

Til alle lag i LHL som har ulike typer trimgrupper

De fleste av LHLs lokallag driver en eller flere trimgrupper. Treningen er variert og omfatter både fysisk aktivitet nivå 1, 2 eller 3, bassengtrim, stavgang, aerobic, trimdans, "krakketrim", spinning, zumba og trening med rockering for å nevne noen av treningsformene.

Tidligere søkte lagene kun likemannsmidler til disse gruppene, men nå kan dere *i tillegg* få voksenopplæringsmidler (studiemidler)! LHL har fått godkjent en egen studieplan som brukes ved innmelding av trimgrupper (gjelder alle typer trim i lagets regi) som studietiltak.

Begrunnelsen for dette er at disse aktivitetene er viktige for mennesker med en hjerte- eller lungesykdom. Øvelsene viser hvordan og hvorfor vi kan bruke fysisk aktivitet som mestring og forebygging av sykdom, og deltakerne får kunnskap om hvilke øvelser som vil gjøre oss i stand til å bedre egen helse og livssituasjon ut fra diagnose og fysisk helsetilstand. Mange føler seg utrygge på hva de tåler og hva slags trening som passer for dem, og trimgruppene er en god møteplass for erfaringsutveksling og læring.



Slik gjør dere

Fyll ut kursskjemaet med nødvendig informasjon (øverste del av side 1). Studieplannummeret dere bruker *for alle trimgrupper* er 10-701. Har dere flere trimgrupper skal dere fylle ut *ett skjema for hver gruppe*. En trimgruppe må totalt ha en varighet på minimum 8 timer, men det er ingen øvre begrensning i antall timer. En trimgruppe kan gå over tre måneder, et halvt år, et helt år, over eller fra ett år til et annet – det bestemmer dere selv.

Vi vil imidlertid anbefale at dere melder inn gruppene hvert halvår (eventuelt hvert kvartal). Det starter ofte nye deltakere etter nyttår og på høsten, og det vil være en naturlig progresjon og utvikling i trimgruppa for hver gang den startes opp.

Kursskejamene (innmeldingsskjemaene) sender dere inn til FS, Pb 8725 Youngstorget, 0028 Oslo. Når dere får det tilbake, skal dere føre inn navn, adresse, kjønn og fødselsdato og -år til deltakerne og krysse av for frammøte. Husk dato og antall timer for hver gang. (Dere kan gjerne lage denne lista selv på PC slik at dere får nok plass til avkryssing for alle dagene/kveldene). Når trimgruppa avsluttes, skriver instruktøren under med navn og dato.

Tilskudd

Har trimgruppa få utgifter, kan dere rett og slett droppe regnskapet. Dere vil da motta en minstesum på 1000 kroner.

Dersom dere imidlertid har store utgifter (f. eks. til leie av lokale, utstyr, lønn til instruktør, kjøregodtgjørelse, kaffe, etc), kan dere fylle ut regnskapsdelen på kursskjemaet og dermed motta 100 kroner per time. I tillegg vil dere få 500 kroner per gruppe i tilretteleggingstilskudd ("Kurssats TRT") **VIKTIG: summen av likemannsmidler, studiemidler, kurssats TRT og eventuelle andre tilskudd må ikke overstige de faktiske utgiftene dere har ifm trimgruppa!**

Når trimgruppa avsluttes, og underskrifter og eventuelt regnskap er på plass, sender dere skjemaet tilbake til FS ... og tilskuddet kommer inn på lagets konto! Enkelt og greit!

Har dere spørsmål om innmelding av trimgrupper som studietiltak kontakt Ragnhild Solberg på e-post rs@lhl.no eller på mobil 936 22 361.

Lykke til med trimgruppene i laget!