



Opplæringskurs Aktivitetsguiden

September 2025

Agenda

1. Presentasjonsrunde
2. Oslo Idrettskrets
2. Hva er aktivitetsguiden
4. Idrett i Norge
5. Praktisk informasjon
6. Et oppdrag- steg for steg
7. Caser





Presenter den som sitter ved siden av deg

Navn

Alder

Bydel

Hvorfor vil du jobbe som
aktivitetsguide?



Oslo Idrettskrets



Visjon:
Idrettsglede for alle.



Verdier:
Frivillighet, demokrati, lojalitet og likeverd - Fellesskap, mestring og ærlighet.



Hovedmål:
Oslo idretten skal tilby attraktive idrettstilbud som fører til livslang deltakelse.



Virksomhetsidé:
Oslo Idrettskrets er et overordnet serviceorgan for idretten i Oslo, og idrettsråd for Oslo kommune. Oslo Idrettskrets skal samle og fremme Oslo idrettens interesser lokalt og nasjonalt til beste for samfunnet. Idrettskretsen skal i sitt arbeide fremstå som inkluderende, åpen og kompetent.

Politikk

Anleggsutvikling

Fordeling av
tilskudd

Tildeling av
treningstid

Bydelssamarbeid

Aktivitetsguiden

Lov og orden

Utvikling av
idrettslagene

Inkludering

Paraidrett

Nabolagsklubb

Unge ledere

Klubbutvikling

Folkehelse

Aktiv på dagtid

60 pluss



Hvordan jobber Oslo idrettskrets med idrett for alle?

Inkludering i idrettslag

Nabolagsklubb

Paraidrett

Idrett og utfordring

Skolesamarbeid

Aktivitetsguiden

Nabolagsklubb – Hva er det?



Nabolagsklubb er OIKs program for å **styrke idrettslagenes posisjon og funksjon i** Osloidretten



Nabolagsklubbene har fokus på **nærmiljø og deltakelse for alle**



Nabolagsklubbene tar tydelig posisjon som **bidragsyter til barn og unges oppvekstsvilkår**



Nabolagsklubber skal sikre alle barn og unge i Oslo et godt idrettstilbud i eget nærmiljø

Innsatsområder (oppdatert 2024)



Oslo



Inkludering

Kompetanse

Frivillighet

Ungdom



Inkludering

Nabolagsklubb skal sikre at alle har mulighet til å delta

En Nabolagsklubb skal aktivt jobbe for å rekruttere og beholde flere fra lokalmiljøet til idrettslaget

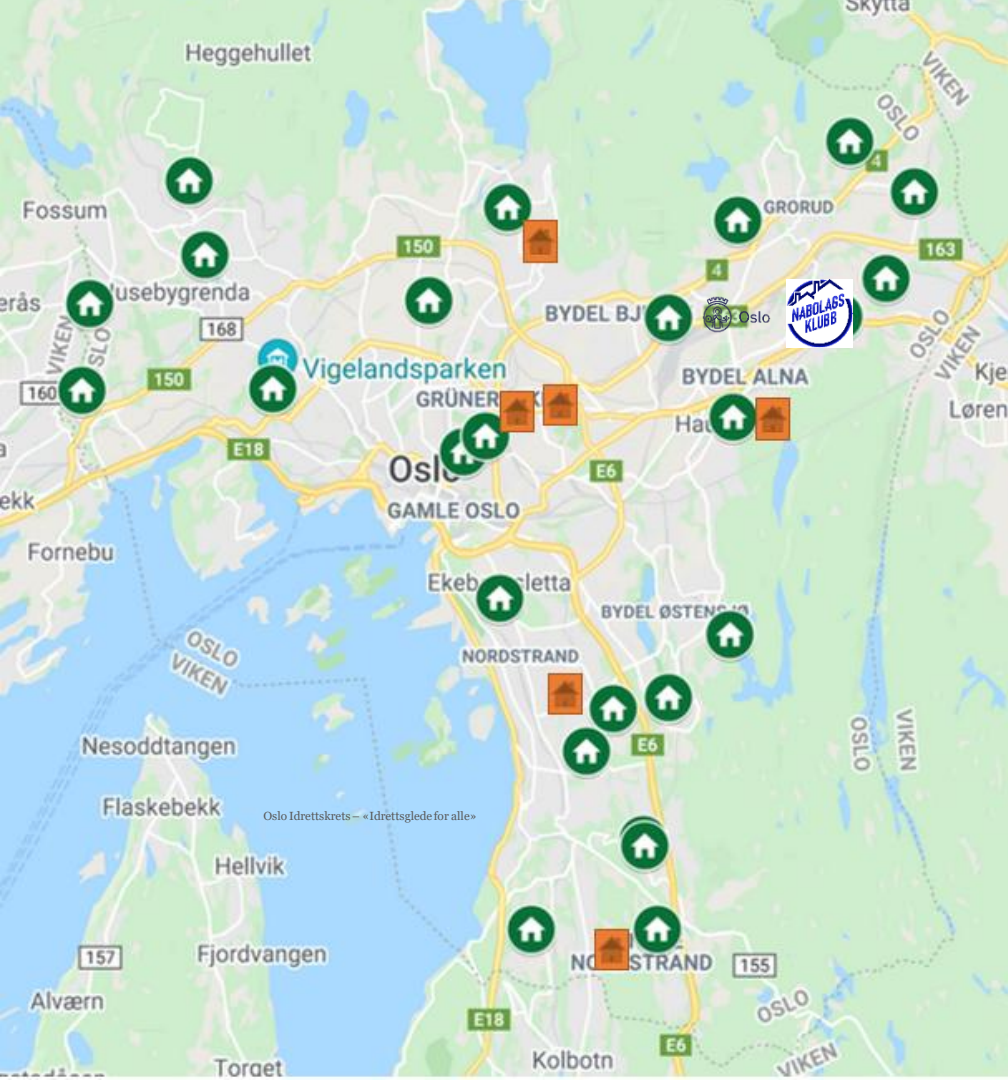
Velge en inkluderingsansvarlig

Formell partner av Aktivitetsguide

Nabolagsklubbene

34 Nabolagsklubber

Ny søknadsrunde annen hver høst





Paraidrett – Hva er det?



