

Satsar på trening som behandling

**Lindås kommune
ønsker å bruka fysisk
aktivitet som behand-
lingsmåte for utvik-
lingshemma, eldre,
overvektige og tidle-
gare rusmisbrukarar.
No etterlyser dei tren-
ningskontaktar.**

ENDRE HOPLAND

- Vi har hatt eit pilotprosjekt gåande i fire andre kommunar dette året, og det har vore ein kjempesuksess. Eg er ikkje i tvil om at fysisk aktivitet er bra for alle, seier Anne-Kristine Aas, utviklingskonsulent i Hordaland Idrettskrets.

Det var nettopp Hordaland Idrettskrets som starta tiltaket, etter modell frå eit tidlegare

prosjekt i Sogn og Fjordane. På nyåret skal idrettskretsen i samarbeid med Lindås kommune arrangera kurs for treningskontaktar.

Kurs på nyåret

- Det var kommunen som tok kontakt med idrettskretsen då vi høyrde om prosjektet. Støttekontakt-ordninga i Lindås har opplevd ein nedtur i samband med omlegginga i kommunen, så dette vert heilt klart ein opptur, seier prosjektkoordinatør for omsorga i Lindås, Inger Helen Midtgård til nh.

Første helga i februar og første helga i mars vert det 40-timars opplæringskurs i Knarvik. Prosjektgruppa håpar folk kjenner si besøkstid.

Vil nå fleire

- Vi treng alle typar folk med interesse for fysisk aktivitet.



TRENINGSKONTAKTAR: *Morgan Taule, Anne-Kristine Aas, Bernt Fjordheim og Inger Helen Midtgård etterlyser kursdeltakarar som ønskjer å verta treningskontaktar.*

Kvar brukar har ulike behov. Nokon kan springa maraton, medan andre har meir enn nok med å gå seg ein tur. Vi treng mange frivillige, slik at vi kan matcha folk med like interesser, seier Aas.

Bernt Fjordheim i Eining for

funksjonshemma i Lindås, poengterar at det er eit mål å nå ut til mange av dei som ikkje vanlegvis ville meldt seg som støttekontaktar.

Gjerne folk frå idrettsmiljøet i kommunen, seier han til nh.