



## Takknemlighet !

I likhet med 100 tusenvis av andre gjennom et år bruker jeg mye av fritida som tilskuer i ulike håndballhaller. Haller av svært ulik kvalitet, fra "Rolls Royce" varianten til de hallene som er svært så slitne. Felles allikevel er at de som tilrettelegger for kamper, selger vafler og kaffe, er i sekretariatet eller rydder, er den gleden alle disse fantastiske frivillige skaper. De er velferdsprodusenter med sitt engasjement, sin varme og omsorg for tilskuerne, spillere, trenere og dommere. De produserer glede, gir en hjelpende hånd, smiler og gjør opplevelsen for oss tilskuere til noe mer enn selve kampen. Alle disse menneskene - de tusenvis av frivillige som vi har i Oppland, gjør rett og slett hverdagen enklere og bedre for så veldig, veldig mange. Et ord dekker det vi føler - **Takknemlighet!**

Alle idrettslagsledere må verdsette alle sine frivillige, se dem, gi dem oppmuntringer og anerkjennelse for arbeidet som legges ned.

Oppland idrettskrets gratulerer også **Kai Henning Stensrud** fra Kolbukameratene med Frivillighetsprisen 2016. Vel fortjent!

Nå som vi står foran et nytt aktivt idrettsår i 2017 så vil jeg fremheve og som jeg virkelig vil at dere som idrettslagsledere tar enda mertak i, nemlig å kurse/ skolere styremedlemmene i styrearbeid, jobbe frem etiske retningslinjer for klubbens arbeid og sertifisere idrettslaget du er en del av som et RENT IDRETTSLAG.

Om vi sammen kan gjøre dette i 2017 og hvor vi fra Oppland Idrettskrets bistår dere så langt vi har kapasitet, da løfter vi oss og får enda mer kvalitet i alle ledd.

Høsten 2017 flytter Oppland Idrettskrets sin administrasjon inn i det nye Idrettens hus i lokalene til tidligere Mesna videregående skole på Lillehammer. Idrettens hus skal romme mange idrettsadministrative ressurser fra flere særkretser og særforbund. Idrettens hus blir et kraftsentrum for å utvikle og bistå idrettslagas og idrettsutøveres ønsker og behov for utvikling.

Nå er det snart jul, etterlengtet fritid for mange og tid for familiehygge og ikke minst delta på julecup, eller gå på ski, eller rett og slett bare nyte nyttårshopprenn på Tv'n.

Oppland idrettskrets vil si tusen takk til alle som står på hver dag, hver uke i fellesskapets tjeneste. Uten dere stopper Norge. **TAKKNEMLIG**, si det til de du treffer i det idrettsmiljøet du er i - vis at du er takknemlig.

Takk for samarbeidet i år og lykke til med 2017.



For Oppland idrettskrets  
**Berit Brørby, leder**



## Informasjon momskompensasjon



Som kanskje noen klubber har merket de siste årene, så gjennomfører Oppland idrettskrets på vegne av NIF kontroll med de innrapporterte tall i forbindelse med ordningen momskompensasjon for varer og tjenester. Ved kontroll legger vi vekt på en regional fordeling, plukke ulike typer klubber/idrettslag, klubber av ulik størrelse, klubber som er nye i ordningen og klubber med store svingninger fra år til år.

Altså et representativt utvalg. Kontrollen omfatter årsmøteprotokoll, regnskap og revisors beretning.

Årets kontroll er gjennomført og fra Oppland idrettskrets sin side kan vi si det gjøres mye flott arbeid i klubbene. Fortsett med det ☺

Nå er pengene fordelt i forbindelse med momskompensasjon varer og tjenester. Om ikke pengene er på konto, så er det ikke lenge før årets julegave kommer til idrettslagene.

Hvor mye fikk dere? Klikk her: [mva-komp](#)

