

Felles innsats for aktiv aldring

Asker idrettsråd

Organisasjonsledd i
NORGES
IDRETTSFORBUND



Asker
kommune

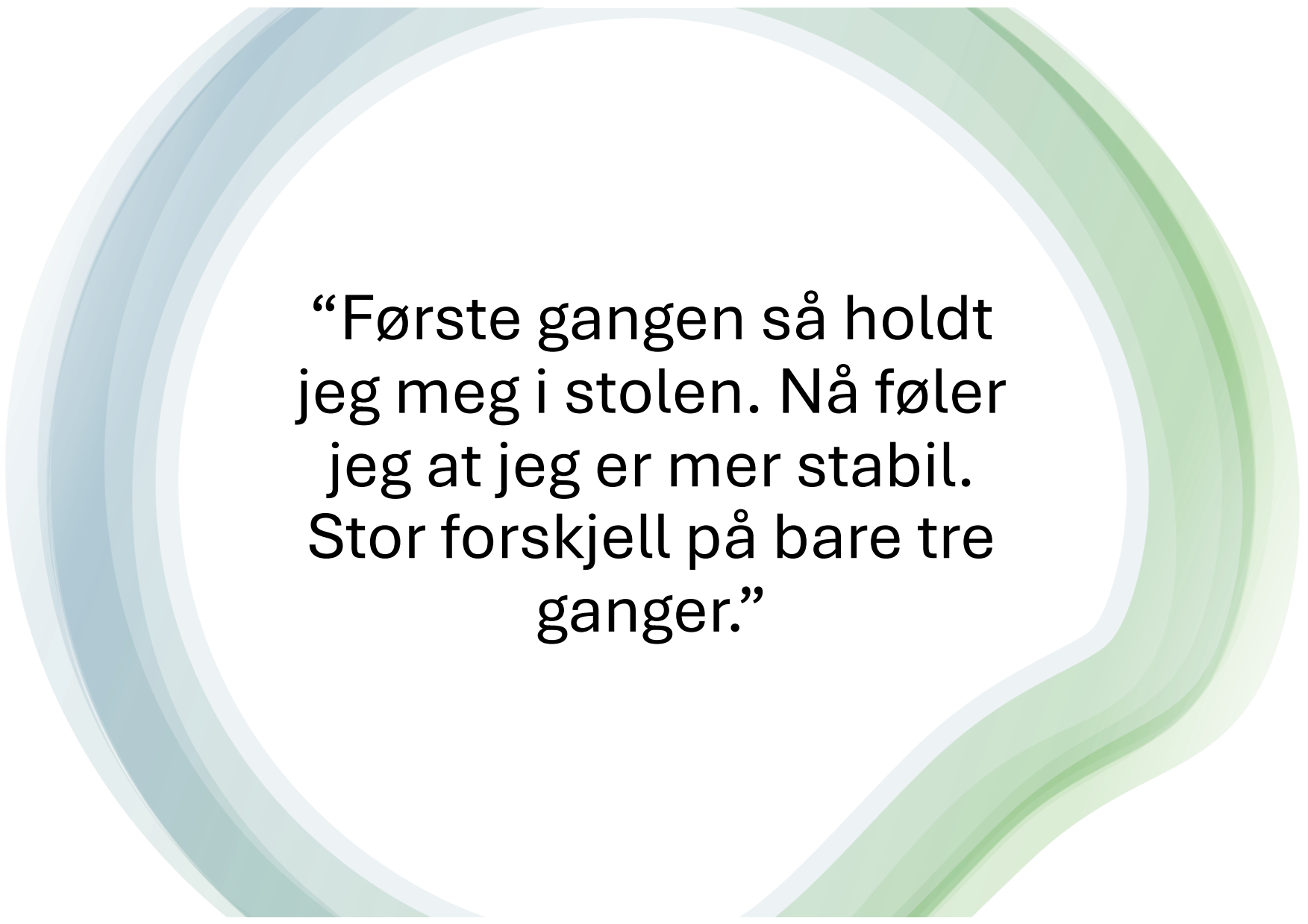
Utvalg for velferd 23. september 2025

Gry E. Garlie | Asker idrettsråd
Lis Pedersen | Norges idrettshøyskole



17 SAMARBEID
FOR Å NÅ MÅLENE





“Første gangen så holdt
jeg meg i stolen. Nå føler
jeg at jeg er mer stabil.
Stor forskjell på bare tre
ganger.”