I 2017 innførte Norges Idrettsforbund (NIF) begrepet paraidrett som samlebetegnelse for "idrett for mennesker med funksjonsnedsettelse". Para betyr parallell, og utøves parallelt og likeverdig med annen idrett.

Paraidrett er aktiviteten for utøvere med utviklingshemming, bevegelseshemming, synshemming og/eller hørselshemming.

Det er viktig å forstå at paraidrett er en betegnelse som favner et bredt spekter av mennesker innen både barne-, ungdoms- og voksenidrett, samt alt fra bredde- til toppidrett. Det er derfor ikke mulig å definere paraidrett som en enkelt målgruppe som løses etter en mal.

Oslo Idrettskrets

Paraidrettstilbud i Oslo

Mange idrettslag i Oslo tilbyr aktivitet for parautøvere. Det kan være aktivitet i tilpassede grupper eller aktivitet i idrettslagenes ordinære grupper.

I dokumentet under finner du oversikt over idrettslag med tilrettelagt aktivitet for parautøvere. Listen er inndelt i bydeler, for lettere å finne tilbud lokalt. Mange av tilbudene er byomfattende og du kan fint delta på et idrettstilbud i en annen bydel enn der du bor.



**Kine Wold
Lunde**

Rådgiver Paraidrett

[E-post](#)
[99603908](tel:99603908)

Del denne artikkelen



Finn paraaktivitet i Oslo, oppdatert august 2023



Råd til slutt

- Ingen forventer at du er ekspert
- Viktig å snakke med barn/ ungdom/ foresatte. Tør å spørre direkte spørsmål om muligheter og forventninger.
- Spør gjerne om interesser og erfaringer. Barn med funksjonsnedsettelse har like ulike interesser som andre barn.



AKTIVITETSGUIDEN

Oppstart 2017
Fra 2020: i hele Oslo.

Ulik praksis i de ulike idrettskretsene
og idrettsrådene.

Målgruppe
6-19 år
Lavinntektsfamilier
Minoritetsbakgrunn





Aktivitetsguiden



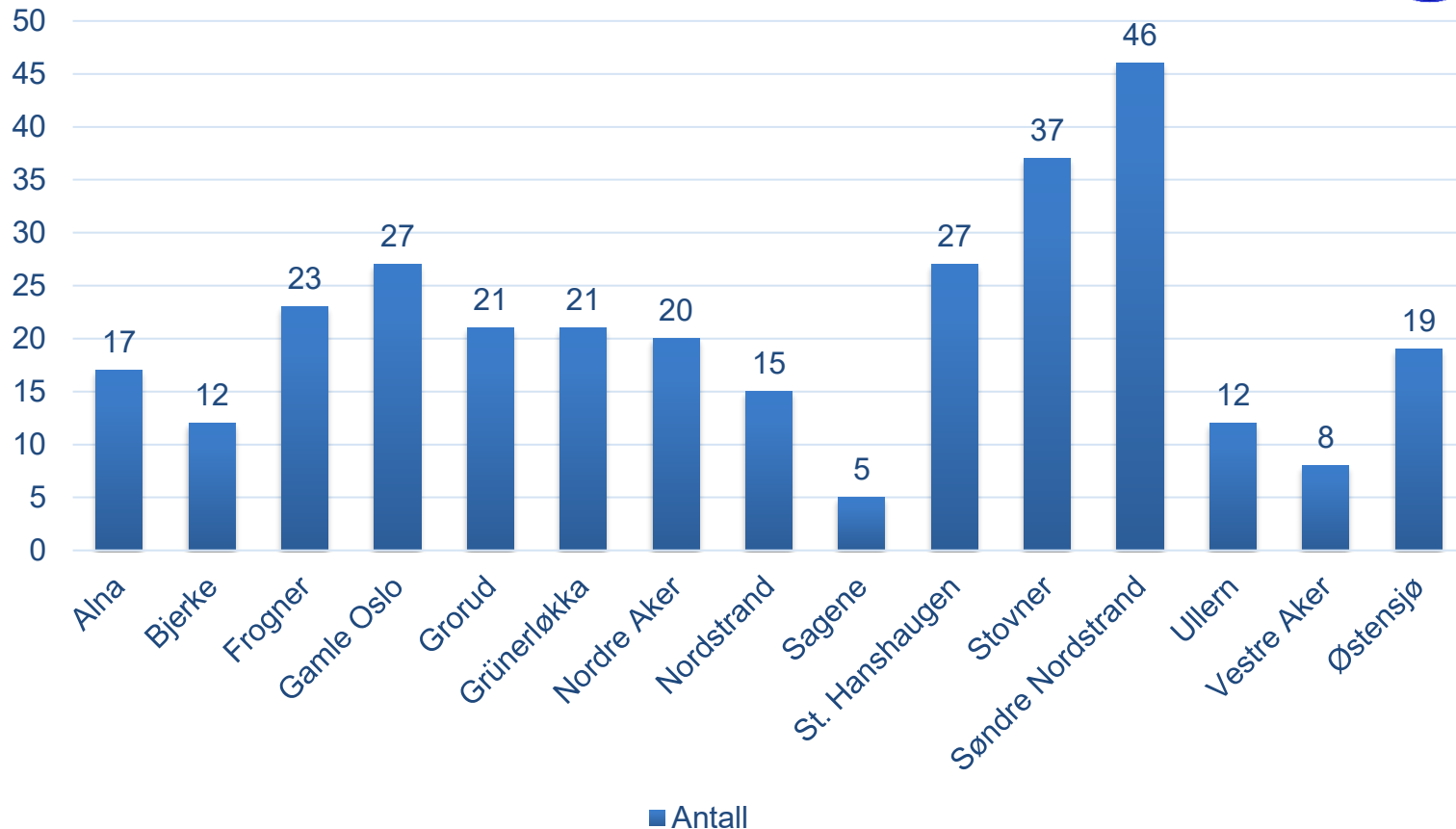
- Aktivitetsguiden er et gratis tilbud som hjelper barn og unge mellom 6-19 år og deres familie med å finne veien inn i et idrettstilbud.
- Bindeledd mellom familien, idrettslaget, og ofte bydelens tjenester/skoleverket
- Bryte ned kulturelle,- språklige,- og økonomiske barrierer