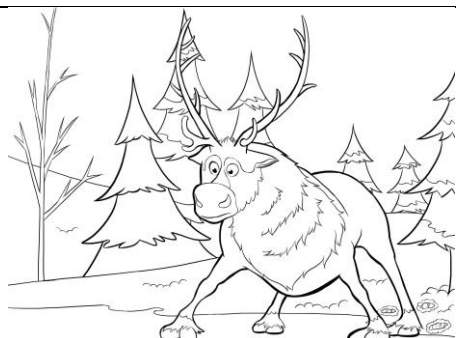


## Kompetansetiltak – tilbud til din klubb fra oss i OIK!

- Startmøte (4 timer), som er start på utviklingsprosess i klubb basert på klubbens egen analyse av seg selv. Aktiv deltakelse fra klubbens ressurspersoner - ikke kun styret!
- Klubbens styrearbeid i praksis (3 timer), som setter fingeren på det ansvar som påhviler et styre og hvilke oppgaver det forventes at styret tar tak i. **Tilpasses ut fra klubben/klubbenes ønsker, men alltid fokus på ansvarsdelen av kurset.**
- Klubbadmins medlemsadministrasjon (3 timer), som er idrettens egenutviklede medlemsregister som også er fakturerings- og meldingssystem. Godkjent elektronisk medlemssystem må innføres innen 31.12.2016. Ta kontakt!
- Økonomikurs, som setter av all tid til et viktig område - økonomi. Går mye dypere enn økonomikapittel i Styrearbeid i praksis. Kurspakken er pt til «renovering og oppdatering», og vi venter med å booke kurs inntil dette er på plass. Det samme med eventuelt *Anleggskurs*.
- Aktivitetslederkurs barneidrett (ca 16 timer), som både er teori (5 timer), praksis (9 timer) og e-basert læring (2 timer). Ta kontakt for å avklare det praktiske som må på plass før kurset.
- Virksomhetsplan, her bruker vi den tiden som trengs, og som skal ende opp i en plan for klubben med visjon, verdier, virksomhetside, hoved- og delmål mm. En spennende planprosess, egentlig, for alle som engasjerer seg i klubben!

I tillegg besøker vi gjerne klubber og idrettsråd, med relevant informasjonsutveksling.

Kontakt Oppland Idrettskrets ved [JornGunnar.Skjaervik@idrettsforbundet.no](mailto:JornGunnar.Skjaervik@idrettsforbundet.no) eller på mobil 9416 4290 - så hjelper vi till!



## ALLEMED.NO



Er ditt idrettslag klar for å drøfte de vanskelige temaene om høyt kostnadsnivå? Her er tre spørsmål som dere må kunne svare på for å sikre alle barn og unges deltakelse i idrettslaget.

Norges idrettsforbund, sammen med flere andre aktører, har laget [allemed.no](http://allemed.no) - som er et verktøy for å sikre barn og unges deltakelse i idrett - uavhengig av familieøkonomi.

Alle idrettslag bør kunne svare på følgende spørsmål om hvordan de begrenser kostnadene slik at flest mulig kan delta:

1. Hvordan ser og inkluderer vi de som ikke har råd, selv om kostnadene er begrenset?
2. Hva er kostnadene til kontingent, treningsavgift, utstyr og reiser i idrettslaget? Er kostnadene for høye?
3. Kjenner trenere og ledere i idrettslaget til hvilke faresignaler de skal se etter og hva de gjør om barn slutter på grunn av familiens økonomi?

[Les mer her!](http://allemed.no)

## Mesterskapstilskudd er nå fordelt

Oppland fylkeskommune har nå fordelt mesterskapstilskudd. Det kom inn 24 søknader innen fristen 1. november, og fordelingen er foretatt i samarbeid med Oppland idrettskrets. Nasjonale og internasjonale arrangement er blitt prioritert i år. Se hele fordelingen her via OFK sin hjemmeside: [Mesterskapstilskudd](http://Mesterskapstilskudd)



## ÅRETS ILDSJEL - fra Oppland?

Kai Henning Stensrud - som 5. desember fikk overrakt prisen «Årets frivillig 2016» av kulturminister Linda H Helleland - er også finalist i «Årets Ildsjel» som skal kåres i forbindelse med Idrettsgalla på Hamar 7. januar 2016.

Om kort tid vil alle finalister presenteres via TV-skjermen. Her kan vi alle bli bedre kjent med Kai Henning og den fantastiske innsatsen han har gjort for idretten på Toten og spesielt sitt hjertebarn IL Kolbukameratene.



Kai Henning Stensrud er en flott representant for Opplands-idretten, og bli gjerne med på å stemme fram «vår» kandidat til årets ildsjel. 7. januar 2017 blir en spennende kveld!

**Stem, da vell!**



## Idrettsmedisinsk prosjekt



### «Hvordan bli best i barne- og ungdomsidrett?»

«Idrettsmedisinsk prosjekt» var overskriften i siste nyhetsbrev. Nå har prosjektet fått arbeidstittel «Hvordan bli best i barne- og ungdomsidrett?».

Tittelen er ikke prestasjons- og resultatorientert, men relatert til «flest mulig, lengst mulig».

Vi har fått på plass et meget interessant og høyaktuelt program for disse temamøtene, og ikke minst har vi svært kompetente og erfarne foredragsholdere.