Asker idrettsråd

Organisasjonsledd i
NORGES
IDRETTSFORBUND

- Understøtte 94 idrettslag
- Fellesskap | Glede | Fysisk og psykisk mestring
- Frivillig organisasjon med frivillig styre
- 37 141 medlemskap
- **Attraktive idrettslag for livslang og inkluderende idrett – hele livet**
- Idrett som mer enn bare **fysisk aktivitet**
- Møteplass og utviklingsarena
- Arena for **samarbeid og partnerskap**



Aktive
LOKALSAMFUNN

En fysisk aktiv identitet gjennom
hele livet

Aktive mødre

Nettverk for minoritetskvinner



AKTIVITETSGUIDEN

Brobygger mellom familien
og idrettslaget

Aktiv YNG

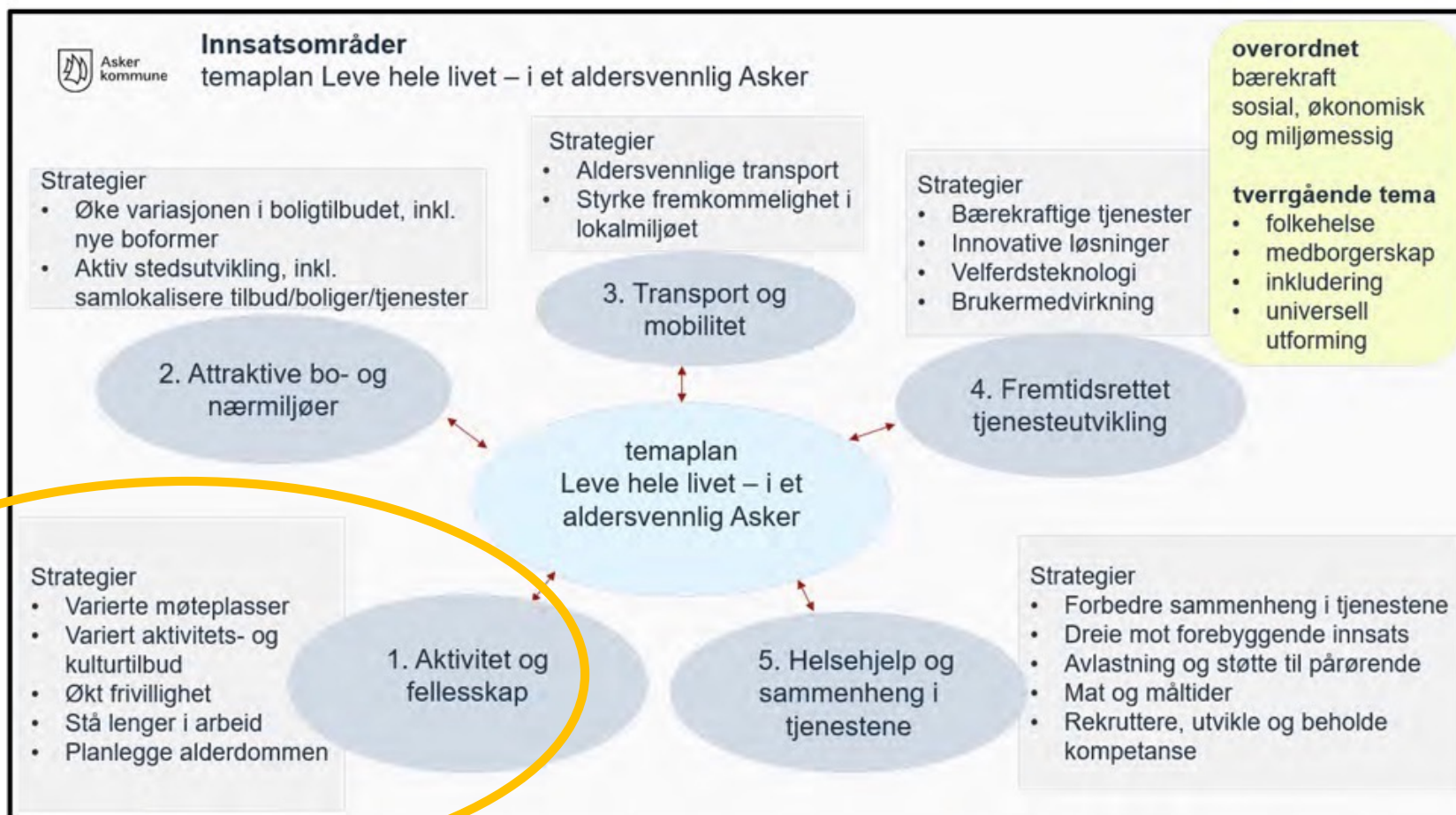
Ledelses- og frivillighetsprogram

**Idretts- og
aktivitetsglede for alle**

Leken | Ambisiøs | Ærlig | Inkluderende



Leve hele livet – i et aldersvennlig Asker



Figur 1: Innsatsområder til temaplan Leve hele livet – i et aldersvennlig Asker



Aktive Lokalsamfunn Pluss

Felles innsats for aktiv aldring

Asker idrettsråd

Organisasjonsledd i
NORGES
IDRETTSFORBUND



Asker
kommune

Aktive Lokalsamfunn Pluss - felles innsats for aktiv aldring

> Prosjektbeskrivelse

Navn på tiltaket

Aktive Lokalsamfunn Pluss – felles innsats for aktiv aldring

Tiltaksdato

01.01.2025

Kort beskrivelse av tiltaket og gjennomføring