Hvordan kan du hjelpe familien?

- Gi informasjon om lokale idrettstilbud
- Svare på spørsmål og gi tips
- Ha dialog med idrettslaget på vegne av familien
- Finne et passende tilbud hvis barnet/ungdommen har en funksjonsnedsettelse
- Bistå med å finne løsninger hvis familien har betalingsutfordringer
- Ved behov kan du følge til og fra trening i starten

Søknader 2024

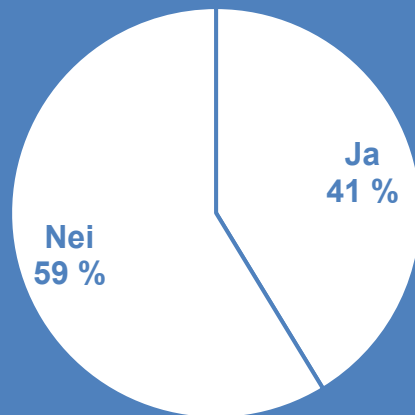
329 søknader
505 barn/unge



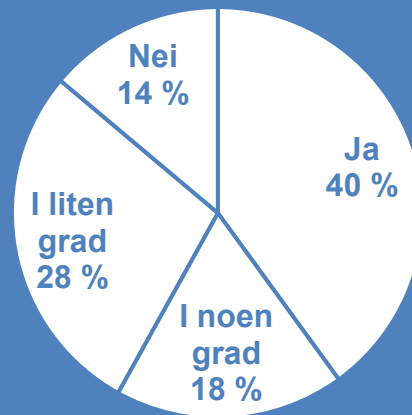
Søkere 2024



GJELDER SØKNADEN FOR EN FLYKTNING



KAN FORELDRENE NORSK/ENGELSK



Idrett i Norge

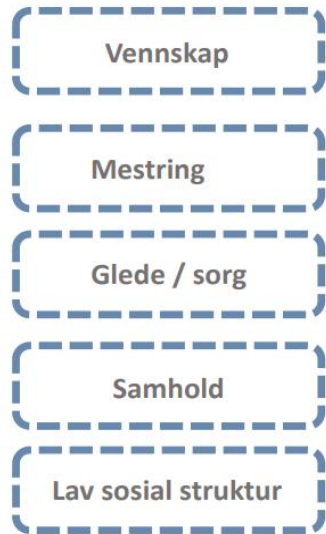




Hva kjennetegner norsk idrett?

- Basert på frivillighet og dugnad
- Alle kan bli med/ «alle er med»
- Fokus på mestring, allsidighet, lek, trivsel og trygghet på trening
- For jenter og gutter

Hvorfor er idrett viktig?



Hva idretten gir



Hva det offentlige får





Å være medlem i idretten

- Foresatte som driver idretten
- Medlem, ikke en kunde
- Rettigheter og forpliktelser
- Medlemslister
- Påvirke idrettens arbeid
- Årsmøte

Frivillighet og dugnad



- Har du jobbet frivillig?
- Hvorfor er frivillighet og dugnad så viktig i idretten?

Frivillig arbeid - hva kan man bidra med?



Frivillig arbeid - hva kan man bidra med?



- Tid og innsats
- Deler din kunnskap med andre
- Dine erfaringer, egenskaper og kompetanse
- Gi trygghet til dine barn

Frivillig arbeid- hva får man?



Oslo Idrettskrets - "Sammen skaper vi idrettsglede!"

Frivillig arbeid- hva får man?



- Kompetanse
- Nye erfaringer
- Språktrening
- Arbeidstrening (særlig om man er med i en komite/verv)
- Venner og lokalmiljø
- Sosial omgangskrets
- Fast møteplass
- Opplæring i et interessefelt



Oppgave

Hvorfor er det noen som star
utenfor idretten?

