

FAKTA OM AKTIV PÅ DAGTID

Bakgrunn: Aktiv på dagtid ble startet i 1995 som et tilbud til arbeidsledige som hadde behov for et treningstilbud på dagtid. Nå rettes tilbudene i større grad mot alle grupper som har falt utenfor arbeidsmarkedet, bl.a. fordi arbeidsledigheten nå er lav. Prosjektet ble først startet av Oslo idrettskrets og Oslo kommune hvor det fortsatt pågår.

Målgrupper i Østfold: Innbyggere mellom 18 og 65 år. De må stå helt eller delvis utenfor arbeidslivet, og motta en av følgende ytelser: Sykepenger, attførings- eller rehabiliteringspenger, uføreytelser, overgangsstønad, dagpenger eller økonomisk sosialstøtte.

Tilbudet gjelder ikke for studenter, hjemmeværende eller psykisk utviklingshemmede.

Formål: Gjennom Aktiv på Dagtid får mennesker som står utenfor arbeidslivet mulighet til å delta i et idrettsmiljø. Tiltaket skal få frem ressursene i disse menneskene. Hensikten er å forebygge sykdommer og dårlig helse, motvirke ensomhet og bidra til at mennesker kommer tilbake til arbeidslivet.

Omfang: Omfanget i Østfold er foreløpig ikke klarlagt, men i Oslo deltar rundt 2 000 personer i året. Daglig har Aktiv på Dagtid i Oslo besøk av vel 200 personer. Følgende aktiviteter tilbys i Oslo og vil være rettleidende for hva som igangsettes i Østfold:

I sal

Helsestudio, Kom i gang trim, basis aerobic, step, kick puls, sittegymp, stram opp, styrke med strikk/vekt, spinning, stretching, qi gong, yoga, pilates.

I vann

Vanngympnastikk, svømmeopplæring, svømming

Med ball

Badminton, basketball, bordtennis, fotball, innebandy, volleyball

Annet

Klatring, ryggkurs, golf intro, minigolf, bowling, badedag, sopptur, stavgang.

Deltagere i Østfold: Folkehelseprogrammet i Østfold, Østfold fylkeskommune, NAV, Østfold Idrettskrets. Kommunene Fredrikstad og Sarpsborg er blitt inviterte til å delta.

Instruktører: Aktiv på Dagtid vil knytte til seg kvalifiserte treningsinstruktører.

Tidsramme: Prosjektet varer i to år.

Kontaktpersoner:

NAV Østfold:

Fylkesdirektør Sverre Jespersen (91 32 68 26)

Folkehelseprogrammet i Østfold:

Styreleder Bente Holm Sælid (69 11 75 06 / 91 36 77 54)

Østfold fylkeskommune:

Leder av helsekomiteen, Inger-Christin Torp (69117507 / 91390014)