



**Aktive**  
LOKALSAMFUNN  
AKTIV SENIOR/60+

Drammen idrettsråd



Organisasjonsledd i  
NORGES  
IDRETTSFORBUND

**Aktive Lokalsamfunn- Livslang  
idrett- og aktivtetsglede for alle!**

AKTIVE LOKALSAMFUNN

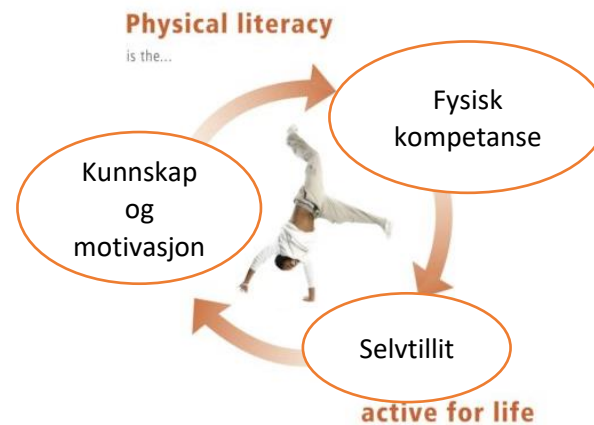
# Styrket samhandling med det offentlige generelt og skoleverket spesielt.

*Aktive lokalsamfunn (AL) er idrettens betegnelse på nærmiljøer der idrettslaget har tatt et utvidet ansvar for å styrke tilhørigheten, fellesskapet og aktivitetsnivået blant innbyggerne.*

*Trygge og aktive oppvekstvillkår for barn og unge i Aktive lokalsamfunn*  
**Livslang idrett- og aktivitetsglede, også på tvers av generasjoner**

**Delmålet:**

inkludere flere aktive barn og unge med minoritetsbakgrunn inn i idrettslag, spesielt jenter med minoritetsbakgrunn og der økonomi er barriere for deltagelse.



**Aktive**  
LOKALSAMFUNN

# LIVSLØPET-Livslang idrett og aktivitetsglede

Senior

Livslang idrett -og aktivitetsglede

Trygge og aktive oppvekstvillkår for barn og unge

**Aktiv senior**  
**Generasjonsaktivitet**  
**Fysisk aktiv senior**  
**Sosiale møteplasser**

**Aktiv hele livet**

Voksen  
20-

Trene for å vinne

Trene for å konkurrere

Inkludering/sosiale møteplasser  
Ungdommens rolle og plass

Ungdom  
12-19

Trene for å trene

Lavterskel og gratis tiltak  
Generell/særskilte inkluderingstiltak

Fysisk aktiv og aktiv læring i skole og fritid

Barn  
0-12

Trene for å lære

AktivitetsFUNdament- skole, IFO, SFO og allidrett



Aktiv start på livet- Barnehage

Drammen idrettsråd

Organisasjonsledd i  
NORGES  
IDRETTSFORBUND



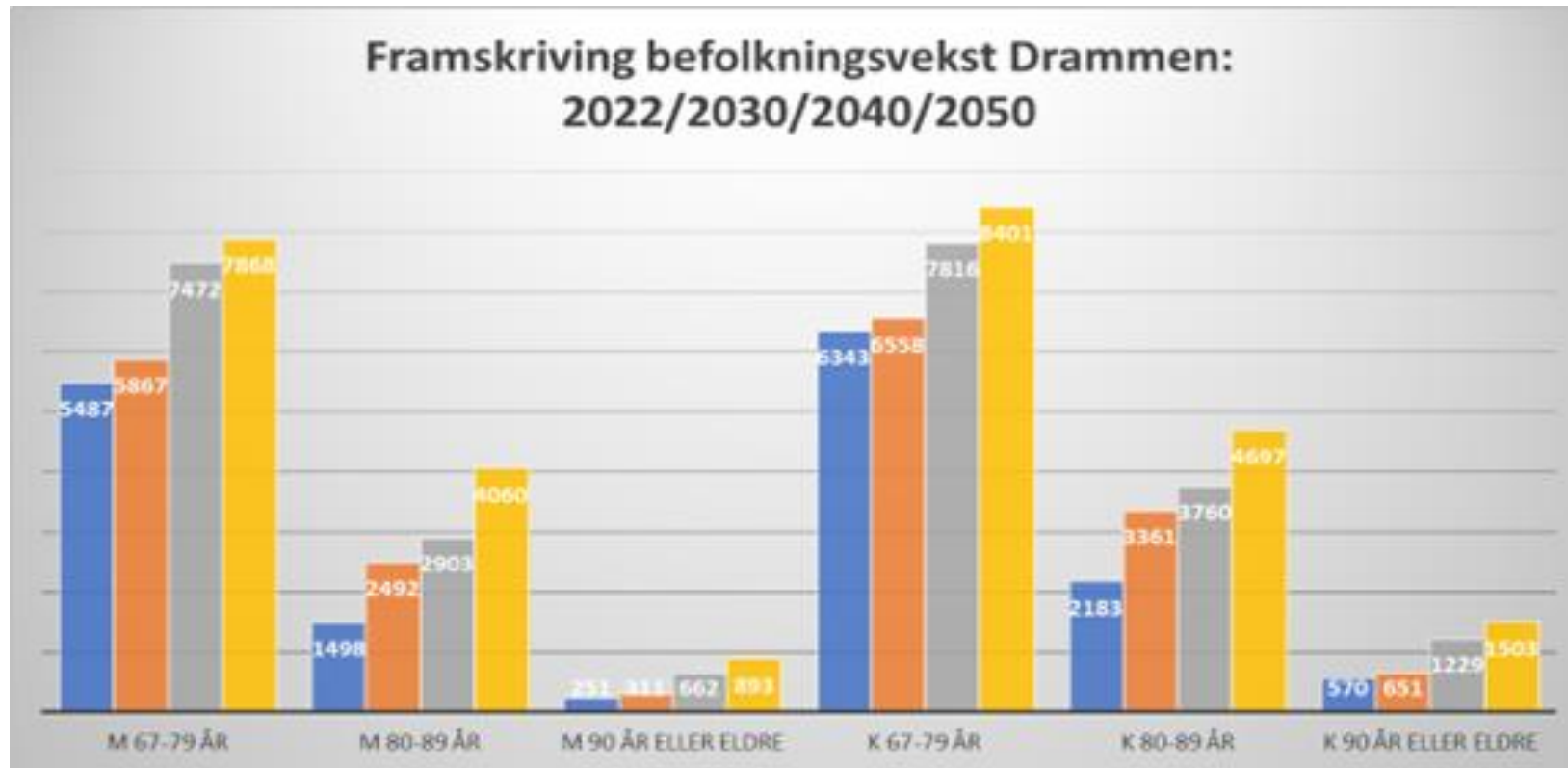
*"Å være fysisk aktiv gir glede og mestring for mange, og det handler ofte om å gjøre noe sammen med andre. Fysisk aktivitet er samtidig nødvendig for å utvikle og opprettholde god helse og livskvalitet gjennom hele livet".* Regjeringens handlingsplan for fysisk aktivitet-Sammen om aktive liv (2020-2029)

