NORGES IDRETTSFORBUND
Viken idrettskrets



Viken idrettskrets

Idrettsglede, aktivitetsglede og frivillighetsglede

Høstseminaret, Sundvolden, 16. oktober 2026



NORGES IDRETTSFORBUND
Viken idrettskrets

Idretts- og aktivitetsglede for alle i Viken!

Visjonen skal bidra til å skape en aktiv identitet med positive ringvirkninger for samfunnet.



Foto: Terje W. Pettersen

NORGES IDRETTSFORBUND
Viken idrettskrets

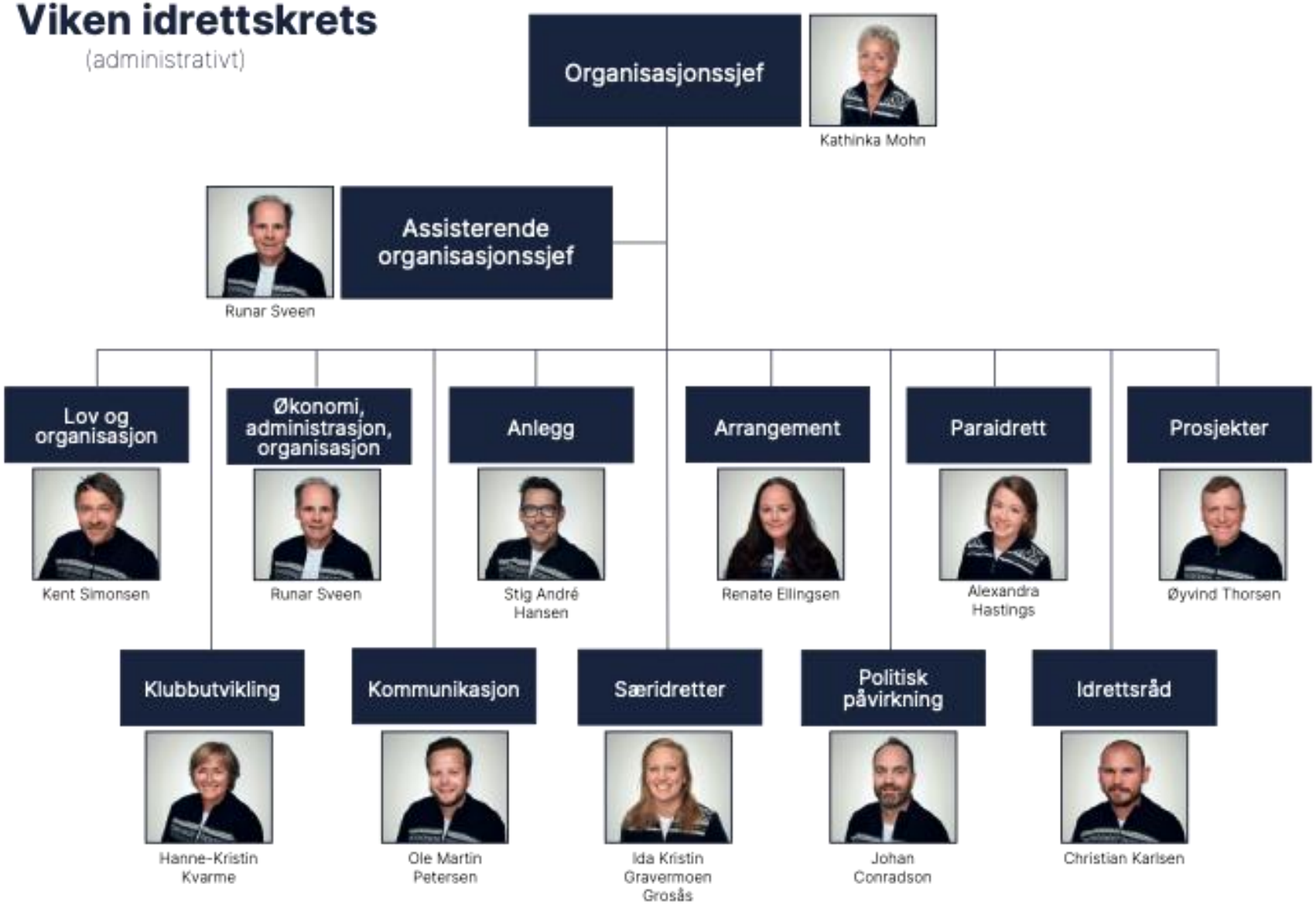
Hva er frivillighetsglede?