Stemmer

Fritidsaktiviteter er i ferd med å skape et klasseskille

24. jan. 2019 18:37 – Oppdatert 24. jan. 2019 18:37

f Del (49)

Twitter

Epos



SPORT SPORT

Den ene idretten er over 1 ganger dyrere enn den billigste



Foto: ALLE FOTO: KNUT BJERKE

vårtland

Søk i hele verdidebatt.no

Registrer deg LOGG

Alle debatter Retningslinjer RSS VL.no

PRIMA VERDIDEBATT
Generalsekretær i Nasjonalforeningen for folkehelsen
46

Idretten er fortsatt ikke for alle

Lommeboka er med på å avgjøre barns mulighet til å bli med i idretten. For å bekjempe sosial ulikhet, må vi bokstavelig talt få ungene på banen. Idretten har et stort ansvar for å få til det.

Publisert: 24. mai 2019

NRK TV NRK

Distrikt Mer

14:37:58 Rogaland TV Radio Tips oss!

Tusenvis av barn utestengt fra idretten – blir for dyrt

– Klasseskillet i Norge er økende. Det er også et problem innen idretten, sier generalsekretær i Norges idrettsforbund.



Fotballklubber vil hindre at barn ikke får delta i idretten på grunn av høge kostnader.

Johan Mihle Laugaland
Journalist
Torkel Anstensrud Schibevag
Journalist
Stine R. Rørvik
Journalist

Publisert 21. aug. 2018 kl. 21:20

Aftenposten

A-magasinet Osloby Sport Meninger

Sommertilbud Meny



Kostnadene i Oslo-idretten kalles «urovekkende»: – Jeg har tre barn. Jeg kan ikke betale for tre aktiviteter.

Oslo-idretten har fått mer penger av det offentlige. Likevel er det blitt dyrere å drive med idrett for barn og unge.



Barrierer for deltakelse

- Kostnader
- Språk
- Idrettskultur i familie
- Skole
- Kulturforskjeller
- Praktiske barrierer



Praktisk informasjon



Avtale og lønn

Oppdragsavtale

Oppdragsbasert

Ingen faste timer

Ikke krav på feriepenger eller
sykepenger

Kan takke nei til oppdrag

Lønn

215 kr

Skatt og skattefritak



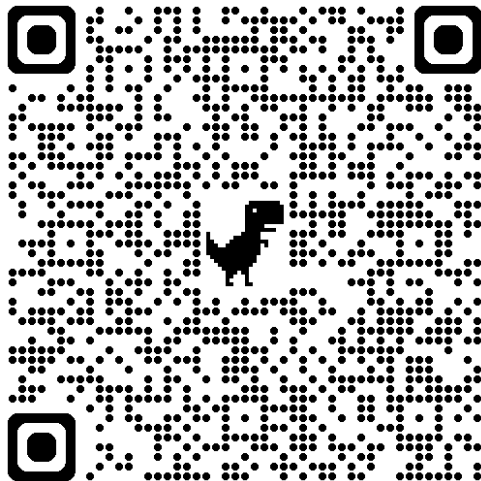
Annet

- Språkbruk og bilder
- Taushetsplikt
- Profesjonalitet
- Sensitiv informasjon/GDPR
- Politiattest

Timeføring

- Visma Expense
 - Visma employee
- Frist for timelister er hver 1. i måneden
- Lønnsutbetaling hver 10. i måneden
- Brukerveiledning og retningslinjer for timeføring på internsiden

Opplysninger til lønningskontoret





Spørsmål?



Oppfølging fra oss

- En av oss blir deres kontaktperson
- Jevn og løpende kommunikasjon
- Tildeler oppdrag
- Rapportering og timelister

Oppfølging fra oss

- En av oss blir deres kontaktperson
- Jevn og løpende kommunikasjon
- Tildeler oppdrag
- Rapportering og timelister
- Felles møteplasser
 - Sosial aften 15.september. Bowling og pizza
 - Temakveld og felles arbeidstid 15.oktober
 - Temakveld og førjulskos. Dato kommer
 - Regional samling med aktivitetsguiden 5.februar

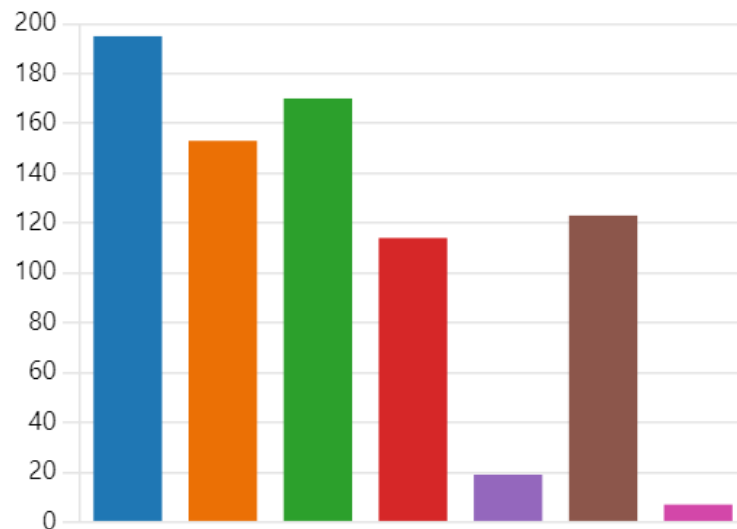
Et oppdrag

- Bistå familien ut i fra deres ønsker og behov
- 4-6 uker

10. Hva hjalp du familien med?

[Flere detaljer](#)

	Informasjon om treningstilbud	195
	Påmelding til aktivitet	153
	Dialog med idrettslaget	170
	Oversette informasjon	114
	Skaffe nødvendig utstyr	19
	Finne betalingsløsninger	123
	Annet	7



