

«Sammen om rett aktivitet for alle  
– i Fjellregionen»



# HISTORIE

Prosjektet ble startet i 2018 som et samarbeid mellom:

- Tynset Idrettsforening
- Internasjonalt råd
- Regionrådet for Fjellregionen, nå Interkommunalt politisk råd for Nord-Østerdal

Prosjektet eies av Tynset Idrettsforening, med midler fra:

- Folkehelseprogrammet UNG4Reg gjennom Innlandet fylkeskommune
- Interkommunalt politisk råd i Nord-Østerdal
- Tynset kommune
- Andre



## HOVEDMÅL

**Gi flere tilflyttere og flyktninger gode og tilpassede aktivitetstilbud i et miljø som oppleves trygt og inkluderende – for alle familier uavhengig av bakgrunn.**

## EFFEKT MÅL

Flere tilflyttere og flyktninger, ikke minst jenter, får en positiv og helsefremmende aktivitet, styrker sitt sosiale nettverk og dermed sin livskvalitet, og at de ønsker å bli boende i Fjellregionen.

Motvirke tydelige og svært negative konsekvenser for barn i lavinntektsfamilier, der dette ofte betyr utestengelse fra aktiviteter.

Sammen om rett aktivitet for alle – i Fjellregionen



Interkommunalt Politisk Råd  
i Nord-Østerdal

Generalsponsorer Tynset IF



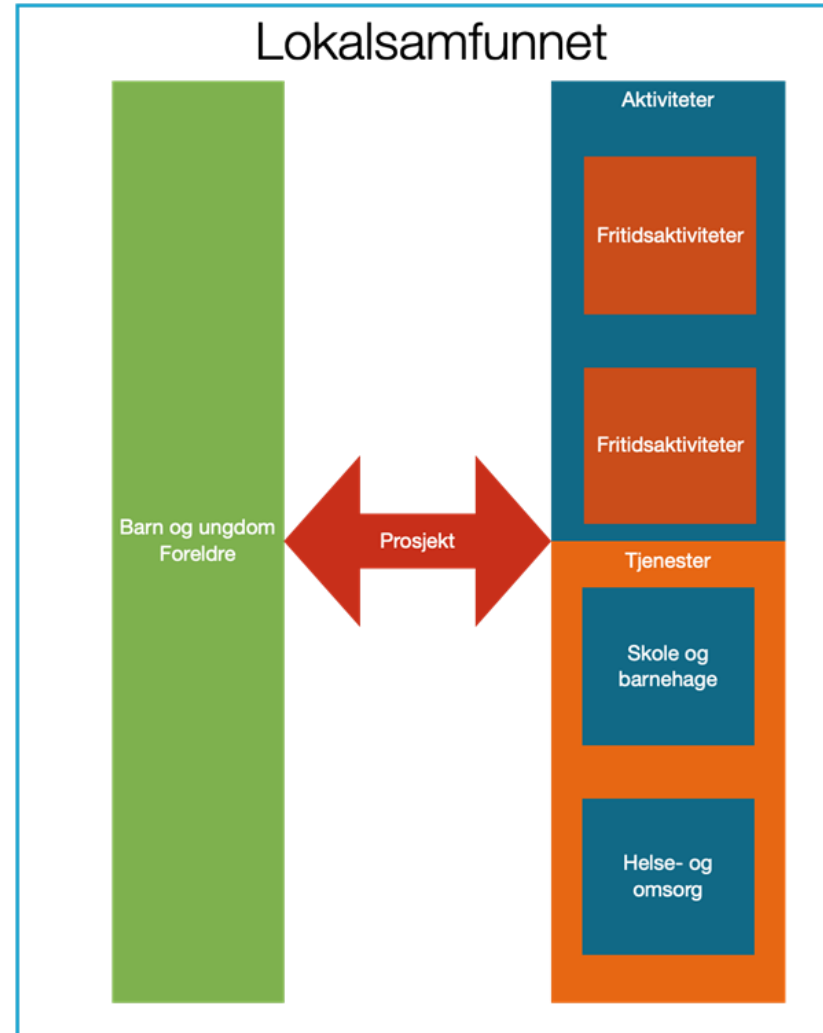
# FRITIDSÅKTIVITET

## Arena for :

- Mestring
- Glede
- Tilhørighet og sosialt fellesskap
- Styrke selvbilde og egen identitet

## Hindringer for deltakelse:

- Økonomi
- Mangel på informasjon
- Språk
- Sosialt nettverk
- Kultur



Sammen om rett aktivitet for alle – i Fjellregionen

Generalsponsorer Tynset IF

# Informasjon

## Idrett i Norge

En idrettsforening er en viktig møteplass i lokalmiljøet. I Norge er det som regel foreldre og foresatte eller andre voksne som driver idrettsforening frivillig uten å få betalt.



