



Vil du jobbe som treningskontakt (TK) /støttekontakt?

Oslo Idrettskrets (OIK), Oslo kommune, Helse og Velferdsetaten (HEV) og bydelene (Nordre Aker, Grorud, Østensjø, Norstrand og Vestre Aker) ønsker å motivere barn, unge, voksne og eldre til å være i fysisk aktivitet. Vi jobber med en videreutvikling av støttekontaktordningen, der fysisk aktivitet hos personer som har behov for støtte på fritiden står i fokus.

Oslo Idrettskrets, Oslo kommune og bydelene ønsker å rekruttere engasjerte personer til **treningskontaktkurs**, og oppdrag i bydelene. Treningskontakten skal bidra til å motivere til fysisk aktivitet hos bruker, og støtte de som er utenfor den ordinære idrettslagsvirksomheten.

Treningskontaktens oppgaver:

- Være motivator og støttespiller for bruker
- Instruere og delta i aktiviteter som er tilpasset bruker individuelt eller i gruppe (ballaktiviteter, klatring, tur, vannaktiviteter m.m.)
- Oppfølging og veiledning av bruker. Noe administrativt arbeid kan tilkomme

Kvalifikasjoner

- Engasjement for fysisk aktivitet/trening
- Gjerne ha erfaring med instruktør rollen eller være medlem av idrettslag
- Ha gode samarbeidsevner, være positiv, fleksibel, utadvendt og empatisk
- Være over 18 år

Treningskontaktkurs innhold:

- Deltakelse på 12 timers kurs i regi av Oslo Idrettskrets, for å kunne jobbe som treningskontakt
 - Motivasjon og kommunikasjon
 - Treningslære
 - Ernæring
 - Aktivitet m.m

Kurset er gratis hvis du har oppdragsavtale i bydelen. For andre koster kurset kr 450,-.
Første kurs avholdes 17., 18. og 23. september. Kveld og helg (17-20 og 10-16).

- Bydelene rekrutterer treningskontakter etter **behov**, individuelt eller til gruppe. Avtale og godtgjørelse tilsvarende som støttekontaktordningen.
- Arbeidsomfang fra 2-3 timer pr uke, avhengig av størrelse på oppdrag. Det er mulig å ha flere oppdrag

For nærmere opplysninger om kurs og kursdeltakelse kontakt prosjektleder Louise Larsen Dahl Tlf: 400 00 051 eller e-post Louise.Dahl@idrettsforbundet.no

Søknadsfrist snarest og senest 1. september.

For søknad om jobb som Treningskontakt:

Send en kort søknad med CV på e-post til den aktuelle bydelen. Merk e-posten med "Søknad Treningskontakt".

Kontaktperson i bydel Nordre Aker: Barbro Parmer, tlf.. 23 47 39 42, e-post:
Barbro.parmar@bna.oslo.kommune.no

Kontaktperson i bydel Grorud: Anne Kristine Lerdahl tlf. 23 42 19 30, e-post:
Anne-kristine.lerdahl@bgr.oslo.kommune.no

Kontaktperson i bydel Østensjø: Ingrid Gjelsvik tlf. 23 43 82 40, e-post:
Ingrid.Gjelsvik@bos.oslo.kommune.no

Kontaktperson i bydel Vestre Aker: Elisabeth Bjelvin tlf. 23 47 6129 eller 926 46 763, e-post
Elisabeth.bjelvin@bva.oslo.kommune.no

Kontaktperson i bydel Nordstrand: Ana Maria Ivan tlf. 23 49 50 12, e-post:
Ana.maria.ivan@bns.oslo.kommune.no