Det er godt dokumentert at fysisk inaktive seniorer vil ha betydelig helseeffekt av å øke sitt aktivitetsnivå. Sosial deltakelse er også viktig for eldres livskvalitet.

Asker idrettsråd vil tilrettelegge for aktiv aldring ved å skape mestring, idrettsglede og et sosialt felleskap på den lokale idrettsarenaen, ved å utarbeide en kunnskapsbasert modell som kan tas i bruk av idrettslag i Asker.

Gjennom prosjektet er målet å etablere det lokale idrettslaget som arena for fysisk trening og sosial møteplass for pensjonister. Prosjektet har i tillegg som mål å tilrettelegge for pensjonisters deltakelse i frivillig arbeid.

Planen er å rekruttere lavaktive pensjonister med aldersrelaterte helseplager til regelmessig styrketrening i sitt lokale idrettslag for å forbedre fysisk, mental og sosial helse. Tiltaket vil følges





Styrket tilhørighet, fellesskap og aktivitetsnivå blant innbyggerne

- Et samarbeid mellom idrettslagene og **oppvekst** gjennom skolene i Asker kommune
- 32 skoler | 18 idrettslag
- Gratis | Åpent for alle

Finansiert av LAM midler (idretten) og oppvekst (kommunen).



Felles innsats for aktiv aldring

- Finansiert av prosjektmidler (velferdstiltak for eldre) og frivillig innsats.*



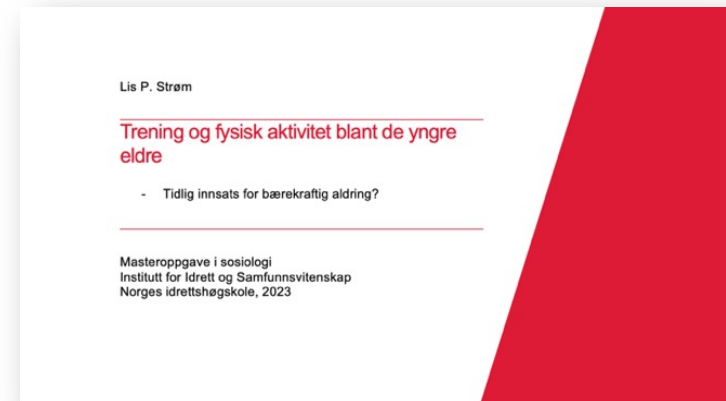


“Det er noen muskler jeg ikke bruker til vanlig. Ryggen er mye rettere og sterkere. Jeg har merket en stor forskjell.”