- Opplevelsen av trivsel, mening og fellesskap i frivillig arbeid
- Følelsen av å bli sett, verdsatt og inkludert
- Gleden av å bidra til noe større enn seg selv

Mer info her

NORGES IDRETTSFORBUND
Viken idrettskrets

Organisasjonskart
Viken idrettskrets
(administrativt)



NORGES IDRETTSFORBUND
Viken idrettskrets

Team klubbutvikling


Hanne-Kristin Kvarme



Vilje Palmberg Thorsen


Frode Jensen


Sigurd Roestad


Vibecke Åsly

Klubbutvikling

Kurs

Barneidrett

Ungdom

Inkludering

Idrettsrådsutvikling



oto: Terje W. Pettersen

NORGES IDRETTSFORBUND
Viken idrettskrets

Fire kvelder – fire nyttige kurs for idrettslaget

I uke 46 inviterer Viken idrettskrets til fire digitale organisasjonskurs for deg som har en rolle i et idrettslag:

- **Valgkomiteens arbeid**
- **Årsmøtegjennomføring**
- **Kontrollutvalgets ansvar og oppgaver**
- **Økonomistyring i idrettslag**

https://www.idrettsforbundet.no/idrettskrets/viken/kalender/


Foto: Stabæk Fotball

NORGES IDRETTSFORBUND
Viken idrettskrets

Daglig lederforum

For daglig ledere/administrativt ansatte i idrettslagene og -rådene i Viken idrettskrets

«Fra krise til handling – har idrettslaget/idrettsrådet planen klar når det uventede skjer?»

27/10: Nadderud stadion, Bærum
5/11: Pers hotell, Gol
11/11: Melløs stadion, Moss

https://www.idrettsforbundet.no/idrettskrets/viken/kalender/

Styrelederforum

En møteplass for styreledere i idrettslag – med faglig påfyll, erfaringsutveksling og nettverk.

Nytt tilbud!
Dato og tidspunkt kommer.





Foto: Terje W. Pettersen

NORGES IDRETTSFORBUND
Viken idrettskrets

Konferansen «Det vi bygger, bygger oss»

Pers hotell, Gol, 6. - 7. november 2026

https://www.idrettsforbundet.no/idrettskrets/viken/det-vi-bygger-bygger-oss-gol-2026/



NORGES IDRETTSFORBUND
Viken idrettskrets

Aktiv hele livet

En varig modell for aktivitet – hele livet
Hvordan kan flere voksne og eldre få en enkel vei inn til aktivitet, fellesskap og mestring? Gjennom Aktiv hele livet skal idrettslagene utvikle trygge, sosiale og inkluderende aktivitetstilbud som gjør det lettere å være aktiv der folk bor. Målet er å skape varige tilbud som bidrar til bedre folkehelse og økt livskvalitet gjennom hele livet.

Søknadsfrist 5/2-2027

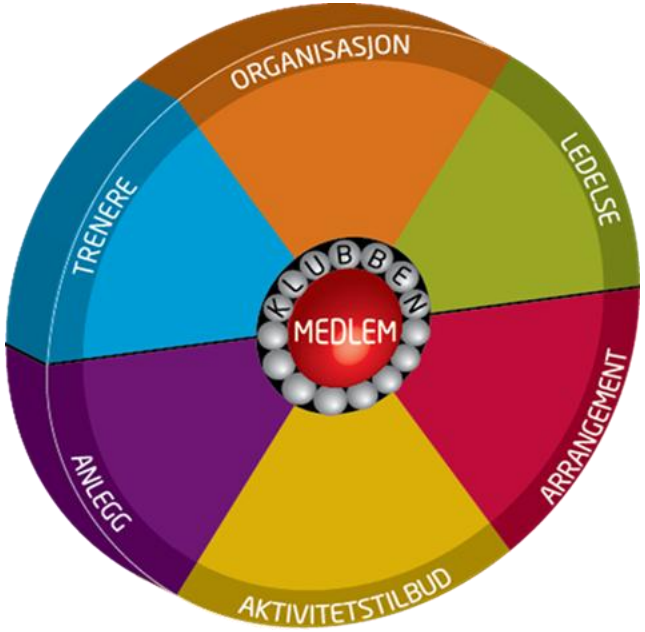
https://www.idrettsforbundet.no/idrettskrets/viken/Aktiv-hele-livet/



