

Søker treningskontakter

Fysisk fostring gir god fysisk og psykisk helse. Mange mennesker trenger imidlertid hjelp til å komme i gang. Det akter Odda kommune å gjøre noe med. Nå skal det arrangeres kurs for treningskontakter.

Svein Knutsen

svein@hardanger-folkeblad.no

Kurset er ment for personer over 18 år som har lyst til å være «treningskamerat» for barn og voksne som trenger litt hjelp til å komme i gang.

– Det kan være tidligere aktive som av ulike grunner ikke lenger finner seg til rette i et idrettslag, eller unge og eldre som ikke har vært fysisk aktive i organisert idrett, eller på egen hånd. Det kan være unge eller eldre personer med rusproblemer, psykiske problem, overvekt eller andre som av ulike årsaker trenger drahjelp til å komme i gang og holde på fysisk aktivitet, forteller idrettssjef Rolf Bøen i

Odda kommune.

– Det er Hordaland idrettskrets som står bak tilbudet sammen med Odda kommune, Bergenslinikkene, Helse Bergen og NAV Odda. Det har med hell vært prøvd i flere andre kommuner, blant annet Kvinnherad og Voss, forteller Kari Marie Aase ved NAV Odda til Hardanger Folkeblad.

Trivsel

Det er spesielt i forbindelse med Oddas rusforebyggende tiltakspakke som kurset for treningskontakter nå har kommet i gang, men det er ikke et tilbud som er rettet bare mot personer med rusproblemer.

– Her snakker vi i like stor grad om forebyggende helsearbeid. Det er en kjent sak at god fysisk helse styrker også den psykiske helsen, sier Rolf Bøen.

– Og for de som blir treningskontakter så blir jo dette en «vinn-vinn» situasjon, sier tjenesteleder Synnøva Sæbø i hjemmebaserte tjenester i Odda kommune, og avdelingsleder

Nina Sandstå.

Treningskontakt er en videreføring av kommunens støttekontaktordning, og kontakten får lønn for arbeidet.

Treningskontaktkurset går over 20 timer fordelt på to helger, 24-26. april, og 23 og 24. mai. Det retter seg mot alle med interesse for idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv og som ønsker å arbeide med mennesker.

Generell innføring

Kurset gir en generell innføring i praktisk og teoretisk tilrettelegging av fysisk aktivitet, samt bgrunninnføring i emnene psykiatri, rusfaglig forståelse, funksjonshemninger og praktisk kunnskap i treningsarbeid.

Målet er å utdanne treningsmkontakter som skal kunne skape en positiv opplevelse rundt idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv.

Kontaktperson for kurset er Birthe Dregi Hildal på Tenestetorget i Odda kommune.



TRIM. Trappe-
trim for
foto-
grafen:
Rolf
Bøen,
Kari Marie
Aase,
Nina
Sandstå
og
Synnøva
Sæbø.