Lis P. Strøm

Fra sistevalg i gymmen
til Sats, Grete Roede og NIH



Treningsfaglig ansvar,
instruktøroppfølging
rapportering og følgeforskning



Søk i Folkehelseinstituttet



← Helse i Norge

Folkehelserapporten - Helsetilstanden i Norge

Helse hos eldre i Norge

Oppdatert 13.03.2023 | Skrevet av: [Bjørn Heine Strand, m.fl.](#)

Det er forventet en betydelig økning i antallet og andelen eldre i befolkningen framover. Eldre i dag har bedre funksjon enn tidligere, men mange lever med kroniske sykdommer og nedsatt funksjonsevne.

God livskvalitet
Friske leveår

FHI 2023. Folkehelserapporten

Helse hos eldre i Norge

Det er forventet en betydelig økning i antallet og andelen eldre i befolkningen framover. Eldre i dag har bedre funksjon enn tidligere, men mange lever med kroniske sykdommer og nedsatt funksjonsevne.



God livskvalitet og friske leveår – to viktigste faktorer



Sosial samhandling og gode møteplasser i lokalsamfunnet



Allsidig fysisk aktivitet og godt kosthold



Styrke og stabilitetstrening

Mål: være sterk og stødig nok til å delta lengst mulig!



Nyheter

Nye råd skal forebygge fall blant eldre



Foto: Mostphotos

Først publisert: 18.01.2024 | Siste faglige endring: 18.01.2024

Fall er den hyppigste ulykkestypen blant eldre, men mange fall kan forebygges. Det skal de nye nasjonale faglige rådene bidra til.

Nye nasjonale faglige råd om fallforebygging hos eldre

A photograph showing two elderly people, a man and a woman, walking towards the camera on a snowy street. The man is wearing a red jacket and the woman is wearing a blue jacket. They are both smiling. In the background, there is a traffic light and a building.

Øvelser for å forebygge fall

– for deg som føler deg litt ustø når du går utendørs

NTNU
Institutt for nevromedisin
Geriatri, bevegelse, slag

Med støtte fra:
Helsedirektoratet

Bare
2 AV 10
eldre
gjør styrke
og
stabilitets-
trening
regelmessig

BASIS-trening i Asker idretten

Faglig forankrede treningsopplegg



Til deg som jobber med eldre mennesker

Måltrett trening kan hjelpe eldre til bedre fysisk funksjon, mindre risiko for fall og økt livskvalitet.

BASIS er et gratis e-læringsprogram som skal styrke kunnskapen om fallforebyggende trening og behov for fysisk aktivitet i hverdagen blant ansatte eller personer som jobber ved landets treningssentre, aktivitetssentre og institusjoner for eldre.

Se en liten film om BASIS

BASIS

BALANSE ★ SIKKERHET ★ STYRKE



Øvelser for å forebygge fall

– for deg som føler deg litt ustø når du går utendørs

NTNU
Institutt for menneskevitenskap
Geriatriske, bevegelses- og slag



Med støtte fra:
Helsedirektoratet



65+ Øvelser som holder deg i form

- + Konkrete råd om fysisk aktivitet
- + Slik kommer du i gang

Helsedirektoratet

TRONDHEIM KOMMUNE



Til deg som jobber med eldre mennesker

Måltrettet trening kan hjelpe eldre til bedre fysisk funksjon, mindre risiko for fall og økt livskvalitet.

BASIS er et gratis e-læringsprogram som skal styrke kunnskapen om fallforebyggende trening og behov for fysisk aktivitet i hverdagen blant ansatte eller personer som jobber ved landets treningssentre, aktivitetssentre og institusjoner for eldre.

Se en liten film om BASIS

Hvor jobber du?