Et oppdrag- steg for steg

Får oppdrag av din
koordinator

Innhenter nødvendig
informasjon

Kontakter idrettslaget og
følger opp avtalen med
familien

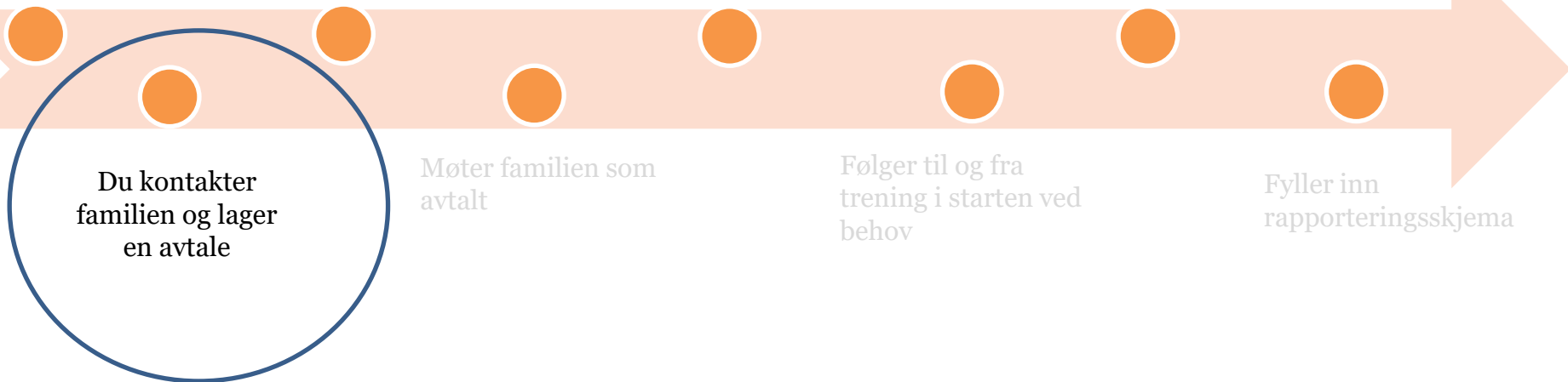
Avslutter oppdraget
når sjekklisten er
oppnådd

Du kontakter
familien og lager
en avtale

Møter familien som
avtalt

Følger til og fra
trening i starten ved
behov

Fyller inn
rapporteringsskjema



Den første samtalen; hvordan skape tillit?



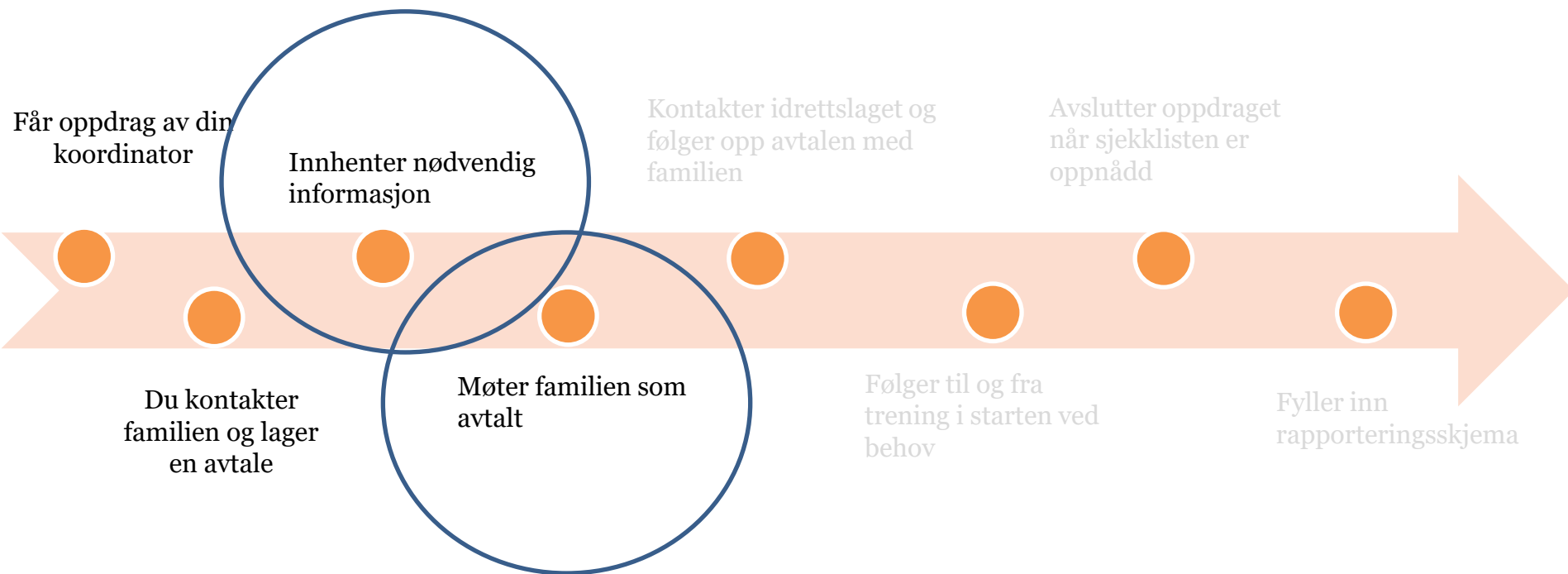
Målet med den første telefonsamtalen

- Skape tillit og trygghet
- De skal forstå hva en aktivitetsguide er og hva dere kan tilby
- Få en forståelse av hva familien trenger hjelp til
- Enighet om neste steg og avtale et møte

Målet med den første telefonsamtalen

- Skape tillit og trygghet
 - Lurt å si hvem som har søkt på vegne av familien
- De skal forstå hva en aktivitetsguide er og hva dere kan tilby
 - Greit å avklare underveis om man har felles forståelse
- Få en forståelse av hva familien trenger hjelp til
- Enighet om neste steg og avtale et møte

Et oppdrag- steg for steg



Hvordan forbereder du deg til
et møte med familien?



