

Folkehelsekoordinator i Nesset kommune, Mari Husan, er ansvarlig for tilbudet og ønsker deg velkommen!

Kontaktinformasjon:

Mari Husan:

Mobiltelefon: 918 89 954

E-post: mari.husan@nesset.kommune.no

NAV v/ June Hansson

Telefon: 70321630

E-post: june.dahlen.hansson@nav.no



Aktiv på Dagtid er et samarbeid mellom Eidsøra idrettslag, Vistdal idrettslag, legetjenesten, NAV og Helse og forebygging Nesset kommune.

Er det noe for deg? Så absolutt sier Anne Brink, Bente Fremming, Anne Grete Klokset, Andre Liepelt og Kristian Behrndtz.



AKTIV PÅ DAGTID I NESSET

Et lavterskeltilbud til deg i Nesset som står helt eller delvis utenfor arbeidslivet og mottar trygdeytelser



Hvem kan bli med?

Alle mellom 18-67 år som er bosatt i Nesset kommune, og står helt eller delvis utenfor arbeidslivet og mottar en av følgende ytelser.

- Sykepenger
- Uførepensjon
- Overgangsstønad
- Dagpenger
- Arbeidsavklaringspenger
- Kvalifiseringsprogrammet
- Økonomisk sosialstønad

Hvorfor delta i Aktiv på Dagtid?

Regelmessig fysisk aktivitet gjør oss mer rustet til å mestre hverdagen, ettersom resultater av fysisk aktivitet er:

- Bedre fysisk form
- Økt overskudd
- Bedre søvnkvalitet
- Positiv innvirkning på humøret/glede
- Sosialt fellesskap

Aktiv på dagtid tilbyr allsidig aktivitet på dine premisser, men det er *ikke* et behandlingstilbud. Personer med ulike fysiske og psykiske utfordringer er velkommen til å delta og du trenger ikke å ha trent før. Aktiviteten er uavhengig av sykdom eller problem. Fokus på mestring. Deltagelse på eget ansvar.

Hvordan delta?

Meld deg til leder av aktiviteten ved oppmøte eller ta kontakt med folkehelsekoordinator. Ønsker du å komme i kontakt med ansvarlig for Aktiv på Dagtid, se baksiden for kontaktinformasjon.

Koster det noe?

Gratis i hele 2011. Du får eget klippekort, oppmøte registreres av den som leder aktiviteten. Etter å ha møtt opp 20 ganger får du belønning.

Timeplan vår 2011

Oppstart uke 14, dvs fra 4. april. Tilbudet følger skoleåret.

Treningsstudio

Låven: Mandager klokka 12.00. Alle får individuelt treningsprogram. Gruppeleder Bente Fremming.

Turgruppe

Eidsvåg: Onsdager, oppmøte ved Shell klokka 11.00.
Turleder: Mari Husan/ansatte NAV/ helse og forebygging.

Vistdal: Torsdager, oppmøte ved COOP, Vistdal kl. 13.00.
Kontaktperson: Stein Bjerkeli. Mobil: 90649277

Eidsøra: Torsdager, oppmøte ved Tiltereide stadion klokka 18.00.
Turleder: Eva Kvernberg. Mobil:473 75 435

Turmål vil variere og blir annonsert fra gang til gang/turplan. Trenger du skyss, ta kontakt med folkehelsekoordinator. Turen varer i ca 1 time. Klær og sko tilpasset aktiviteten og været er en forutsetning. Ta gjerne med matpakke og noe å drikke.

Fysisk aktivitet med moderat intensitet 30 minutter om dagen er nok til å gi betydelig helsegevinst. Du kan gjerne dele aktiviteten inn i flere bolker på 10 minutter.