



AKTIV
PÅ DAGTID



HVA ER AKTIV PÅ DAGTID?

Aktiv på Dagtid er et aktivitetstilbud i regi av Troms Idrettskrets – for mennesker som står helt eller delvis utenfor arbeidslivet.

Her gis et allsidig aktivitetstilbud – også tilrettelagt for mennesker med ulike fysiske og psykiske utfordringer.

Aktiv på Dagtid (ApD) er et samarbeid mellom Troms Idrettskrets, Troms fylkeskommune, stiftelsen Helse og rehabilitering, NAV og Tromsø kommune.

HVEM KAN DELTA?

Alle fra 18 til 65 år, bosatt i Tromsø kommune, som står helt eller delvis utenfor arbeidslivet og mottar en trygdeytelse som:

- Sykepenger
- Attførings- eller rehabiliteringspenger
- Uføreytelser
- Økonomisk sosialstøtte
- Overgangsstonad
- Dagpenger

Deltakerne må ha et funksjonsnivå som gjør at treningen vil kunne gi et positivt utbytte. Trening skjer på eget ansvar. Alle våre instruktører har taushetsplikt.

HVORDAN BLI MED?

Giro og registrerings skjema fås hos ApD, NAV eller Servicetorget. Treningskortet koster bare kr 250,- per kalenderår.

SPØRSMÅL OG KONTAKT:

Tlf. 4000 6792, apdtromso@idrettsforbundet.no eller www.idrett.no/troms

Treff oss i Fløyahallen, man/ons/fre kl 10.30 til 13.00 eller på Troms Idrettskrets sitt kontor på Alfheim Stadion.

AKTIVITETER

MANDAG, ONSDAG OG FREDAG – PÅ DAGTID

TAI CHI-CHUAN er lett gymnastikk med flytende bevegelser. Gir styrke, mykhet, god konsentrasjon og overskudd.

STAVGANG er effektivt for kondisjon og forbrenning. Stavgang gir god stabilitet og er skånsomt for kroppen. Staver låner du av oss.

VANNGYM får opp pulsen! Instruktøren viser artige, enkle øvelser for bevegelighet, styrke og kondisjon. Alt til fengende musikk.

HELSESTUDIO med vekter og apparater for kondisjon og styrke. Instruktører hjelper deg. Ta med eget håndkle til treningen.

TRIMSYKKEL er flott kondisjonstrening med oppvarming, kondisjon og rolig avslutning før vi tøyer ut. Nivået bestemmer du selv.

FOTBALL med oppvarming, teknikk, masse spill og mye svette! Spilles på kunstgress. Husk gode sko som ikke er glatte.

BOWLING er sosialt og morsomt. Du trenger ingen forkunnskaper. Vår instruktør hjelper deg. Bowlingsko lånes i bowlinghallen.

Aktivitetene ledes av godkjente instruktører. De fleste av tilbudene er på «kom i gang»-nivå, men flere aktiviteter kan enkelt tilpasses de som ønsker større utfordringer.

Tilbudet kan variere fra sesong til sesong. Se det aktuelle aktivitetstilbudet i gjeldende ApD-timeplan.

**LETT TRIM!
SOSIALT SAMVÆR!
ARTIGE AKTIVITETER!
FRISK LUFT!**

Aktivitetstilbud for de fleste
– uansett utgangspunkt!

Meld deg på i dag!

Troms Idrettskrets, Aktiv på Dagtid,
pb 12, 9251 Tromsø
Stadionv. 3, Alfheim stadion, inngang sør 3. etg



apdtromso@idrettsforbundet.no
Tlf. 4000 6792
www.idrett.no/troms