

# TRIVSELSREGLER

Deltakerkortet er ditt adgangsbevis til aktivitetene og skal alltid medbringes.

Alle aktivitetene har begrensning når det gjelder antall deltakere, derfor bruker vi "førstemann til mølla"-prinsippet. Møt opp i god tid!

Aktivitetene starter presis. Er du for sent ute; prøv igjen neste gang!

Deltakerne skal rette seg etter instruktørenes anvisninger og de gjeldene regler på de ulike treningssteder.

Alminnelig god hygiene er viktig når man trener sammen med andre. Ta derfor med en ekstra t-skjorte og et håndkle for å tørke av apparatene om du svette mye.

Alle deltakere må ha treningsklær og egnede sko til alle aktiviteter. Spør instruktøren hvis du er usikker på hva som kreves.

Aktiv på Dagtid påtar seg ikke ansvaret for personlige eiendeler før, under og etter trening.

All trening foregår i et rusfritt miljø.

Treningen skjer på eget ansvar. Er du usikker på om det er aktiviteter du av helsemessige årsaker ikke kan delta på? Kontakt fastlege eller annet kvalifisert helsepersonell om dette.

**AKTIVITETSTILBUD FOR DE FLESTE  
– UANSETT UTGANGSPUNKT!  
MELD DEG PÅ I DAG!**





**AKTiv**  
PÅ DAGTID



**LETT TRIM!  
SOSIALT SAMVÆR!  
ARTIGE AKTIVITETER!  
FRISK LUFT!**

# HVA ER AKTIV PÅ DAGTID?

---

Aktiv på Dagtid (ApD) er et allsidig aktivitetstilbud i regi av Troms Idrettskrets og Tromsø Idrettsråd – også tilpasset mennesker med ulike forutsetninger for aktivitet.

Treningen skjer på eget ansvar.

Aktiv på Dagtid er et aktivitetstilbud, og ikke et behandlingstilbud.

# HVEM KAN DELTA?

---

Alle fra 18-67 år, bosatt i Tromsø, som er helt eller delvis utenfor arbeidslivet og mottar trygdeytelse som:

- Sykepenger
- Uføreytelser
- Økonomisk sosialstøtte
- Overgangsstønad
- Arbeidsavklaringspenger
- Dagpenger
- Kvalifiseringsstønad

Personer som er sykemeldt over en kort, tidsavgrenset periode og personer som mottar alderspensjon, er ikke kvalifisert for deltakelse. Deltakerne må ha et funksjonsnivå som gjør at treningen vil kunne gi et positivt utbytte. **Ta kontakt dersom du er usikker på om du kan delta.**

# HVORDAN BLI MED?

---

Registreringsskjema/giro fås hos ApD eller Servicetorget på Rådhuset. Utfyllt skjema og dokumentasjon på ytelsen leveres til ApD.

Årsavgiften settes hvert år på et meget lavt nivå. Den dekker alt unntatt egenandel til treningsstudio (betales direkte til studio), billett for adgang til basseng (betales per gang) og evt andre spesialordninger.

# SPØRSMÅL OG KONTAKT

---

Telefon: 40 00 67 92

E-post: [apdtromso@idrettsforbundet.no](mailto:apdtromso@idrettsforbundet.no)

Internett: [www.idrett.no/troms](http://www.idrett.no/troms) og [www.facebook.com/aktivpadagtid](https://www.facebook.com/aktivpadagtid)

ApDs representant treffes på fast sted og til fast tid i aktivitetssukene – og på tlf til samme tid. Se tid og sted på hjemmeside og timeplan.

## AKTIVITETER

---

Aktivitetstilbudet kan variere. Sjekk gjeldende timeplan, og hold deg oppdatert via vår hjemmeside og facebookside. Aktivitetene ledes av godkjente instruktører. De fleste tilbudene er på nybegynnernivå, men kan enkelt tilpasses de som ønsker større utfordringer.

**TAI CHI-CHUAN** Rolig og mediterende aktivitet, med flytende bevegelser. For styrke, mykhet, konsentrasjon og overskudd.

**BASSENG** Gode øvelser innenfor kondisjon, styrke, bevegelse og balanse. Alt til fengende musikk. *NB! Bassengbillett kommer i tillegg.*

**TRENINGSTUDIO** Vekter og apparater for kondisjon og styrke. Instruktør hjelper deg. Husk eget håndkle til treningen. *NB! Rimelig månedsavgift kommer i tillegg.*

**TRIMSYPPEL** God kondisjonstrening. Velg ditt eget nivå. Oppvarming, kondisjonsdel og rolig avslutning før vi tøyer ut.

**VOLLEYBALL** Oppvarming, teknikk, spill og masse moro.

**BOWLING** Sosialt og morsomt. Instruktør lærer deg det du behøver. Bowlingsko låner du i bowlinghallen.

**TENNIS** Ulike øvelser og spill med instruktør. Bestem intensiteten selv.