BASIS finnes i fire kursversjoner – en tilpasset hver av disse målgruppene. Kursene tar en drøy time å gjennomføre.

Etter gjennomført kurs får du tilgang til en omfattende øvelsesbank der du kan hente ut faste treningsprogrammer eller lage dine egne.



Jeg jobber ved et
treningssenter/institutt



Jeg jobber ved et
aktivitetssenter



Jeg jobber i
hjemmetjenesten



Jeg jobber på en
institusjon for eldre

E-LÆRING FOR TRYGG TRENING

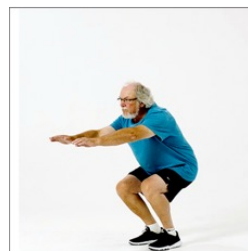


Knebøy med støtte

1. Stå ved en stol, vegg eller lignende. Ta lett støtte med en eller begge armer ved behov.
2. Ha en hoftebreddes avstand mellom beina, tærne skal peke fremover.
3. Bøy i knær og hofter som om du skal sette deg på en stol.
4. Reis deg opp til utgangsstilling.
5. Gå rolig ned og raskt opp.

Pass på blodtrykksfall og svimmelhet!

Se video [her](#).



Dyp knebøy

1. Stå foran en lav benk, sofa eller stol.
2. Stå med en hoftebreddes avstand mellom beina, tærne skal peke framover.
3. Bøy i knær og hofter og sett deg ned på benken/sofaen/stolen eller så langt ned som du kommer.
4. Reis deg opp til utgangsstillingen.
5. Sett deg rolig ned og prøv å reise deg så raskt som du får til.

Pass på blodtrykksfall og svimmelhet!

Se video [her](#).

«Medisinen» må smake godt!



NYTT AKTIVITETSTILBUD FOR SENIORER

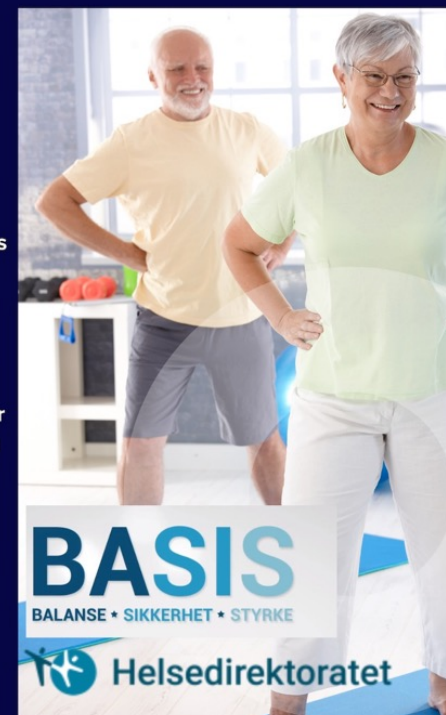


INSPIRASJONSFOREDRAG FOR DEG SOM ØNSKER Å BLI MER AKTIV OG TA VARE PÅ HELSA

Onsdag 30/4 kl.
10:00-11:00 i
Sætrehallen
(Stikkvannsveien 2)

- Velkommen v/Sætre IF Graabein
- Inspirasjon og praktiske tips til deg som ønsker å være aktiv lenge v/Lis Pedersen Strøm, Norges idretts-høyskole | Asker idrettsråd
- Presentasjon av opplegg for styrke- og stabilitetstrening v/ Marianne Mørch
- Veien videre i Sætre IF Graabein
- Kaffe, hygge og prat