Klubbutvikling

NORGES IDRETTSFORBUND
Viken idrettskrets

Klubbutvikling handler om å utvikle klubben fra der den er i dag til en enda bedre situasjon



NORGES IDRETTSFORBUND
Viken idrettskrets

Er frivilligheten i krise?



Foto: Terje W. Pettersen

NORGES IDRETTSFORBUND
Viken idrettskrets

Vi har så dårlig tid!

Tja....

- Familien har færre barn som skal følges opp
- Flere har fleksibel arbeidstid
- Robotstøvsugere og robotgressklippere gjør jobben for oss
- Mat, klær og utstyr bestilles på nett og leveres på døra
- Veiene er rettere og bedre, og vi har raskere biler
- Betalinger skjer automatisk



Foto: Terje W. Pettersen

NORGES IDRETTSFORBUND
Viken idrettskrets

41 % av ikke-frivillige i befolkningen sier at de kunne tenke seg å bidra hvis noen spurte dem

Frivillighetsbarometeret 2026

NORGES IDRETTSFORBUND
Viken idrettskrets

Undersøkelser gjennomført i idrettslag av Viken idrettskrets våren 2025

Undersøkelse	Målgruppe	Utsendt	Antall svar
Valgkomité-undersøkelsen	Medlemmer av valgkomiteer	Ca 1100	47
Styremedlems-undersøkelsen	Aktive styremedlemmer	Ca 4400	131
Hovedundersøkelse om frivillighet	Klubbledere, frivillighetsansvarlig	Ca 1100	145

NORGES IDRETTSFORBUND
Viken idrettskrets

Styreledere rangerte barrierene for rekruttering

Hovedbarriere	Andel (%)
Folk er redde for å ta ansvar	38,6%
Folk har ikke tid	26,9%
Lav interesse for frivillig arbeid	20,7%
Tror de må ha spesialkompetanse	5,5%
Forventer kompensasjon	3,4%
Vanskelig å nå nye frivillige	2,1%

NORGES IDRETTSFORBUND
Viken idrettskrets

Styremedlemmer rangerte sine viktigste grunner til å ta vervet

Førsteprioritert motivasjon	Andel (%)
Har egne barn i klubben	29,0%
Ønsket å bidra til fellesskapet	24,4%
Ble spurt og sa ja	19,8%
Engasjement for idretten generelt	22,1%
Faglig utvikling og erfaring	4,6%



Foto: Terje W. Pettersen

Tiltak som skaper frivillighetsglede

-har klubben noe av dette?

- ❑ Rekruttere gjennom personlig kontakt
- ❑ God velkomst og introduksjon
- ❑ Fadderordning
- ❑ Tydelige, avgrensede arbeidsoppgaver
- ❑ Inkluderende kultur
- ❑ Tilrettelagt for fellesskap og sosial tilhørighet
- ❑ Frivillige blir verdsatt og sett
- ❑ Frivillige gjøres til helter
- ❑ Engasjere ungdommer
- ❑ Frivillighetskoordinator

NORGES IDRETTSFORBUND

SØK

MENY

Viken idrettskrets



Kontakt oss →

Idretten er et godt sted å høre til →

For idrettslaget →

For idrettsrådet →

Barneidrett →

Paraidrett →

Anlegg →

Aktiv på Dagtid →

www.idrettsforbundet.no/idrettskrets/viken/

NORGES IDRETTSFORBUND
Viken idrettskrets

Trykk på logoen for å følge oss i sosiale medier

Til hjemmesiden

NORGES
IDRETTSFORBUND
Viken idrettskrets



Ikke nøl med å ta kontakt!