

# FRITIDS- GUIDE

EN KORTERE VEI TIL EN  
AKTIV FRITID



FRITIDSGUIDE PASSER  
FOR DEG SOM:

- Har en eller flere aktiviteter du har lyst til å prøve
- Ønsker å være mer sosial eller mer aktiv
- Klarer seg alene etter litt starthjelp

## HVA ER EN FRITIDSGUIDE

En fritidsguide er en person som er i oppdrag for kommunen og som kan hjelpe andre med å finne frem til ønsket fritidsaktivitet.

## HVEM KAN FÅ

Alle over 18 år som selv føler at man trenger hjelp til å komme i gang med en eller flere aktiviteter kan få en fritidsguide.



TRONDHEIM KOMMUNE  
Kulturenheten

# HVORDAN FÅ FRITIDSGUIDE

Ta kontakt med Tilrettelagt fritid, Kulturenheten i Trondheim kommune. du kan ringe oss eller scanne qr-koden på baksiden av brosjyren.

# NÅR DU HAR FÅTT FRITIDSGUIDE

Du vil få tildelt en fritidsguide som følger deg til en eller flere aktiviteter og vil gi deg støtte i oppstarten. Målet er at du kan delta selvstendig i den aktiviteten du ønsker.

Vi avtaler hvor lenge du skal ha fritidsguide, vanligvis 4-12 uker. Når perioden er over vil vi sammen med deg vurdere om ordningen avsluttes, forlenges eller om det er andre måter vi kan hjelpe deg med å få en mer aktiv fritid.



# HVEM ER FRITIDSGUIDENE

Alle som settes i oppdrag som fritidsguide har vært på intervju og blitt godkjent av kommunen, man trenger ingen formell kompetanse for å bli fritidsguide.

De har:

- Levert gyldig politiattest
- Signert taushetserklæring
- Fått opplæring om hvilke arena for aktivitet som finnes
- Fått informasjon om ulike utfordringer som kan oppstå

# TILRETTELAGT FRITID, KULTURENHETEN



Julie Haugum - 48 28 43 76

Stian Pedersen - 91 67 27 15

**KOM I KONTAKT MED  
OSS HER:**

