



Så moro at du ønsker å starte opp en gruppe!
Her er gode tips på veien slik at du enkelt kan starte opp.
En aktivitetsgruppe kan være en turgruppe, en gjeng som treffes for å drive sirkeltrening sammen, entusiaster som vil på topptur, yogatrening, sykkelgruppe, løkkefotball og mye mer. Målet er å komme sammen, og inspirere og motivere hverandre til gode helsevalg.



Lag en plan!

- Bestem hva du vil gjøre. Kanskje du har en klar idé om dette allerede. Om ikke, ta en kikk på «Kom i form med NRF» for å inspirasjon.
- Bestem deg for nivået på treningen
Det kan være smart å gjøre seg noen tanker om nivået på treningen.
Er det rusletur i rolig tempo, eller er det løkkefotball for deg som var halvproff i ungdomsårene? Ved å få frem hvilket nivå man legger seg på, er det mer sannsynlig at du innfrir forventningene til de som dukker opp.
Bruk gjerne pusten som barometer: " Vi skal bli svett på ryggen, men holde på i pratetempo".
- Kontakt lokallaget. Ta kontakt med ditt lokale NRF-lag. De hjelper deg med ulike praktiske oppgaver og kan bruke nettverket sitt til å komme i kontakt med andre.
- Finn dine allierte
Det kan være smart å finne noen som har lyst å starte opp en gruppe sammen med deg, slik at dere er mindre sårbare. Både NRF-laget, den lokale frisklivssentralen, og frivillighetssentralen kan være steder å finne en partner.
- Bestem tid og sted
Sett en dato og et tidspunkt for når dere skal starte opp, og bestem hvor dere skal være. Skal aktiviteten skje utendørs, er det lurt å velge et oppmøtested som mange kjenner. Skal dere være inne, bestem det for hvilke typer lokal dere trenger.

Spre budskapet slik at tilbudet blir kjent!

- Bruk "Jungeltelegrafene". Snakk om planene dine, og få andre til å gjøre det samme.
- Heng opp plakater
Nærbutikken, bydelshuset, frisklivssentralen, legesenteret, apoteket, sykehuset, treningssenteret, NAV-kontoret og fysioterapeuten er alle eksempler på gode steder å henge opp plakater. Be dine allierte om hjelp. Husk å be om lov først.
- Send ut e-post til medlemmer i lokallaget, dette kan lokallaget ditt hjelpe deg med.
- Bruk Facebook til å fortelle om tilbudet. Husk å ha med tid, sted og eventuelt utstyr.
- Be lokallaget ditt om å fortelle om dette på sine nettsider og Facebook-sider
- Ved å knytte kontakter til gode samarbeidspartnere, kan du få drahjelp til å komme i kontakt med flere.
 - Frisklivssentralen i kommunen
 - Frivillighetssentralen
 - Sykehus/legekontor
 - NAV
 - Fysioterapitjenesten i kommunen
 - Andre frivillige organisasjoner i nærområdet
 - Treningssenter

Sett i gang!

- Begynn i det små!
Om det kommer to personer på første møte, er det supert. Det kan ta tid å rulle snøballen i gang.
- Gi rom for innspill fra andre.
Lytt til hvilke forslag som andre i gruppa kommer med og bli enig om endringer i plenum. På den måten får flere eierskap til gruppa, samtidig som det blir mindre sårbart og belastende å være gruppeleder.
- Bli enige om spilleregler i gruppa slik at dere vet hvordan dere vil at treningen skal være.
- Bruk de styrkene som finnes i gruppa.
Alle har ulike erfaringer og ressurser. Kanskje det er flere som kan som gruppeleder, eller som kanskje har god kjennskap til turløyper, gode treningslokaler etc..
- La deg inspirere av treningsforslag og tips på «Kom i form med NRF»

Vi er her for deg!

Nå har du fått "inspirasjonspakke" med tilgang til «Kom i form med NRF»
Når du har funnet en dato for oppstart av din gruppe, så send gjerne en mail til NRFs forbundskontor ved post@revmatiker.no.
Da kan vi hjelpe deg med å markedsføre tilbudet ditt nasjonalt.

Da gjenstår det bare å si LYKKE TIL.