

Velkommen til webinar i regi av Folkehelseutvalget

Tema: Samarbeid, frivillighet og politikk

- Folkehelsekonferansen 2026
- Aktiv hele livet
- Foreslått 60 mill. på statsbudsjettet til eldreløftet



Norsk forening for folkehelse - Folkehelseforeningen er en medlemsbasert tverrfaglig nasjonal forening som bidrar til samarbeid mellom

- Forskningsmiljøer
- Fagorganisasjoner
- Politikere
- Offentlig-, privat- og frivillig sektor

for bedre folkehelse

Bilde fra faglunsj og politisk debatt, om matsystemet, Stortinget 14.05.25



Folkehelseforeningen

Folkehelseforeningen jobber for å

- sikre helsefremmende omgivelser, gode levekår og trivsel for alle grupper i samfunnet, herunder utjevne sosiale helseforskjeller
- gi alle muligheten til å være aktive, gjøre noe sammen og oppleve mestring og mening i hverdagen
- påvirke utformingen av folkehelsepolitikken lokalt, nasjonalt og globalt



Folkehelseforeningen

Eksempler på medlemmer

79 organisasjoner – eks:

- Abel teknologisk
- Aktiv på dagtid – Agder
- Fellesorganisasjonen
- Folkelig
- Friluftsrådernes Landsforening
- NaKuHel
- Livsglede for eldre
- Norsk Samfunnsmedisinsk Forening
- Norsk Sykepleierforening
- Norsk Tannlegeforening
- NTNU
- Universitet i Agder
- Viken Idrettskrets



Enkeltpersoner

- Folkehelserådgivere
- Samfunnsplanleggere
- FHI
- HOD
- Frivillige org

FHF Ung

- Studenter
- Mange som har sin første jobb etter mastere i folkehelsevitenskap

Kunnskap – arbeidsgrupper

- FHF Ung
- Bevetelsesglede
- Matsystemet
- Psykisk helse og livskvalitet
- Helsebibiloteket
- Konferansekomiteen
- Behandling av søknader – DAM
- SJPH
- Oral helse



Kunnskap + politikk = god folkehelse

- Folkehelseforum
- European public health week
- Innspill til høringer
- “En til en samtaler”



Folkehelsekonferansen

- 22, 23. – 24. september 2026
Lillestrøm
- 21, 22. – 23. oktober 2027,
Stavanger
- 14. – 17. november 2028 European
Public Health Conferanse, Oslo
Spektrum



For mer informasjon:

www.folkehelsekonferansen.no

Folkehelsekonferansen

Målsetting:

Å bidra til et samfunn som fremmer helse, trivsel og livskvalitet for alle.

Aktuelle faggrupper:

Alle faggrupper og sektorer som bidrar til å oppnå målsettingen. Ingen nevnt - ingen glemt.



Fremtidens folkehelse – for alle, med alle!

- Arbeid og inkludering – nye veier til deltakelse og mestring
- Nærmiljø og stedsutvikling – fellesskap og trygghet i lokalsamfunnet
- Systematisk folkehelsearbeid – kunnskap, verktøy og praksis
- Barn og unges liv og psykiske helse – deltakelse, press og fremtidstro
- Næring, teknologi, innovasjon og politikk – helse, profitte og ansvar
- Trygghet, beredskap og fellesskap i en verden i endring



Abstrakt = ett sammendrag

Praksis-/prosjekterfaringer

- Bakgrunn
- Beskrivelse av prosjektet eller tiltaket
- Resultater
- Hva har vi lært
- Hovedbudskap eller implikasjoner for forebygging og helsefremmende arbeidet

Frist: 1. februar 2026

www.folkehelsekonferansen.no





Bakgrunn for «Aktiv hele livet» og et «Eldreløft»

Bakgrunn for «Aktiv hele livet» og et «Eldreløft»

Idretten vil (langtidsplanen 2023-2027):

«Livslang idrettsglede er idrettsaktivitet i en attraktiv og mangfoldig organisasjon som inkluderer og inviterer til å være med, til å være med lenger og til å delta gjennom hele livet.»

«Idretten vil at det skal avsettes midler i helsebudsjettet til å styrke tilbud når det gjelder folkehelsefremmende idretts- og mosjonsaktivitet.»

Vedtak på Idrettstinget (NIF) 25.mai 2025:

«Norsk idrett skal møte eldrebølgen ved å gi et mer tilpasset og bredere aktivitetstilbud til den voksne befolkningen. Norges idrettsforbund skal jobbe for gode rammebetingelser til de organisasjonsledd som ønsker å nå denne målgruppen. Norsk idrett vil da i større grad levere på idrett for alle og på livslang idrett.»

Bakgrunn for «Aktiv hele livet» og et «Eldreløft»

Regjeringen foreslår å bevilge penger til et «Eldreløft».

Mange seniortiltak i regi av idrettslag i dag:

Eks. Aktive lokalsamfunn 60+ i Asker der målet er «å gjøre det mulig for eldre å være sterke nok, trygge nok og inkludert nok til å leve gode liv – hjemme og i nærmiljøet» (Asker IR).

