

## Friskliv og trening

### Hei Trening og mosjonskontakt

Vi er og har vært i en relativt utfordrende periode. Det er mange som har måtte redusere eller kansellere aktiviteter, møter, trening eller lignende. Det har blitt en annerledes og ny hverdag. Det betyr ikke at vi nå fremover må være tilpasningsdyktige og løsningsorienterte. Et felles mål må være at våre medlemmer skal ha muligheten til å delta i aktivitet og trening. Jeg ønsker noen tilbakemeldinger fra deg. Jeg har lagt ved informasjon om status i dag i forhold til frisklivssatsningen, prosjekter, kurs og arrangementer, nettkurs mm.

### Nasjonale kurs og aktiviteter 2021

Vi har arrangert tre frisklivsrelaterte kurs i overgangen 2020 og 2021. Alle kursene har foregått på nettet, med relativt god suksess. Vi arrangerte et instruktørkurs like før årsskiftet med 44 påmeldte deltagere. Vi slet litt med det tekniske, men det var over 30 som deltok aktivt. Kurset var delt opp i 2, der det var to undervisningsdager med praksis imellom. Dette snakket vi også om på TM-møtet vi hadde. Vi får enda inn øktplaner fra deltagerne som har fått tid til å lage disse personlige programmene. Vi sikter oss inn på å ha 1 eller 2 slike kurs til i løpet av 2021. Da vil vi tilpasse mer etter de tilbakemeldingene deltagerne og dere gav oss.

Vi har også arrangert et kostholdswebinar nå i mars for medlemmer. Der var det påmeldt over 140 deltagere. Der var det også en del som slet med å få til tilgangen eller webløsningen, så det var rundt 100 som aktivt deltok på undervisningen. Kostholdswebinaret har fått gode tilbakemeldinger, der vi med litt tilpasning får det endra bedre til neste gjennomføring. Det virker å være et populært tema blant våre medlemmer. Vi hadde også et kostholdskurs også for likepersoner i NRF. Det for å styrke våre likepersoner/veilederes kompetanse og gi de muligheten for å arrangere lokale kurs.

### Kompetanse som TM-kontakt

NRF ønsker at Trening og Mosjonskontaktene er trygg i sin rolle. Da mener vi at det er viktig med faglig påfyll. Jeg ønsker å arrangere enten flere små eller en litt større nettsamling kun for dere. Da er det viktig at jeg får innspill på hva slags tema og innhold det ønskes. Kan du svare meg litt rundt disse punktene?



- Hva slags aktiviteter eller trening ønsker du å lære mer om?
- Ønsker fylket webinar eller kurs om tema friskliv, i så fall hva?
- Hva slags faglig påfyll ønsker du deg på et webinar?
- Er det temaer vi bør vektlegge mer i tiden fremover?
- Hvis jeg skal ha en samling på nett, hva bør den inneholde? (Lære å lære bort etc)

Send meg en liste med tema/fokus. Målet er å sette opp noen små eller en litt større undervisning. Hva ønsker du å lære mer om?

## Kurs og aktiviteter i fylket

Det er viktig at du som TM-kontakt i fylket er oppdatert på hva slags aktiviteter som arrangeres i fylket. Det er viktig at fylket er flinke til å markedsføre / informere om aktivitetene til medlemmene. Har du noen spennende kurs eller arrangementer i år? Ønsker du å gjennomføre noe, men synes web-baserte kurs er litt utfordrende? Ta kontakt med meg for bistand. Jeg kan også være med eller lage noe for ditt fylke.

## Frisklivprosjekter

Vi driver følgende prosjekter rettet mot frisklivssatsningen:

- Frisklivsløftet. Et prosjekt med et mål om å lage en samarbeidsmodell mellom NRF og frisklivssentraler)
- Hjerte for varmtvann. Et prosjekt der vi skal utvikle og teste hvordan det er å trene høyintensitet i varmtvann for revmatikere.
- Sykt Aktiv+. Et prosjekt der vi skal lage et eget kurs for de over 55 år.
- Matnyttig. Et prosjekt der vi utvikler likepersonene våre til selv å kunne arrangere kostholdskurs for medlemmer. Dette er for å styrke likepersonstjenesten og kostholds kompetansen i organisasjonen.

Dersom du ønsker mer informasjon om disse prosjektene, send meg en epost 😊

## Ny e-læringsportal

Vi har akkurat ordnet en ny e-læringsportal. Vi har sagt opp avtalen med NRF-skolen. Det er nesten klart, og vi sender ut informasjon om hvordan medlemmer og tillitsvalgte kan ta kurs der utover 2021. Vi jobber per dags dato med å legge over alt av kurs fra den gamle portalen til den nye.

## Nye prosjekter

Vi søker hvert eneste år om prosjekter rettet mot friskliv. Hvis du har noen tanker eller ideer, ta gjerne kontakt med meg per epost eller telefon. Per i dag jobber vi med tre søknader, der en er rettet mot barn og unge, og to er rettet mot mental helse for revmatikere. Ring meg gjerne dersom du har en ide. Vi setter veldig stor pris på innspill og ideer. Det kan også hende jeg tar kontakt med deg for å inkludere deg som brukermedvirker i prosjektene.

En vennlig og aktiv hilsen  
Ole-Martin Wold  
Frisklivsrådgiver  
48261501