Folkehelsemelding: Tidlig innsats som treffer hele befolkningen.  
Mest folkehelse for flest mulig

**Ny rapport fra Helsedirektoratet i april: Gevinsten av fysisk aktivitet kan være elleve friske leveår!**

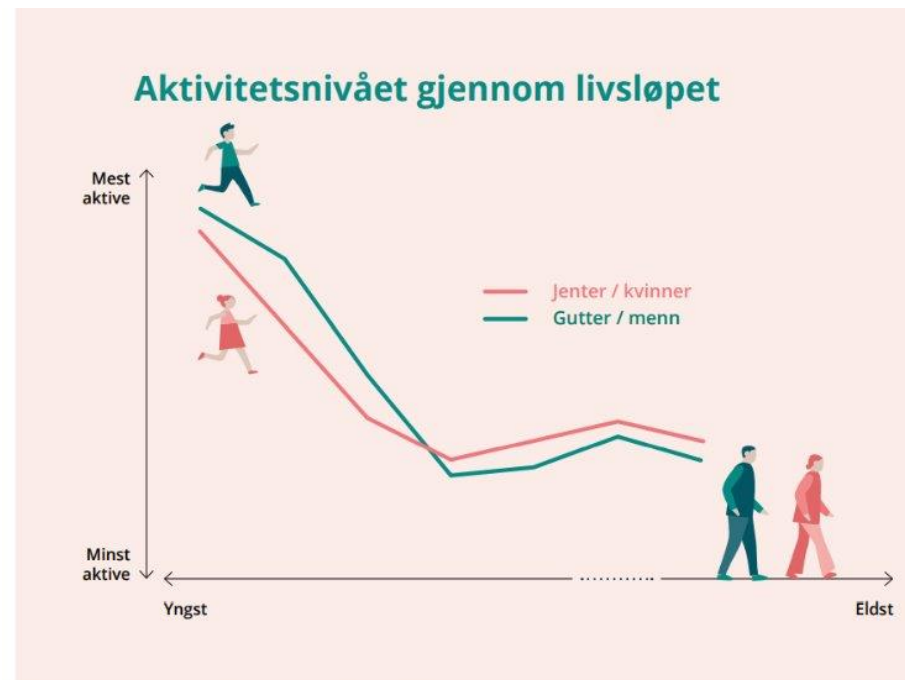
Samarbeidsavtale mellom Drammen idrettsråd og Pensjonistforbundet Buskerud.  
Idrettslag og lokale pensjonistlag samarbeider om rekruttering til Aktiv Senior/60+

