

Informasjon til fritids-, støttekontakter og ansatte i boliger:

Aktiv med på Gull- eller Stjerneserieaktivitet

- Kontakt: Ta kontakt med noen av lagets trenere/ledere når du møter på trening. Presenter deg selv og den du ledsager/deltar sammen med på aktiviteten. Det skaper en fin start og god mulighet for at alle blir sett!
- Utstyr: Kle deg for aktivitet sammen med den du følger (innesko og ledig tøy). Vær en aktiv deltager i opplegget og bidra der du kan, kanskje gi støtte til andre enn den du primært følger. Lær deg enkle regler for noen av aktivitetene så du ved behov kan "trø til" og bidra i aktiviteten. Gode rollemodeller er viktig!
- Motivering: Hjelp utøveren med motivering, både på trening men også mellom treningene. Viktig at det å delta på trening/fellesskap med andre blir positivt omtalt i det daglige. Positiv omtale med forventinger rundt aktiviteten er viktig! Din egen deltakelse i aktiviteten vil også kunne skape gode relasjoner både til aktiviteten og de andre deltakerne. En har noe felles som kan nyttes i andre situasjoner, og det å bli kjent med andre kan føre til utvidelse av sosialt nettverk.