

ARBEIDSGRUPPE BEVEGELSESGLEDE



Folkehelseforeningen

Lis P. Strøm 03.03.26

**BEVEGELSESGLEDE
60+**

**HVORDAN KAN VI
LEGGE TIL RETTE
FOR ET GODT OG
AKTIVT LIV HELE
LIVET?**

- Aktiv aldring?
- Bevegelsesglede?
- Aktiv aldring og bevegelsesglede!

AKTIV ALDRING?
....LEVE HELE LIVET?



AKTIV ALDRING?LEVE HELE LIVET?

 [Nyheter](#) [Sport](#) [Kultur](#) [Humor](#) [Distrikt](#) [Mer](#) [Logg på](#)

[Norge](#) [Siste nytt](#) [Dokumentar](#) [Klima](#) [NRK Ytring](#)

Helseministeren sier vi må ta større ansvar for egen alderdom

De kommunale helsetjenestene trenger 90 000 flere ansatte i fremtiden. – Hver enkelt av oss må gjøre mer for å planlegge for en alderdom, sier helseminister Ingvild Kjerkol.



[Mette Kristensen](#)
Journalist

[Trond Lydersen](#)
Journalist

[Arne Fredrik Næss](#)
Journalist

[Berit Helle Jonsbråten](#)
Journalist

Publisert 23. jan. 2023 kl. 21:28
Oppdatert 24. jan. 2023 kl. 10:31


Artikkelen er mer enn ett år gammel.

ELDREOMSORG: De kommunale helsetjenestene trenger 90 000 flere ansatte i fremtiden.
FOTO: GORM KALLESTAD / NTB

AKTIV ALDRING?LEVE HELE LIVET?

«.... Den gode og trygge alderdommen blir i større og større grad **et individuelt prosjekt** – noe den enkelte gamle må prestere.»

FAST SPALTIST | PUBLISERT 01.08.2022

– Alderdommen skal leves, ikke presteres



ULIKE FORUTSETNINGER: – Mennesker har ulike forutsetninger til selv å «ta ansvar». Og det å tre resultat av dårlige individuelle prestasjoner, skriver innleggsforfatteren. Animasjon: Sissel Vetter

Det er sannelig ikke småtteri våre gamle medborgere får ansvar for – de må ta vare på seg selv for å berge velferdsstatens bærekraft.

UIT Norges arktiske universitet

SØK MENY

Den nye «generasjon prestasjon»?

Ser vi på menneskelig aldring som et problem, eller ser vi på det som et uttrykk for at samfunnet har lyktes med å skape gode levekår?



