

Treårig samarbeid for treningskontaktar

Aktivitet er viktig for både fysisk og mental helse, og no skal fleire få hjelp til å komma seg ut.



Av Kelli Tjore
kelli@strilen.no

Denne hausten vert det over to helger arrangert eit kurs som kvalifiserer til tittelene treningskontakt. Kurset gjev teoretiske og praktiske råd om korleis ein kan få folk i aktivitet.

– Dette er også heilt etter idretten sitt motto om at alle skal med, seier Anne-Kristine Aas i Hordaland idrettskrets.

Ein treningskontakt er ein slags støttekontakt med ekstra kompetanse, som kan dra folk med seg på trening. Dei som treng litt treningshjelp, kan vera utvirkingshemma, funksjonshemma, eller personar som har brukt trening som behandlingssmetode for rusproblemen eller psykiske problem.

Tur på venteliste

Arrangørane rekrutterar med venteliste til kurset, som går helgene 16. til 18. september, og 1. til 2. oktober. Påmelding skjer til dei to frivilligsentralane som er med og arrangerer, i Meland og Lindås.

– Første helga går kurset i Meland Aktiv, andre helga vert i Radøyhallen. I Radøyhallen skal me mellom anna ha padling, der Nordhordland padleklubb skal instruera, seier Nina Randal, dagleg leiar for frivilligsentralen i Meland.

Idrettskretsen er også med som kursholderar dei to helgene. Dei lokale arrangørane er idrettsråd i Meland, Lindås, Radøy og Masfjorden, folkehelsekoordinatørane i Austrheim og Masfjorden, og frivilligsentralane i Meland og i Lindås.

Te år

Det har vore eitt slikt kurs tidleg-



SATSAR: I haust og dei to neste åra skal det utdannast ei rekke treningskontaktar i Nordhordland. Lokale idrettslag og kommunane har gått saman om å halda kursa. Frå venstre Marianne Kolstad Tjore (Radøy idrettsråd), Kristin Kongevær (Lindås kommune), Anne Kristine Aas (Hordaland idrettskrets), Per Ole Ekker (Frivilligsentralen i Lindås), Harriet Molland (folkehelsekoordinatør i Masfjorden), Irene Kjønnervød (Hordaland idrettskrets), Nina Randal (Frivilligsentralen i Meland), Bjørn Tore Højsjedal (Meland idrettsråd), Meland-ordførar Nils Marton Aadland (H) og Camilla Haukeland (Nav Masfjorden).

are i regionen, den gongen i Knarvik. No vert det satsa tre år på rad, med eit kurs i haust, og så nye kurs i 2012 og 2013.

– Aktiviteten treningskontaktane driv, er også førebegynde, seier Anne-Kristine Aas, og peikar på at dette høver bra med at helsepolitikken no handlar mykje om førebbygging, og slik unngå behandling.

– I eit folkehelseperspektiv kan kommunane spara mykje på å få folk ut i aktivitet, seier Nina Randal, som får støtte av Meland-ordførar Nils Marton Aadland.

– Samhandlingsreformen legg opp til førebbygging. Trening kan motverka både hjertesjukdom og psykiske lidingar, og meir til-

Men det kan gå tid før ein ser effekten, seier han.

Ordføraren gler seg over at ein har fått til eit samarbeid på tvers av kommunegrensene, og gler seg også over korleis idretten er aktiv.

– Idretten tek her enno meir samfunnsansvar i høve til dei som fell utanfor. Eg er sikker på at dette vil bety mykje for mange i Nordhordland.

Dekkar kurset

Kurset er ikkje gratis, men for dei som vil gjera ein innstans som treningskontaktar er det likevel mogleg å ta det utan kostnad. Idrettslaga dekkar sine deltakarar.

– Treningskontaktane vert ressurspersonar i sine idrettslag

etter kurset, seier Bjørn-Tore Højsjedal, leiar i Meland idrettsråd.

Der same gjeld kommunane.

– Me dekkar kurskostnaden for dei som jobbar som fritidskontaktar, og dei som i framtida vil ta på seg oppgåver som treningskontakt, seier Camilla Haukeland, ansvarleg for støttekontaktar og avlasing hjå Nav i Masfjorden.

Dei som Lindås kommune engasjerer som treningskontaktar kan få kurskostnaden refundert.

– Tena saman

– Det er mange som synest det er vanskeleg å gå på treningsstudio, men det vert lettare om dei har nokon å trena saman med, seier Irene Kjønnervød i Hordaland idrettskrets.

– Å vera treningskontakt er også verdtfullt i seg sjølv, mellom anna er det gjerne lettare å komma seg på trening når ein har denne faste avtalen.

Ein treningskontakt kan sjøvsagt også vera i sving andre stader enn på eit treningsstudio, kurset gjev innblikk i teoretisk og praktisk treningslære, der bruk av naturen også er med.

– På tidlegare kurs har me hatt eit aldersspenn på deltakarane frå 16 til 78 år, og ei bra deling mellom kjønna, seier Anne-Kristine Aas.

For meir info sjå nettsida idrett.no/Hordaland, og søk på: Treningskontakt Nordhordland.

Bli med og stem fram

Nordhordlands beste TURISTATTRAKSJON

Gå inn på www.strilen.no/beste og gje di stemme!

Kandidatar:

Bjørn West-museet (Masfjorden), Tusenårsstaden på Flolid (Gulen), Gulen dykkesenter (Gulen), Lynghesenteret (Lindås), Tjorehagen (Radøy), Vestnorsk Utvandringscenter (Radøy), Hellsøy fyr (Fejje) og Meland Golf (Meland).

Avstemminga vert avslutta 31. august

Strilen 50
ÅR

