AKTIV PÅ DAGTID

# VEILEDER

## FOR LEDSAGERE OG INSTITUSJONER

# VELKOMMEN TIL AKTIV PÅ DAGTID

Aktiv på dagtid er et lavterskel treningstilbud i regi av Oslo Idrettskrets.

Forskning viser at trening kan forbedre fysisk og psykisk helse. Her kan man delta uavhengig av treningsbakgrunn, sykdom eller andre utfordringer.

Ansatte i Aktiv på dagtid ønsker et godt samarbeid med ledsagere og institusjoner. Veilederen skal bidra til at deltagerne får et positivt og motiverende møte med oss.

- **Vi forventer at ledsager og deltager har satt seg godt inn i verdiplakaten, retningslinjer og timeplan på forhånd.**

Timeplan finnes tilgjengelig på www.aktivdagtidoslo.no og Facebook «Aktiv på dagtid Oslo Idrettskrets».

Aktiv på dagtid finansieres av Oslo kommune og Oslo universitetssykehus HF.

**VERDIPLAKATEN**
*våre kjerneverdier:*

# Aktiv på dagtid skal være et trygt, sosialt og inspirerende treningssted der vi:

- *opptrer vennlig, tar hensyn til hverandre og viser alminnelig god oppførsel.*
- *følger de ansattes anvisninger*
- *møter presis og følger oppholdstiden*

– du trener på eget ansvar og har ansvar for dine personlige eiendeler

– treningen foregår i et rusfritt miljø

– barn har ingen adgang

– ved gjentatte eller grove brudd på våre verdier og retningslinjer, vil deltakere motta en muntlig og/eller skriftlig advarsel, som kan medføre utvisning fra Aktiv på dagtid.

NORGES IDRETTSFORBUND
Oslo Idrettskrets

## VELKOMMEN!

AKTIV PÅ DAGTID

# RETNINGSLINJER

- Ledsager og deltager skal delta i aktivitet sammen.
- Ingen skal sitte å se på aktivitetene.
- Institusjonen kan trene med maks seks personer samtidig.
- Alle ledsagere skal ha ledsagerkort.
- Institusjonen er ansvarlig for deltagere som benytter avtalekort. Deltager med avtalekort kan trene alene, hvis det ikke er behov for ledsager.
- Avtalekort skal merkes av institusjonen.
- Ledsager kan ikke ta med studenter i praksis fra egen arbeidsplass. Heller ikke tolker i opplæring.
- Gi beskjed hvis dere ikke kan møte til veiledningstime eller andre avtaler.
- Ta med egen hengelås til garderobeskap.
- All trening foregår i et rusfritt miljø.
- Deltager kan benytte seg av avtalekort ett kalenderår.

# INFO

- Kom gjerne på omvisning, avtal tid på forhånd.
- Ledsager og deltager kommer og går samtidig.
- Alle skal levere og hente sitt eget kort.
- Møt opp i god tid slik at dere får den hjelpen dere trenger, for å gjennomføre en vellykket trening.

**Lykke til med treningen!**

## HVEM KAN DELTA?

Aktiv på dagtid er et aktivitetstilbud for de mellom 18 og 67 år, bosatt i Oslo og mottar en trygdeytelse.

Deltagere må ha norskkunnskaper så de forstår instruktørens beskjeder, og selv kunne gjøre seg forstått.

## HVORDAN BLI DELTAGER?

Er du ny deltager, kan du prøve en aktivitet før du betaler (gjelder ikke veiledning, eller andre arrangement).

Du må dokumentere at du mottar en trygdeytelse.
Vis vedtak, honnørkort og sykemelding.

Rekvisisjon og henvisning fra lege er ikke nødvendig.

## DELTAGERKORT

Møt opp i Storgata 38:
**mandag – fredag**
**mellom 09.00 – 13.30.**

For å få deltagerkort

- Dokumenter at du mottar en trygdeytelse.
- Fremvis kvittering for betalt giro eller Vipps.
- Lever utfylt registreringsskjema (registreringsskjema får du ved oppmøte).

## AVTALEKORT

Institusjoner som bestiller avtalekort, har selv ansvar for at deltageren fyller kriteriene for deltagelse.
Se «Hvem kan delta?»

Pris per avtalekort: kr 350,- per kalenderår.

## LEDSAGERKORT

Gratis

Bestillingsskjema finner du på **www.aktivdagtidoslo.no.**

# KONTAKTINFORMASJON

**Telefontid**
kl. 09.00 – 14.00

Storgata 38
905 13 615

**Idrettspedagog**
928 55 584 / 902 32 777
aktivpadagtid@idrettsforbundet.no

**Faglig leder**
Lene Holm
920 29 671

**Oslo Idrettskrets**
Org. nr. 956 468 116
oslo@idrettsforbundet.no

AKTIV PÅ DAGTID

**Facebook** «Aktiv på dagtid Oslo Idrettskrets»

**www.aktivdagtidoslo.no**

NORGES IDRETTSFORBUND
Oslo Idrettskrets

11.2021 / mariane@sgo.no