De frivillige bidrar slik at idrettsforeningen har mange og gode aktivitetstilbud.

Det er mange oppgaver som skal gjøres, blant annet vask av spillerdrakter, baking av kaker, salg av billetter, kiosksalg, eller være lagleder/trener.

Dette frivillige arbeidet kalles «dugnad». Å delta i dugnad gir mange gode opplevelser, sammen med både barn og voksne, og det gir en følelse av at man bidrar til fellesskapet.

**Din innsats blir satt stor pris på!  
Bli med og bidra!**

**Er du interessert i noen av disse aktivitetene eller andre aktiviteter?**

**Kontakt oss!**

[www.tynsetidrett.no](http://www.tynsetidrett.no)  
Telefon: 62 48 08 80  
[post@tynsetidrett.no](mailto:post@tynsetidrett.no)

Generalsponsor Tynset IF



Sponsor Tynset IF



**“AKTIVITET FOR ALLE”**

**SVØMMING**

**FriskLiv**

**ORIENTERING**

**SKØYTER**

**JUDO**

**GYM OG TURN**

**SKI**

**HÅNDBALL**

**FOTBALL**

Sammen om rett aktivitet for alle – i Fjellregionen

Generalsponsorer Tynset IF

# Åpen dag

Bidra til at alle finner et passende aktivitetstilbud

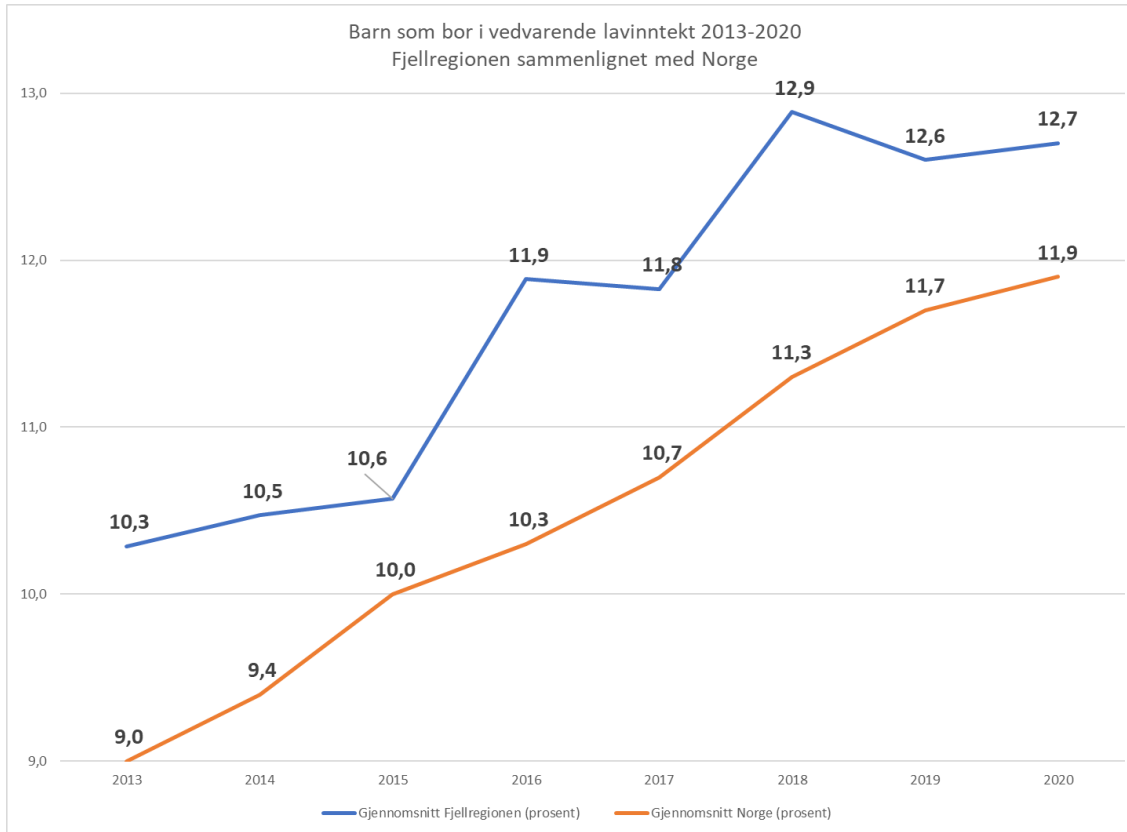
- Informasjon om aktivitetstilbudet i kommunen
- Teste ut ulike aktiviteter