Blix, Bodil Hansen
bodil.hansen.blix@uit.no
Professor

Publisert: 19.05.23 09:21
Oppdatert: 06.06.23
12:23

AKTIVITETSNIVÅ - ETTER PENSJONERING



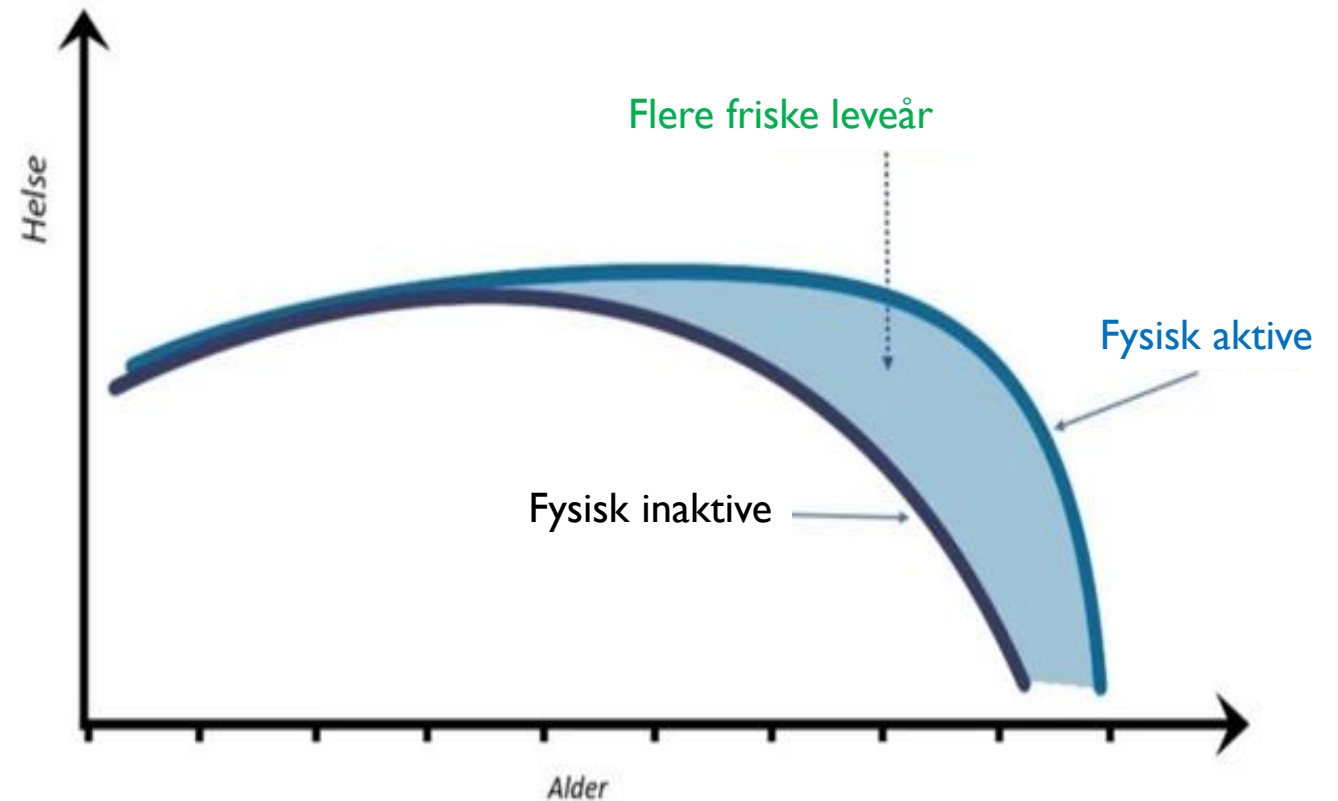
(Bilde generert av DALL-E 29.02.24)