Og i Aktiv Senior/60+ i Drammen: - et konkret tiltak for å bidra til bedre folkehelse, redusere ensomhet og skape inkluderende møteplasser for eldre og på tvers av generasjoner» (Drammen IR)

Bruke erfaringer til å skape enda mer senioraktivitet i regi av IL.

Mobilisere eldrekraften. Mange eldre ønsker fortsatt å bidra og **være en ressurs**. - Møte andre gjennom aktivitet. - Ikke bare fysisk helse, men å **føle at man hører til, - at man betyr noe**.

Hvorfor bør idretten engasjere seg?



- **Fysisk aktivitet gir bedre livskvalitet og skaper gode sosiale fellesskap**
- **Styrke idrettens samfunnsrolle og være en sentral partner i folkehelsearbeidet**
- **Ny folkehelselov legger vekt på systematisk samarbeid med frivilligheten**
- **Utfordrende kommuneøkonomi tilsier alternative løsninger for helse- og omsorgstjenester**

Hvorfor bør idretten engasjere seg?



- **Samarbeid** med frivilligheten **vil redusere helsekostnadene**
- Idretten har – lokal tilstedeværelse, kompetanse, frivillighet og fellesskap
- Senioraktivitet må være frivillig for IL, og ikke gå på bekostning av barn og unge.
- Vi mener idretten både kan og bør bidra – men med **friske penger**.

Aktiv hele livet –

Idrettens mulighet i lys av ny folkehelseslov og nye behov

Johan Conradson 26. november Folkehelsewebinar

Hva har Viken idrettskrets allerede gjort?

- Innspill til regjeringens eldreløft
- Folkehelsekonferanser og Arendalsuka 2025
- Møte med Helse- og omsorgsdepartementet
- Gjennomslag på Idrettstinget (saken Aktiv hele livet)



brekke, organisasjon og utvikling i Norges idrettsforbund og Hilde Stokke, nestleder i Viken idrettskrets Foto: Viken id

Gir innspill til eldreløftet: Systemet er klart til å brukes – også for eldre!

Hva har Viken idrettskrets allerede gjort?

- Innspill til regjeringens eldreløft
- Folkehelsekonferanser og Arendalsuka 2025
- Møte med Helse- og omsorgsdepartementet
- Gjennomslag på Idrettstinget (saken Aktiv hele livet)



**Arendal 2025: Idrett og helse i samme
– vi må bygge bro for å forebygge mer**

Hva har Viken idrettskrets allerede gjort?

- Innspill til regjeringens eldreløft
- Folkehelsekonferanser og Arendalsuka 2025
- Møte med Helse- og omsorgsdepartementet
- Gjennomslag på Idrettstinget (saken Aktiv hele livet)



Hva har Viken idrettskrets allerede gjort?

- Innspill til regjeringens eldreløft
- Folkehelsekonferanser og Arendalsuka 2025
- Møte med Helse- og omsorgsdepartementet
- Gjennomslag på Idrettstinget (saken Aktiv hele livet)



Idrettspresidenten støtter Viken idrettskrets' initiativ: – Et viktig skritt for

Hva har Viken idrettskrets allerede gjort?

- Norstat-undersøkelse
- Nasjonal undersøkelse av idrettslag
- Pilotarbeid i Drammen og Asker
- Samarbeid med Pensjonistforbundet

Revidert folkeheleselove

Bakgrunn

- Loven oppdateres etter 10 år med nye samfunnsendringer
- Digitalisering, demografi og pandemi-erfaringer viser behov for tydeligere ansvar
- Prop. 82 L (2024–2025) styrker systematikk, data og samarbeid på tvers

Kjernepunkter

- Hele staten får folkehelseansvar – ikke bare helsemyndighetene
- Kommunens ansvar samles i ett kapittel
- Tydeligere krav til kunnskapsbasert og langsiktig arbeid
- Endringene gjelder fra 1. januar 2026

Hva betyr det for idretten?

- Mer strukturert samarbeid med kommunene
- Idrettens styrker samsvarer med lovens nye kjerne
- Bedre datagrunnlag for å vise effekt av aktivitet og møteplasser

Norstat: Eldre ønsker idrett

Hovedfunn

- **59 %** av eldre ønsker eller vurderer å delta i aktivitet i et idrettslag
 - 17 % «ja, absolutt»
 - 42 % «kanskje – hvis tilbudet passer»
- **82 %** er fysisk aktive minst to ganger i uken
- **47 %** ønsker å være aktive fire ganger i uken eller mer

1013 respondenter, 60+ år,
representativ nasjonal
undersøkelse

Norstat: Eldre ønsker idrett

Motivasjonsfaktorer

- Tilpasset nivå
- Kort avstand / nærmiljø
- **Sosialt felleskap**
- Trygge og forutsigbare rammer

1013 respondenter, 60+ år,
representativ nasjonal
undersøkelse

Undersøkelse II: Idrettens tilbud

- **570 idrettslag** har allerede tilbud for eldre
- **134 idrettslag** ønsker å starte (gitt støtte)
- Kun **5 %** sier nei
 - **94 %** av idrettslagene som svarte *enten har eller ønsker* seniorsatsing.