Temamøtene er beregnet på trenere, ledere, foreldre og alle som har interesse av barne- og ungdomsidrett, og det er ingen kostnader ved å delta.

De tre første møtene på denne siden av sommeren gjennomføres etter følgende plan:

- Mandag 23. januar 2017 kl. 18-2100  
Hadeland videregående skole, Gran
- Mandag 6. februar 2017 kl. 18-2100  
Vinstra videregående skole, Vinstra
- Mandag 27. mars 2017 kl. 18-2100  
Nord-Gudbrandsdal videregående skole,  
Otta

#### Program for temamøtene:

- «Fra vugge til verdensmester – barneår, ungdomsår og voksenliv som idrettsutøver»



*Sigrid Rykhus,  
verdensmester i  
Telemarkskjøring*

- «Dilemma i ungdomsidretten - ensidighet og frafall eller variasjon og utvikling?»



*Erlend Slokvik, daglig leder  
Olympiatoppen Innlandet*

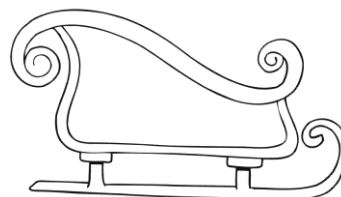
- «Infeksjoner, trening og treningsbelastning»



*Kristian Holm, barnelege  
SI Lillehammer*

Møtene i Valdresregionen, Lillehammerregionen og Gjøvikregionen blir i september, oktober og november.

Vi kommer tilbake med invitasjoner ut til idrettslagene og med omtale i media.





## «RENT IDRETTSLAG 2016»

### - kampanje!



Hva gjør idrettslaget for å skape sunne verdier blant barn og unge? Hvordan viser klubben sin holdning til doping? Og hva gjør dere hvis dere rammes av en dopingsak?

Rent Idrettslag er en enkel måte for idrettslaget å sette fokus på verdiarbeid og antidoping.

Oppland idrettskrets ønsker å utfordre alle idrettslag, idrettsråd, kretser/region til å sertifisere seg som et Rent idrettslag! Hvilket idrettsråd i Oppland klarer å få flest prosentvise rene idrettslag? Og hvor mange registreringer klarer vi totalt i Oppland?

Informasjon om kampanjen vil legges ut på vår hjemmeside, men i mellomtiden er det bare å gå inn på <http://www.rentidrettslag.no/>, og starte gjennomføringen! Kampanjen vil gå ut 2016.

Oppland idrettskrets er registrert, hvilket idrettslag blir det neste fra Oppland?? Her kan du følge med på listen over registrerte.

[Liste over Rene idrettslag](#)



## AKSELFONDET

Telenor og Aksel Lund Svindal opprettet tidligere i år Akselfondet. Totalt skal tre millioner kroner deles ut over 3 år. Det vil være 6-8 tildelinger i året. Akselfondet skal bidra til at flere skal få mulighet til å oppleve lek, ski- og idrettsglede på en trygg og god måte.

Mottagere kan være enkeltpersoner, grupper eller organisasjoner som gjennom sin innsats sørger for å inkludere flere i fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv, eller som gjør en innsats dersom uhellet skulle være ute.

Det kan være små klubber eller enkeltpersoner som gjennom mindre beløp kan gjøre en stor forskjell for samfunnet eller sitt lokalmiljø. Det er fondets initiativtager, Aksel Lund Svindal, som beslutter hvem som skal motta midler.

Les mer her: [Akselfondet](#)

## EXTRASTIFTELSEN

### - nye søkerrunder

Nye søkerrunder for alle idrettslag er annonsert.

Les mer om ordningen her: [EXTRASTIFTELSEN](#)



## FØLG OPPLAND IDRETTSKRETS

- også i sosiale medier!

På vår facebook- og hjemmeside legger vi i idrettskretsen ut informasjon vi synes er viktig for deg og dine i ditt idrettslag. Ikke gå glipp av dette ved å unngå disse portalene



## GODE IDRETTSAVTALER

- for alle idrettslag



Penger å spare ved å bruke de gunstige idrettsavtalene til Norges idrettsforbund. Avtalene gjelder for alle idrettslag og særforbund i Norge.

["Klikk og spar"](#)

*Fra administrasjon i  
Oppland idrettskrets  
til alle organisasjoner,  
lag, foreninger, tillitsvalgte  
og frivillige:*

*De beste ønsker  
for julen  
og det nye året!*



*Tore Stubrud  
Organisasjonssjef*