I møte med familien

- Kom forberedt
 - Finne ut av tilbud i området som passer ønsket aktivitet
 - Ha med nødvendig informasjon
 - Ta med Bli med! Brosjyren og samarbeidsavtalen
 - Oversikt over kostnader og nødvendig utstyr
- Hva vil det si å være medlem av et idrettslag
 - Kostnader
 - Avklarer rundt evt. utstyr
 - Frivillighet og dugnad
- Avtale hva som skjer videre



Hvilke kostnader har vi i idretten?

Medlemskontingent

Treningsavgift

Cuper/ konkurranser

Serie- og konkurranselisenser

Utstyr

Reiser

++



Betalingsutfordringer

- Mange familier kan betale det det koster selv
- De som kan skal dekke noe av kostandene selv
- Familien må dekker medlemskontingenten selv

Oppfordre til at familiene må betale medlemskontingenten



Vær oppmerksom på

Hva dekker fakturaen?

Når kommer neste faktura?

- Neste år? Neste måned?

Bindingstid?

Hva skjer når neste faktura kommer?

Familien må vite hva de forplikter seg til

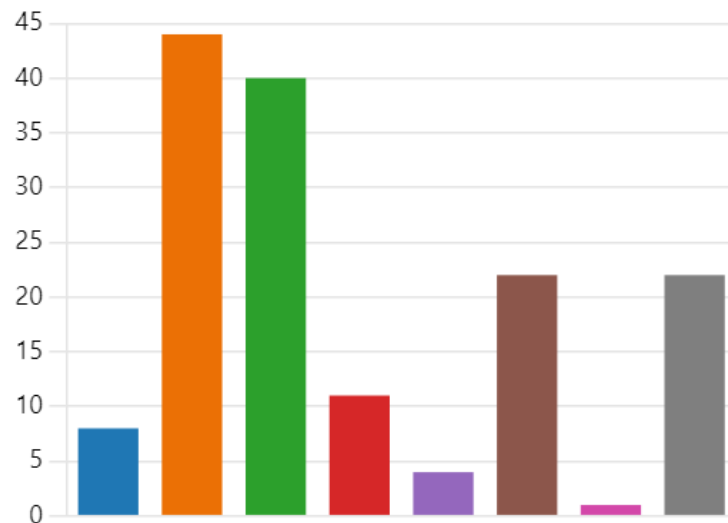
Ved betalingsutfordringer - anbefalt rekkefølge

- 1. Dersom søknaden kommer via NAV - spør om de kan bistå med det økonomiske
- 2. Bydelens tilskuddordning- spør om idrettslag kan søke på vegne av barnet/familien (hvis det finnes i bydelen).
- 3. Undersøk om idrettslaget kan dele opp fakturaen / utsette betalingen / søskenrabatt
- 4. Spør om idrettslaget har egne støtteordninger internt, evt kan redusere betalingen. Nabolagsklubber burde ha dette.
- 5. Du kan søke Zuccarellostiftelsen og Anthonstiftelsen via Oslo idrettskrets.

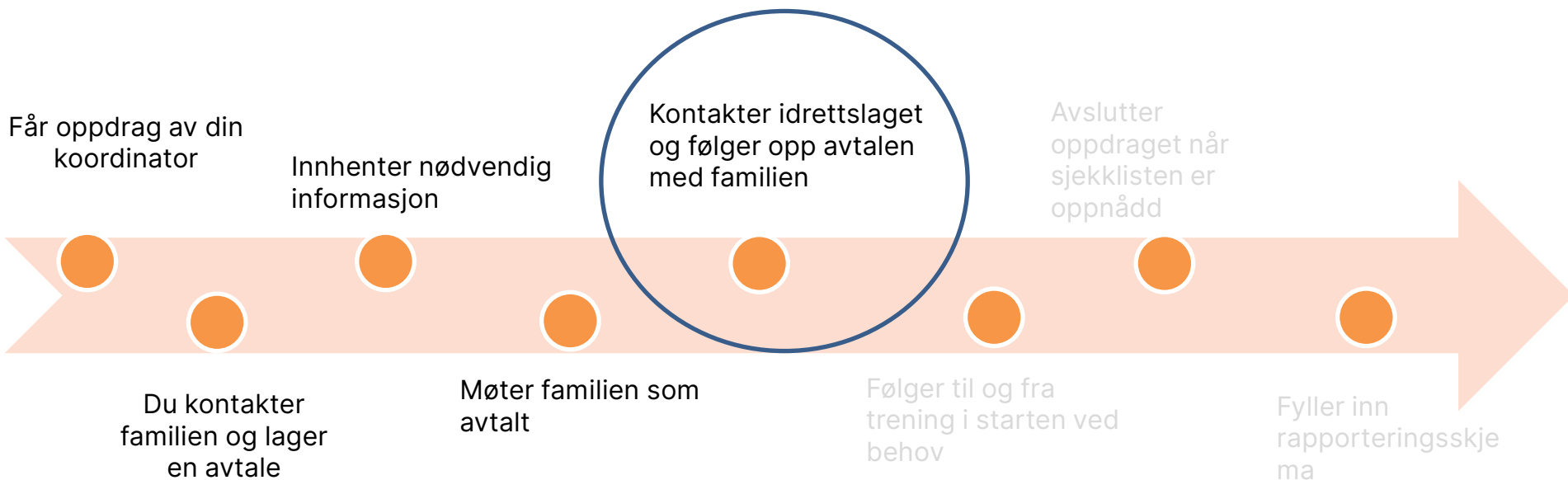
16. Hvordan løste dere betalingsutfordringene?