206 147 medlemmer 60–90 år i norsk idrett (2025)
98 682 er registrert som aktive
744 idrettslag svarte på kartleggingen

Undersøkelse II: Idrettens tilbud

- **Gjennomsnittlig nødvendig støtte:**

1 500–2 000 kr per deltaker per år
→ Ca. 130–160 kr/mnd

206 147 medlemmer 60–90 år i
norsk idrett (2025)
98 682 er registrert som aktive
744 idrettslag svarte på
kartleggingen

- Tilskuddene er små sammenlignet med kostnadene ved inaktivitet
- Dette er «forebygging med høy avkastning»
- Idrettslagene har allerede frivillighet, anlegg, kompetanse og lokal tilstedeværelse

Undersøkelse II: Idrettens tilbud

1. Eldre vil delta

- og idrettslag vil levere, hvis rammevilkårene er på plass.

2. Nesten 100 000 eldre er allerede aktive

- og 24 338 deltar i spesifikke 60+-aktiviteter.

3. En nasjonal satsing kan få 4 000 flere inn umiddelbart

- til en kostnad politisk sett svært lav (1 500–2 000 kr/pers/år)

206 147 medlemmer 60–90 år i norsk idrett (2025)
98 682 er registrert som aktive
744 idrettslag svarte på kartleggingen

Undersøkelse II: Idrettens tilbud

- Behovet er stort
- Idrettslag ønsker å bidra
- Systemet mangler en strukturert modell for seniorsatsing

206 147 medlemmer 60–90 år i norsk idrett (2025)
98 682 er registrert som aktive
744 idrettslag svarte på kartleggingen

Aktiv hele livet – søknad

Tre nivåer:

1. **Lavterskel** – åpne treninger, aktivitetsdager, generasjonsleker
2. **Faste tilbud** – balansetrening, styrke, BASIS fallforebygging
3. **Kommunale samarbeid** – idrettslag + kommune, sportsskole for eldre

En treårig modell for idrettsbasert senioraktivitet. Målet: trygge, inkluderende og helsefremmende aktiviteter i idrettslag.

Aktiv hele livet – søknad

- Oppstartspakker for idrettslag
- Frivilligroller for eldre
- Nærmiljøaktivitet i idrettslag
- Partnerskap med kommune og frivillighet
- Medvirkning og lokal kunnskapsinnhenting
- Dokumentasjon og evaluering
- Ressursbank og digital kompetansepakke

En treårig modell for idrettsbasert senioraktivitet. Målet: trygge, inkluderende og helsefremmende aktiviteter i idrettslag.

Aktiv hele livet – søknad

- Verktøykasse
- Opplæring for trenere og frivillige
- Faglig nettverk og metodstøtte



- Flere eldre i bevegelse
- Bedre livskvalitet og psykisk helse
- Mindre ensomhet
- Varige kommunale samarbeid

2026: etablering, metodikk, pilotklubber

2026–2027: utprøving, lavterskeltak og faste grupper

2027–2028: kommunale samarbeid og videreføring

Eldre er en kraft i
lokalsamfunnet.

Idretten gjør det mulig å
sette den i bevegelse.



Hilde Stokke og Hanne Lyngaas, nestledere i Viken idrettskrets

Idretten er også klar for eldreløftet!

Av Hilde Stokke og Hanne Lyngaas • 7. nov 2025

Hver uke står svømmehaller, treningssentre og idrettsanlegg tomme på dagtid – mens tusenvis av pensjonister sitter alene ved kjøkkenbordet. Seks av ti eldre sier de kunne tenke seg å være aktive i et idrettslag. Det eneste som mangler? At vi spør dem.

60 mill. på statsbudsjettet til et «eldreløft»

- [Over 3,5 milliarder til Eldreløftet](#)
- Derav 60 millioner til aktivitetstilskudd rettet mot frivillige for å stimulere til aktivitetstiltak for eldre.
- Mobilisere eldrekraften
- [Innspill til hvordan aktivitetstilskuddet skal fordeles](#)
- Minst mulig byråkrati. Forslag: Midlene til eldreløftet fordeles gjennom idrettskretsene og idrettsrådene, etter modell av Lokale aktivitetsmidler



60 mill. på statsbudsjettet til et «eldreløft»

- Samarbeid mellom frivillige organisasjoner
- Jfr. Rapport Aktive lokalsamfunn, Drammen: Samarbeid frivilligheten, idretten og kommunen gjennom 10 år.
- Drammen og Asker (og sikkert flere) er godt i gang med Aktive lokalsamfunn 60+
- Samarbeid Drammen IR, pensjonistforbundet Buskerud og Drammen kommune