//



# Vi vet hva som gir helseeffekt!

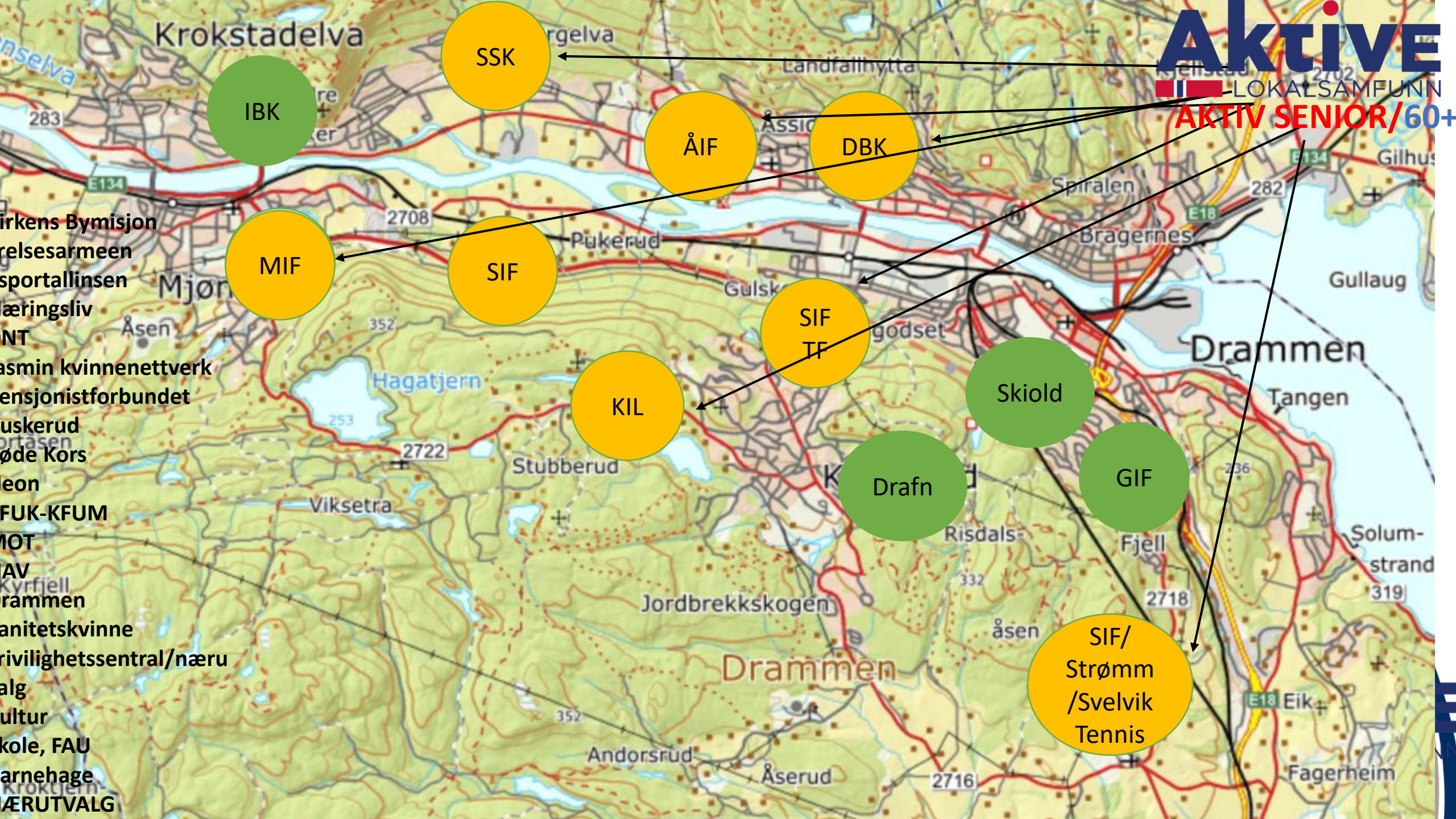
- Fysisk aktivitet = Helse
- Sosialt fellesskap = Helse
- Fysisk aktivitet + sosialt fellesskap = Enda mer helse



*Aktivitetsnivået varierer gjennom livsløpet, og det synker betraktelig gjennom barne- og ungdomsårene og videre gjennom voksenlivet. Figuren baserer seg på en modell fra FHI.*

**AKTIV SENIOR/60+**









Aktiv senior tilbud i regi av Konnerud IL. 35 spreke seniorer trener hver uke etterfulgt av sosial møteplass

Kjerkol på besøk hos Konnerud IL for å se hvordan idrett og lokal pensjonistforening samarbeider om **AKTIV SENIOR/60+**

Sammen om Ælva» og generasjonsaktiviteter



# Aktiv senior



Mjøndalen IF- senior, DNT og Drammen kommune samarbeidet om merking, klopping, tråkking og rydding av stier

Svelvik Tennisklubb med senior tennis og sosial møteplass  
Egen sosialminister



**STERK OG STØDIG**  
TRENINGSGRUPPER FOR SENIORER

**Aktive**  
LOKALSAMFUNN



# 8

AKTIV SENIOR/60+



Seniorpadel  
Vollyball damer  
Svelvik tennis  
Veteran Turn  
Gåfotba

**Aktive**  
LOKALSAMFUNN



32 400

aktivitetstimer i året

120

I ukentlig  
aktivitet



Takk for  
meg

[https://youtu.be/me\\_w7a0W-2k?si=5I1SxSTqBfLc4ZA](https://youtu.be/me_w7a0W-2k?si=5I1SxSTqBfLc4ZA)