

# ***KURS FOR TRENINGSKONTAKTER***

Har du lyst til å gjøre en innsats for mennesker som sliter med problemer relatert til rus eller psykisk helse? Er du glad i trening og fysisk aktivitet? Da er kanskje oppdrag som treningskontakt noe for deg?

Treningskontaktene kan være mennesker i alle aldre som er glade i fysisk aktivitet og som samtidig har lyst til å gjøre en innsats for at mennesker som sliter skal oppleve gleden med trening. Treningskontaktene lønnes på timebasis og følges opp av ansatte i kommunen.

Aktiviteten er helt opp til hva treningskontakt og bruker av tilbudet blir enige om. Det kan være å gå, sykle, ski og løpeturer ute, trening på treningssentre, på ”Bedre Helse” og i idrettslag.

## ***Evje og Hornnes kommune har behov for treningskontakter.***

Fylkesmannen i Aust- Agder vil i høst arrangere nytt opplæringskurs for nye treningskontakter. Kurset har et omfang på ca 18 timer og vil holdes i Grimstad med base i Jerv huset. Kurset har en teoretisk og en praktisk del og består av treningslære, innføring i rus/psykiatri, motivasjon og generelt om treningskontaktordningen. Kurset er gratis, men deltakerne må selv dekke reisen.

### ***Kursdager:***

Fredag 3.september 17.00-21.00

Lørdag 4.september 09.00-16.00

Tirsdag 7.september 17.00-20.00

Tirsdag 14.september 17.00-20.00



Endelig program vil annonseres på nettsida til Fylkesmannen i Aust Agder.

For mer informasjon, program og påmelding, se <http://www.fylkesmannen.no/fagom.aspx?m=3151&amid=3271701>

Dersom du ønsker å være treningskontakt, men uten å delta på kurset, så er dette selvsagt i orden. Ta da kontakt med Vidar Vestøl på mail: [vvestol@e-h.kommune.no](mailto:vvestol@e-h.kommune.no) eller på tlf. 906 88 119.