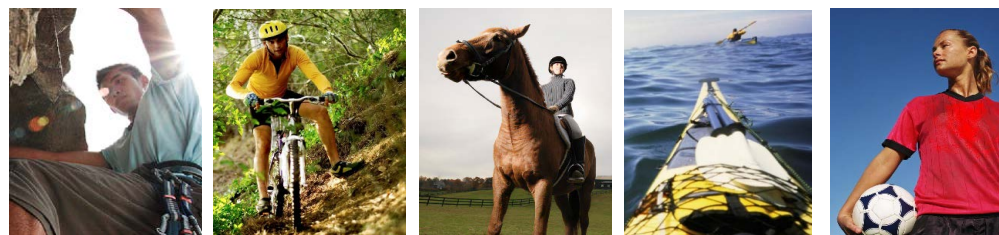
tlf 784 55428



Alta kommune



TRENINGSKOMPIS



Alta kommune

TRENINGSKOMPIS

Målet med treningskompisordningen er å motivere til, og hjelpe mennesker med utfordringer i forhold til psykisk eller fysisk helse, lidelse eller funksjonsnedsettelse i gang med fysisk aktivitet.

Treningskompis bygger på prinsippet om at fysisk aktivitet er positivt for helsen, og gir positive ringvirkninger også på andre livsområder.

Treningskompis er en alternativ organisering i støttekontakt- tjenesten, og kommunen behandler og vurderer søknader individuelt.

Hva er treningskompis?

En treningskompis er en alternativ organisering av støttekontakt.

Treningskompisen har fokus på fysisk aktivitet, kosthold og helse, og skal være en «kom i gang» hjelp i forhold til trening og aktivitet.

- Motivator og veileder
- Ressursperson som deltar på treningen - ikke personlig trener, men kompis!
- Prøve ut ulike treningsarenaer sammen med deltakeren
- Øker kunnskapen til deltaker om fysisk aktivitet og kosthold

Hvem kan få treningskompis?

Den som har rett til nødvendige helse- og omsorgstjenester fra kommunen kan søke om treningskompis. Kommunen skal forebygge, behandle og tilrettelegge for mestring av sykdom, skade, lidelse eller nedsatt funksjonsevne. Det vil gjøres en individuell vurdering ved hver enkelt søknad. Ta kontakt dersom du har spørsmål om treningskompis.

Hvordan organiseres aktiviteten?

- Deltakelse i ordinær trening i klubb eller et idrettslag.
- Uorganisert trening i nærmiljøet (f.eks. løping, svømming, padling e.a.)
- Trening i grupper, der flere deltakere og en eller to treningskompiser organiserer det hele.



Søknad om treningskompis

Du søker om treningskompis til kommunen.

Treningskompis saksbehandles etter Helse- og omsorgstjenesteloven § 3-2 nr. 6 bokstav b. støttekontakt. Støttekontakt er «personlig assistanse til deltakelse i fritidsaktiviteter for personer med nedsatt funksjonsevne»

Hvem er treningskompis?

Treningskompisen har gjennomgått et 16 timers kurs i regi av kommunen og Finnmark idrettskrets. Kurset tar blant annet for seg treningslære, fysisk aktivitet og helse, kosthold og aktivitetsutprøving i lokalmiljøet. Treningskompisen er godkjent som oppdragstaker i kommunen, har levert politiattest og skrevet under taushetserklæring.

Bli treningskompis

Et betalt oppdrag hvor du får utgjøre en forskjell for noen som trenger det!

Kan du tenke deg å bli treningskompis i kommunen?

Ønsker du mer informasjon om treningskompisordningen hos oss, eller vil du ha informasjon om/ plass på vårt GRATIS treningskompiskurs?

Da ønsker vi å komme i kontakt med deg!