VELKOMMEN!
Påmelding ikke nødvendig



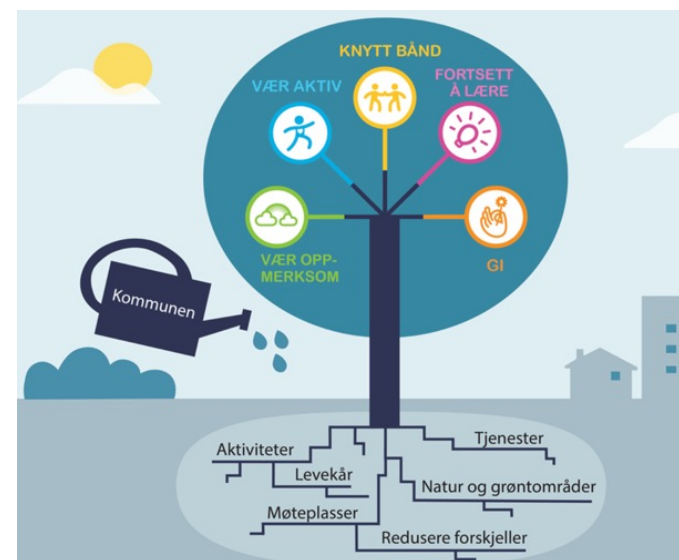
AKTIVE LOKALSAMFUNN PLUSS

SÆTRE IF GRAABEIN

Aktive
LOKALSAMFUNN

Asker idrettsråd
Organisasjonsnett i
NORGES
IDRETTSFORBUND

Asker
kommune



Rapportering / følgeforskning



- Case studie av det tverrsektorielle samarbeidet
- Survey for kartlegging av deltakernes bakgrunn og erfaringer
- Kvalitativ studie av deltakernes opplevelser
- Observasjoner, gruppesamtaler og intervjuer

Ordinær aktivitet for seniorer i idrettslagene

AKTIVITETSOVERSIKT

18+/åpen
for alle

Asker idrettsråd
Organisasjonsledd i
NORGES
IDRETTSFORBUND

Mandager, Voksenparti (20+) Sted: Hagalekka Arrangør: Asker Taekwon-Do Klubb	Mandag, 19:30-20:30 (18+) Gym X, Kondisjon og Styrke Sted: Rønningen Skole Arrangør: Asker Turnforening	Tirsdag, Orientering Tid: Usikker på tidspunkt Sted: Røyken Arrangør: Røyken Orienteringslag	Onsdag, regatta for større båter Torsdagsseilinger Arrangør: Hurum Seilforening
--	--	---	---

AKTIVITETSOVERSIKT

Møteplasser

Asker idrettsråd
Organisasjonsledd i
NORGES
IDRETTSFORBUND

Mandag 18:00 - 20:00 Apert klubbhus m/ servering Sted: Holmsbu klubbhus Arrangør: Holmsbu IF	Mandag - fredag 06:00-06:00? Servering av vaffer og kaffe Sted: Bragesveid 4 Arrangør: Asker Tennisklubb Kiosk hovedsakelig i bruk før og	Lysløype på Holmsbu Den blir flittig brukt for turer, og kan brukes som et møtested for å gå turer	Billingstad - festivalen: Lørdag 31. august Sted: Lyn-banen på Billingstad
---	---	---	--

AKTIVITETSOVERSIKT

30-50+

Asker idrettsråd
Organisasjonsledd i
NORGES
IDRETTSFORBUND

Innebandy Damelaget Mandager: 21:00-22:30 Onsdager: 21:00-22:30 Sted: Heggedalshallen Arrangør: Asker Innebandyklubb Kostnader: 200kr (medlemskap)	Onsdager & torsdager 21:30-22:30, Badminton (25+) Sted: Leikvoll B Arrangør: Asker Badminton Kostnader: gratis 3-4 ganger, før man må bli medlem	2 Old boys fotball lag 1 i Heggedal & 1 i Vollen Sted: Arnestad & Gjellum Arrangør: Gul SK Fleste er 30-50	2 Old boys fotball lag Sted: Billingstad Arrangør: Billingstad idrettsforening Fleste er 35-55
---	---	--	---