[Flere detaljer](#)

NAV	8
Tilskuddsordning i bydelen	44
Idrettslaget hadde eget fond for...	40
Idrettslaget fakturerte ikke famil...	11
Idrettslaget reduserte/delte opp...	4
Midler fra Zuccarellostiftelsen vi...	22
Coop- dugnaden	1
Annet	22



Et oppdrag- steg for steg





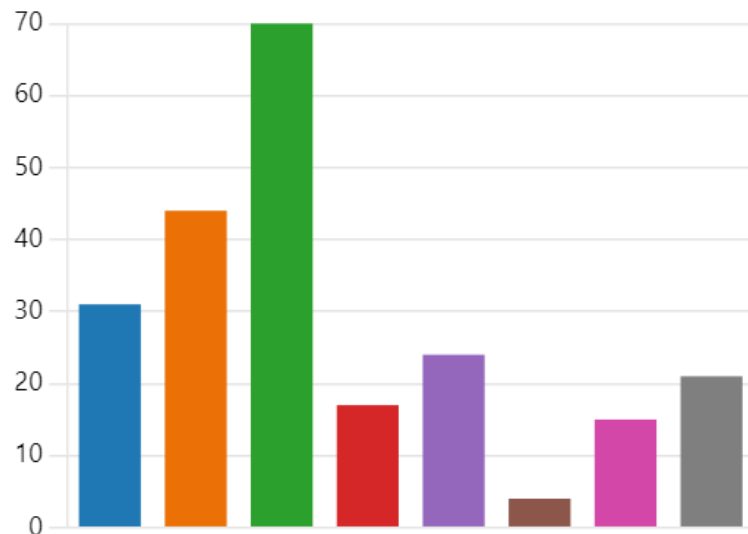
Dialog med idrettslaget

- Avtale prøvetrening
 - Avklaringer rundt trening (tid og sted), utstyr og kostnader
 - Dialog rundt betalingsutfordringer
 - Avklare fremtiden
- Kontaktperson

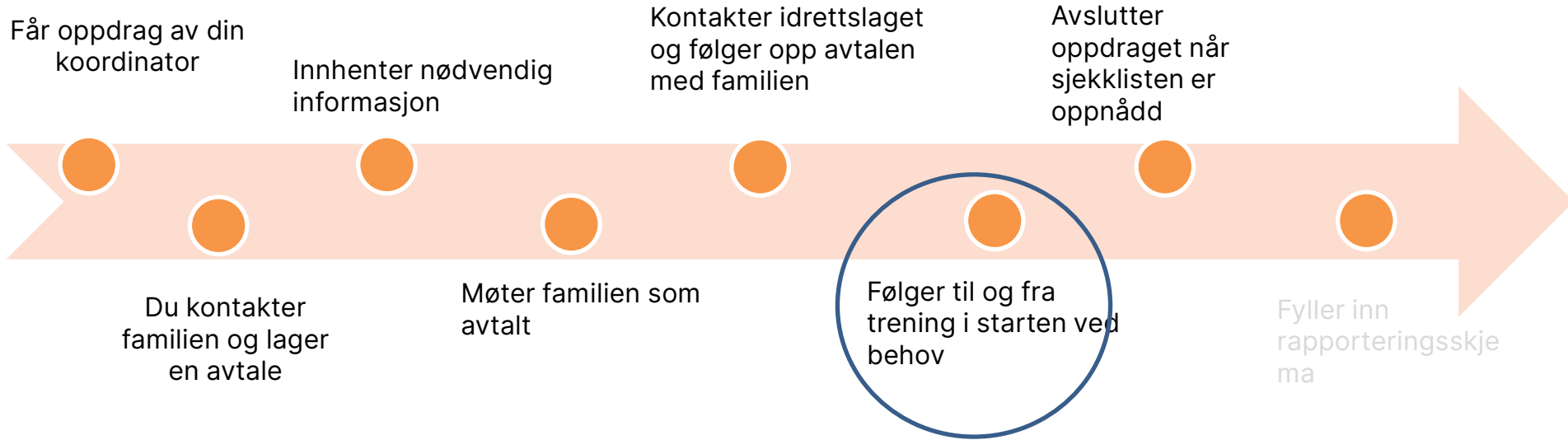
25. Hvem i idrettslaget hadde du dialog med?