Sammen om rett aktivitet for alle – i Fjellregionen

Generalsponsorer Tynset IF

# Barn i lavinntektsfamilier i Fjellregionen



	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020
Tynset	124	117	128	100	126	119	116	109
Tolga	50	52	49	53	44	50	51	50
Os	38	36	29	28	32	46	37	35
Alvdal	40	54	58	63	46	54	46	49
Folldal	34	30	22	28	29	27	23	19
Rendalen	30	27	35	47	41	42	49	53
Roros	56	54	46	44	62	60	68	64

[Barnefattigdom \(bufdir.no\)](https://bufdir.no) (05.05.2022)

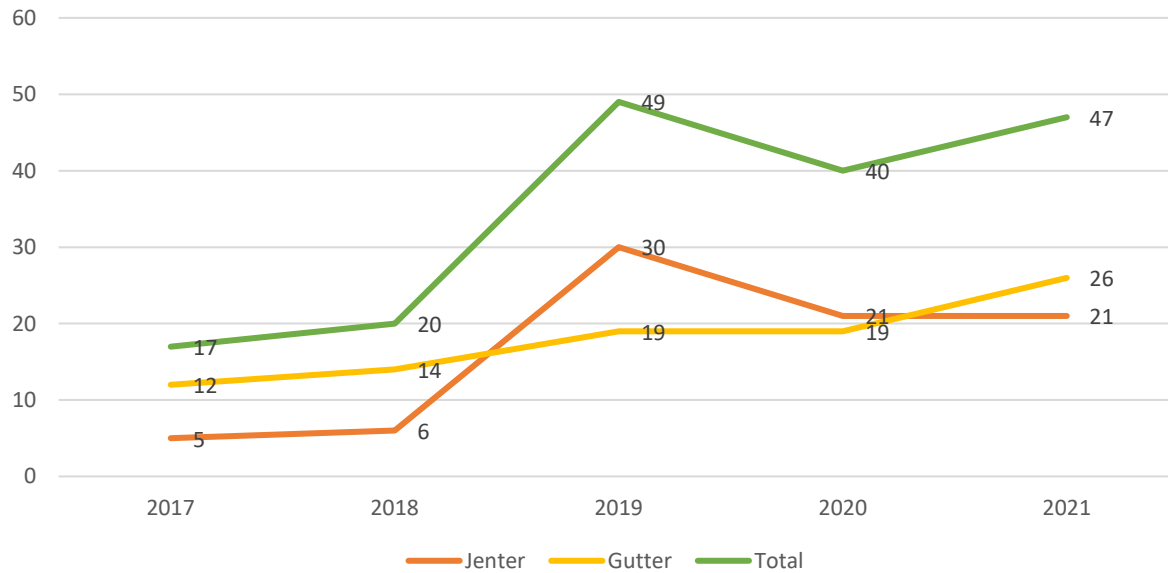
Sammen om rett aktivitet for alle – i Fjellregionen

Generalsponsorer Tynset IF

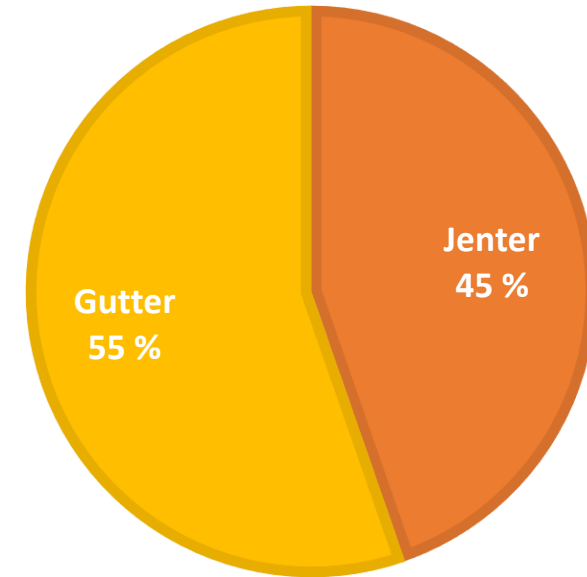


# Aktivitetskort

Aktivitetskort



AKTIVITETSKORT 2021



Sammen om rett aktivitet for alle – i Fjellregionen

Generalsponsorer Tynset IF

# FERIEAKTIVITET



Foto: Tynsetingen.no ved Anne Skjøtskift



Sammen om rett aktivitet for alle – i Fjellregionen

Generalsponsorer Tynset IF

# Fritidskontakt

***En ekstra støtte til et barn eller en familie for å kunne delta på en fritidsaktivitet***

Følge til/fra aktivitet

- Være behjelpelig med å ordne og ta med nødvendig utstyr
- Veilede, hjelpe og være en støtte på dugnad
- Være kontaktperson mellom familien og fritidskontakten, spesielt ved utfordring med språk.