AKTIVITETSOVERSIKT

60+

Asker idrettsråd
Organisasjonsledd i
NORGES
IDRETTSFORBUND

Innebandy h Mandager: 21 Torsdager: 21 Sted: Hegged Arrangør: Asker Kostnader: 200kr	Tirsdag, 18:00 Sted: Dikemark Arrangør: Asker Modellklubb Hovedsakelig pensjonister	Golfkurs for eldre Kan bookes på nettsiden deres Sted: Kjekstad Golfklubb Arrangør: Kjekstad Golfklubb	Pensjonistgruppe, som kurser og hjelper på treningene Sted: Blakstad Bryggesvei 9 Arrangør: Asker seilforening	Reidar-treff Tirsdag & Torsdag Nybegynnere: 9:00-10:30 Erfarne: 10:30-12:00 Sted: Asker Tennisklubb Arrangør: Asker tennisklubb Kostnad: 175 kr medlem, 250 ikke-medlem
2 Ishockey 3. div. torsdag 6. div. onsdag Sted: Holme Arrangør: Asker	Mandager, Formiddagen Spillergruppe for eldre damer Onsdager, formiddag, for eldre Sted: Kjekstad Golfklubb Arrangør: Kjekstad Golfklubb	Trimgruppe, Torsdager Sted: Holmsbu Arrangør: Holmsbu idrettsforening	Mandager, Oldemannsligaen Turer og innebandylag Sted: Badalen Arrangør: Badalen idrettsforening	(60+) Lavintensivt: Tirsdag 10:30 Spenning Sætrehallen: Torsdag 10:30 Pentanque Sætre gård: Fredag 13:00 Dugnad idrettsforening anlegg: Torsdag: 10:30 Arrangør: Sætre idrettsforening Graabein
Fredager 11:00-12:00 (60+) Sted: Asker Tennisklubb Arrangør: Asker tennisklubb Kostnad: usikkert med pris	Tennistreff, Mandag & Onsdag 10:00-12:00 Onsdag 10:00 Arrangør: Asker tennisklubb Kostnad: 50 kr medlem, 150 ikke- medlem	Aktiv senior (56+) Sted: Føyka Arrangør: Asker Skiklubb		

INSPIRASJONS FOREDRAG



Asker s
av å invi

NYTT AKTIVITETSTILBUD FOR SENIORER



Onsdag 26/2 kl.
10:30-12:00
i Store Sal på Føyk

INSPIRASJONSFOREDRAG FOR DEG SOM ØNSKER
Å BLI MER AKTIV OG TA VARE PÅ HELSA

Program:

- Velkommen v/Brita Sang
Asker skiklubb
- Foredrag: "Et helt seniori
aktivitetsglede". Inspiras
praktiske tips til deg som
å være aktiv lenge v/Lis
Pedersen Strøm, Norges
idrettshøyskole i Asker
idrettsråd
- Veien videre for damegr
v/Marte Solhaug, Asker s
- Kaffe, hygge og prat

Onsdag 30/4 kl.
10:00-11:00 i
Sætrehallen
(Stikkvannsveien 2)

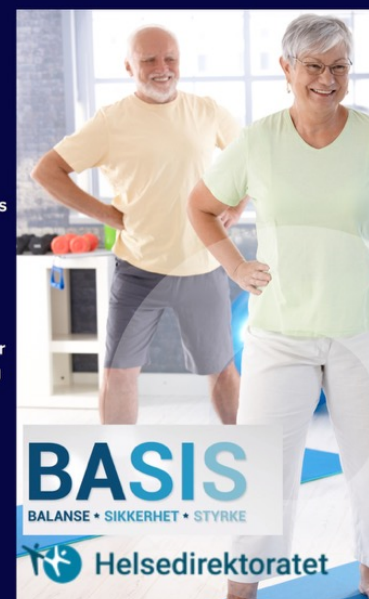
- Velkommen v/Sætre IF
Graabein
- Inspirasjon og praktiske tips
til deg som ønsker å være
aktiv lenge v/Lis Pedersen
Strøm, Norges idretts-
høyskole i Asker idrettsråd
- Presentasjon av opplegg for
styrke- og stabilitetstrening
v/ Marianne Mørch
- Veien videre i Sætre IF
Graabein
- Kaffe, hygge og prat

VELKOMMI
Påmelding ikke nød

Nyhet!