[Flere detaljer](#)

	Ingen	31
	Inkluderingsansvarlig	44
	Trener	70
	Lagleder	17
	Daglig leder	24
	Styreleder	4
	en i styret	15
	Annet	21



Et oppdrag- steg for steg



Følge

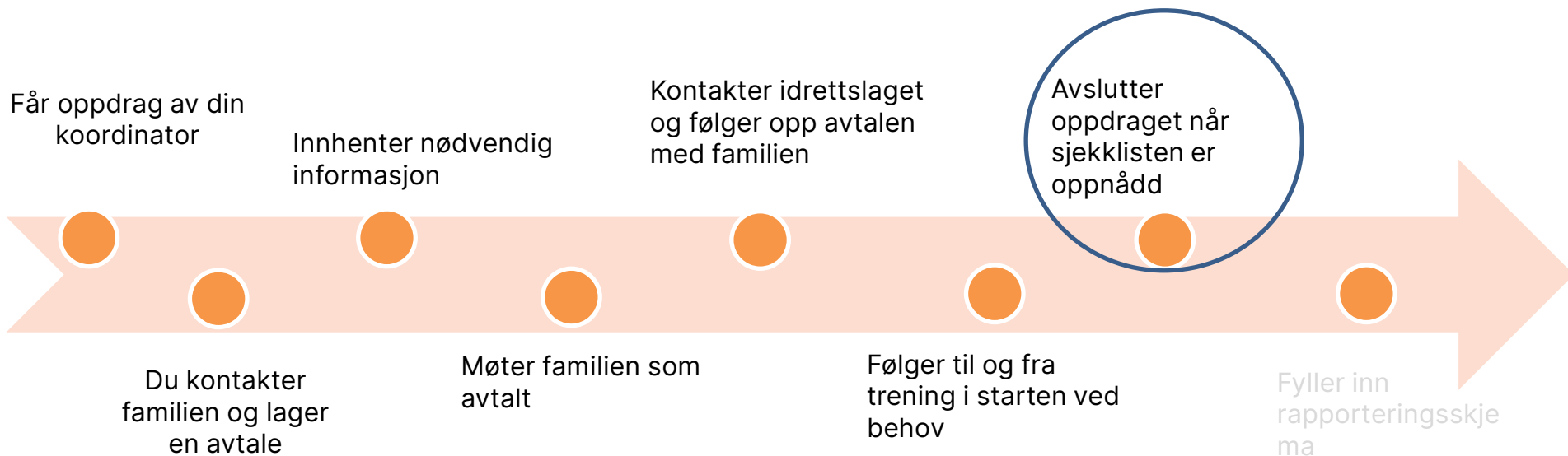
Viktig å få med foreldrene

Foreldrene får møte trenerne

Skal ikke være en fast ordning

1-3 ganger

Et oppdrag- steg for steg



Sjekkliste ved avslutning av oppdrag

Barnet er innmeldt i idrettslaget og føler seg trygg

Familien har den praktiske informasjonen de trenger

Foreldrene vet hvem i idrettslaget de skal kontakte ved behov

Treningskontingenten er betalt av familien eller det er avtalt en løsning

Det er avklart hvordan man løser fremtidige kostander (hvis det er betalingsutfordringer)

Hva burde man gjøre for å få
familien mest mulig
selvstendig?



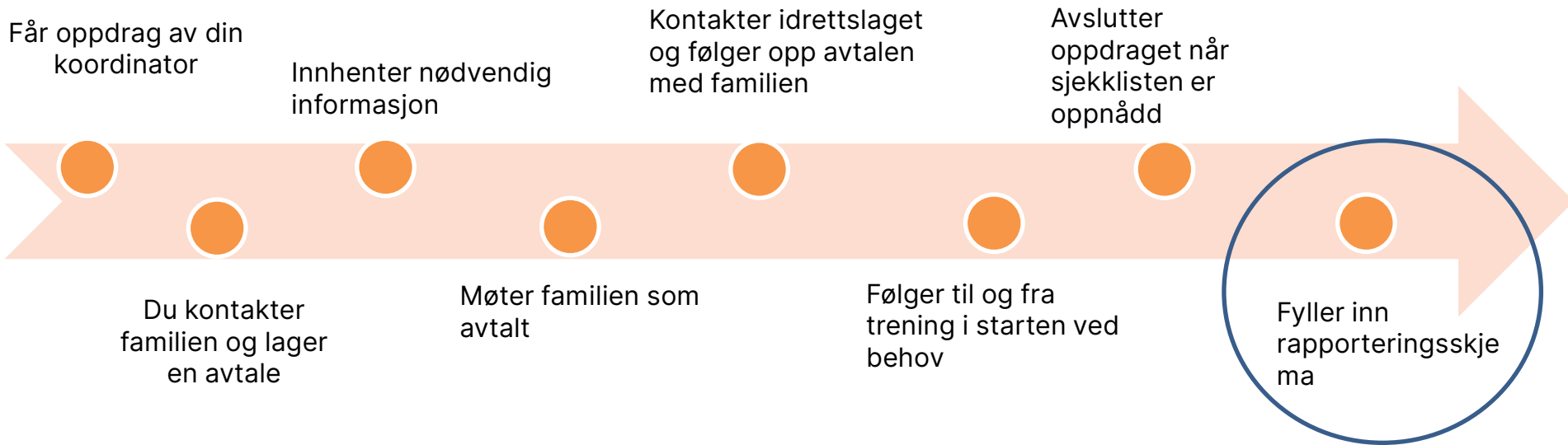


Selvstendiggjøring

- Gi informasjon om aktivitetene
- Oppmuntre til deltakelse
- Gi støtte og veiledning
- Bygg tillit
- Oppmuntre til ansvar
- Gi positive tilbakemeldinger.

Dann en oversikt over styrker og svakheter i familien, og bruk ressursene for å fremme økt selvstendiggjøring.

Et oppdrag- steg for steg; Rapportering



Tilbakemeldinger fra familien

- Vi kontakter familiene ca. 2 måneder etter rapportering.
- Det er ulikt hvem som ringer familiene ut i fra språkbehovet.
- Dette gir oss et bilde av hvor mange barn som fortsetter i idretten etter samarbeidet med aktivitetsguidene er avsluttet.

Spørsmål?



Aktivitetsguiden praktisk informasjon

