Trening som medisin

IDRETTEN skaper sjanser

Rekruttering

Nye mål • nye utfordringer • nye opplevelser

Teamledersamling

Denne måneden har teamledere vært på samling i Oslo. Teamlederne våre spiller en viktig rolle i å skape trygge og inkluderende arenaer for utøverne. Samlingen er for å dele erfaringer, bygge kompetanse og utvikle arbeidet videre.



Gjennom kurset «Trening som medisin» var det fokus på hvordan fysisk aktivitet påvirker helse og livskvalitet. På samlingen fikk teamlederne økt kunnskap om hvordan høyintensiv trening kan gi gode helseeffekter, og hvorfor det er viktig å legge til rette for fysisk aktivitet som utfordrer kroppen. Trening handler ikke bare om å komme i bedre fysisk form. Det kan også bidra positivt til psykisk helse, overskudd og følelsen av å mestre egen hverdag.



Rekruttering

Idretten Skaper Sjanser ønsker stadig flere med på laget, og jobber aktivt med å rekruttere nye utøvere til tilbudene våre. Rekrutteringsarbeidet handler om å nå mennesker som kan ha glede og nytte av et trygt idrettsfellesskap, og synliggjøre mulighetene som finnes gjennom organisasjonen.

Organisasjonen ønsker å komme i kontakt med potensielle nye utøvere, personer og samarbeidspartnere som kjenner noen som kan ha nytte av tilbudet vårt. Sammen kan man nå ut, og gjøre mulighetene gjennom Idretten Skaper Sjanser kjent for flere.

Som utøver kan du forvente deg:

- **Et inkluderende fellesskap** der du blir sett og får være en del av laget.
- **Mestring og utvikling** gjennom aktivitet, trening og personlige mål.
- **Trygge rammer og gode relasjoner** med mennesker som ønsker å støtte deg på veien.
- **Muligheten til å oppdage nye interesser** og oppleve gleden ved å være fysisk aktiv sammen med andre.

Aktivitetstilbud

Idretten Skaper Sjanser er et lavterskel aktivitetstilbud med lag flere steder i Norge. **Sykkel, ridning** og **ski** er hovedaktivitetene, men det tilbys også løpe- og styrketrening. Her er det rom for alle, uansett utgangspunkt. Les mer om våre tilbud på hjemmesiden http://www.idrettenskapersjanser.no/

• Idretten Skaper Sjanser er et aktivitetstilbud for mennesker med rusutfordringer. Vi tilbyr trening og rusfrie timer
• Idrettens fellesskap er et unikt verktøy for å komme tilbake til samfunnet, gjennom mestring, inkludering og gleden av å være en del av et lag.

«Det heter ikke jeg og meg, men vi og oss»