MED
DAM

Spørsmål? Ta kontakt med Brita på 911 80 64



BASIS
BALANSE • SIKKERHET • STYRKE

Helsedirektoratet

VELKOMMEN!
Påmelding ikke nødvendig

AKTIVE LOKALSAMFUNN PLUSS

SÆTRE IF GRAABEIN

Spørsmål? Ta kontakt med Stig Atle på 907 48 396
eller Marianne på 99 62 72 49

Aktive
LOKALSAMFUNN

Asker idrettsråd
Organisasjonsledd i
NORGES
IDRETTSFORBUND

Asker kommune

ASKERIDRETTENS SAMFUNNSBIDRAG

(ordinær aktivitet for seniorer)



20 tall

RSKJELLIGE
AKTIVITETER for
målgruppen ukentlig

100vis

AV SENIORER I AKTIVITET



MANGE

INKLUDERENDE
MØTEPLASSER PÅ DAGTID



FRIVILLIGHET
MEDLEMSKAP

#Samarbeid-for-å-nå-målene

Aktive **Pluss**
LOKALSAMFUNN

3-5
IDRETTSLAG



FILTVEDT
SÆTRE
ASKER
HOLMEN

160
DELTAKERE



BASIS
BALANSE • SIKKERHET • STYRKE

100vis

AV KAFFEKOPPER



STIMULERINGSMIDLER
SAMFINANSIERING
OVERGANGSLØSNING

Helsegevinst

*Helsedirektoratets kalkulator

Alders- gruppe (år)	Antall personer som endrer atferd	Endret aktivitetsnivå	Samlet årlig potensiell reduksjon av helsetjeneste- kostnader (mill. kr. / år)	Kommunenenes andel av helsetjeneste- kostnad (%)	Kommunens potensielle reduksjon av helsetjenestekostnad er (mill. Kr. (år)	Samfunnsverdien	
						Friske leveår	Økonomisk verdi av reduert svkdomsbyrde
Over 90	11	Inaktiv - delvis aktiv	0,9	32 %	0,288	23,1	8,6
	25	Inaktiv - delvis aktiv	2,1	32 %	0,672	112	20
Over 80	25	Delvis aktiv - fysisk aktiv	1,1	32 %	0,352	53,5	11
	50	Inaktiv - delvis aktiv	3,4	32 %	1,088	301	32
Over 70	20	Delvis aktiv - fysisk aktiv	0,7	32 %	0,224	54,2	6,3
	20	Inaktiv - delvis aktiv	1	32 %	0,32	137	9,5
Over 60	20	Delvis aktiv - fysisk aktiv	0,5	32 %	0,16	60,2	1,5
Sum	160		9,7		3,104		91,9

#Samarbeid-for-å-nå-målene



3-5
IDRETTSLAG



FILTVEDT
SÆTRE
ASKER
HOLMEN

160
DELTAGERE



BASIS
BALANSE • SIKKERHET • STYRKE

100vis
AV KAFFEKOPPER



Asker idrettsråd
Organisasjonsledd i
NORGES
IDRETTSFORBUND



Asker
kommune

NIH Institutt for idrett og samfunnsvitenskap
NORGES IDRETTSHØGSKOLE

Velferdstiltak
for eldre
Kr. 295 200
2025



Aktive
LOKALSAMFUNN **Pluss**

Estimert
reduert
helse-
tjeneste
kostnad
2-3 mill

Vi ønsker oss;

- **Styrket fokus på viktighet** av fysisk aktivitet for seniorer.
- Bidrag fra velferd til å **synliggjøre tilbud** med fysisk aktivitet for seniorer som allerede eksisterer i idrettslagene.
- Konkretisere **samarbeidsmodeller** mellom idrettsrådet og velferd rundt helsefremmende fysisk aktivitet og fellesskap (Aktive Lokalsamfunn Pluss)
- Sikre **stimuleringsmidler** som eksempelvis «velferdstiltak for eldre» der små midler gir stor effekt.



Asker idrettsråd

Organisasjonsledd i
NORGES
IDRETTSFORBUND

“Jeg gleder meg til hver
uke – både til treningen
og kaffekoppen”

Aktive
LOKALSAMFUNN **Pluss**