Generalsponsorer Tynset IF



# Tilbud for barn og ungdom på Tynset

**GRATIS AKTIVITET**

**Ingen påmelding, bare møte opp!**



Sammen om rett aktivitet for alle – i Fjellregionen



Interkommunalt Politisk Råd  
i Nord-Østerdal

Generalsponsorer Tynset IF



# FRISKLIVSKURS

Lavterskeltilbud til voksne

Bevisstgjøring av mønster og vaner

Tema: Fysisk aktivitet, kosthold, søvn, stress, tanker og følelser. Målsetting, endringsprosess og legge til rette for gode vaner.

7 + 7 uker, med sommerferie imellom



## FRISKLIVSKURS VED TYNSET FRISKLIV 2022

**Mål/Hensikt:** Lavterskeltilbud til voksne i gruppe, med fokus på bevisstgjøring rundt nåværende livsstil, og legge til rette for/innføre gode vaner for økt fysisk og psykisk helse. Bli kjent med ulike aktiviteter og treningsformer i en fast gruppe og trygge rammer, så en lettere kan finne noe en liker og som en da lettere kan fortsatte med.

**NÅR:** Tirsdager, med første oppmøte tirsdag 19. april. Gruppesamtale kl 18.00-19.00 og trening kl 19.00-20.00. Første oppmøte etter sommerferie er 23. august.



Hvor: Tynsethallen og Tynset Friskliv

UKE	Dato	Tema for samtale	Aktivitet/trening	Merknad
1	19.04.2022	Velkommen! Bli kjent. Forventinger og ønsker. Ambivalens og endringshjul.	Oppvarming: «Bli kjent» Sirkeltrening med kondisjon og styrke.	Utdeling av perm
2	26.04.2022	Bevissthet rundt mønster og vaner (kosthold, FA, søvn)	Bosuball, TABATA og uttøying.	Utdeling av kostregistrering
3	03.05.2022	SMART kosthold med ernæringsfysiolog Ingrid Gardseth	Bevegelse til musikk, Minisirkel 6 min x 3-4	
4	10.05.2022	Helsegevinst med livsstilsendring med lege Ove Feragen	Intro sykkel og styrke	
5	24.05.2022	Motivasjon og livsstilsendring med Tom på TEAMS	Sykkel/styrke*	
6	31.05.2022	SMARTE mål	Gå-tur ute med styrkeøvelser	
7	07.06.2022	Oppsummering og plan for sommer	Gå-tur ute med bakke drag	Kartlegge utbytte
		SOMMER		
8	23.08.2022	Oppsummering sommer	Intro til kondisjonsapparater med intervalltrening	
9	30.08.2022	Tanker-Følelser-Adferd	Intro til styrketrening i apparatsal*	Dele ut kostregistrering
10	06.09.2022	SMART kosthold med ernæringsfysiolog Ingrid Gardseth	«Sirkeltrening»*	
11	13.09.2022	Fysisk aktivitet	«Basisball»*	
12	20.09.2022	Trening	«Dansepuls»*	
13	27.09.2022	Livsstilsendring - endringshjul	«Pilates»*	
14	04.10.2022	Oppsummering og veien videre	«Sirkeltrening»*	Kartlegge utbytte

Tynset Idrettsforening  
Besøksst: Tynsethallen  
Postboks: Ramnøi 2040 Tynset  
www.tynsetidrett.no

Tel: 62 48 08 80  
Org nr: TIF 901937104  
www.tynsetidrett.no



Sammen om rett aktivitet for alle – i Fjellregionen



Interkommunalt Politisk Råd  
i Nord-Østerdal

Generalsponsorer Tynset IF



# Kartlegging

Hvor mange deltar på en fritidsaktivitet?

Hvor mange deltar ikke på en fritidsaktivitet?

Hva er det som gjør at en ikke deltar?

Er det noen aktiviteter som en savner?

# Oversikt over aktivitetstilbudet



# AKTIVITET FOR VOKSNE

Aktiviteter for voksne

-noe dere savner eller ønsker dere?

Rollemodeller for barn/barnebarn

Styrke egen fysisk og psykisk helse for å  
kunne være en god støtte og veileder for  
eget barn

Sammen om rett aktivitet for alle – i Fjellregionen



Interkommunalt Politisk Råd  
i Nord-Østerdal

Generalsponsorer Tynset IF



# «Sammen om rett aktivitet for alle – i Fjellregionen»

- **Oppsøkende virksomhet**
- **Bindeledd mellom familier, tjenester og frivillige organisasjoner**
- **Bidra til at alle finner sin rette aktivitet**