AKTIVITETSNIVÅ – ETTER PENSJONERING

80+ ER I SNITT HALVPARTEN
SÅ AKTIVE SOM VOKSNE <65

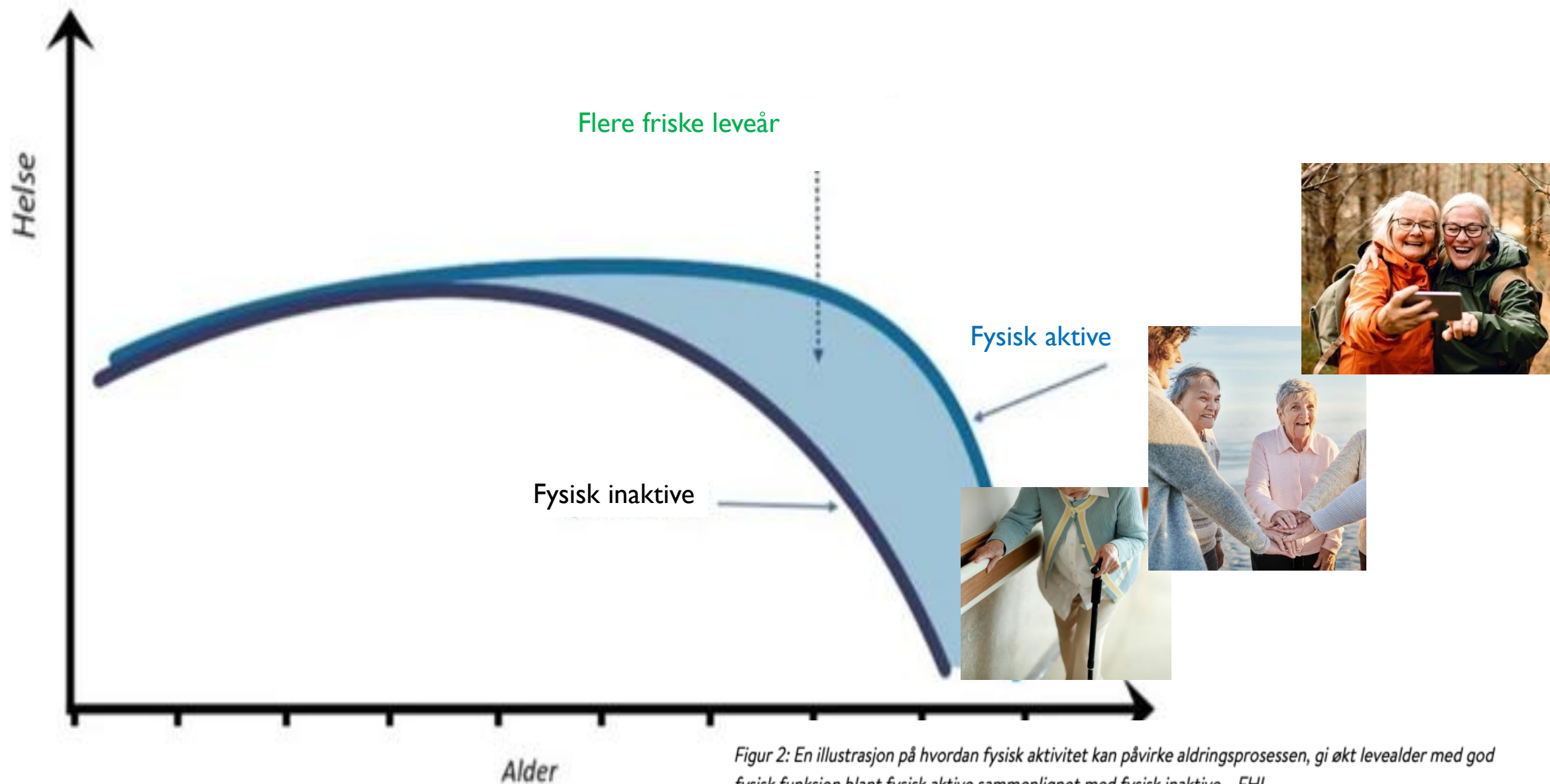


FLERE ÅR MED GOD FYSISK FUNKSJON



Figur 2: En illustrasjon på hvordan fysisk aktivitet kan påvirke aldringsprosessen, gi økt levealder med god fysisk funksjon blant fysisk aktive sammenlignet med fysisk inaktive. . FHI

ET GODT OG AKTIVT LIV HELE LIVET



ET GODT OG AKTIVT LIV HELE LIVET



Søk i Folkehelseinstituttet



← Folkehelserapporten og temautgaver

Folkehelserapporten - Helsetilstanden i Norge

Helse hos eldre i Norge

Oppdatert 13.03.2023 | Skrevet av: [Bjørn Heine Strand, m.fl.](#)

Det er forventet en betydelig økning i antallet og andelen eldre i befolkningen framover. Eldre i dag har bedre funksjon enn tidligere, men mange lever med kroniske sykdommer og nedsatt funksjonsevne.



Allsidig fysisk aktivitet og godt kosthold



Sosial samhandling og gode møteplasser i lokalsamfunnet

...EN GOD SIRKEL...!



Allsidig fysisk aktivitet og
godt kosthold



Sosial samhandling og gode
møteplasser i lokalsamfunnet

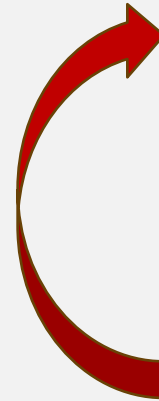
...EN OND SIRKEL...



Lite fysisk aktivitet og ikke godt nok kosthold



Mindre sosial samhandling og deltakelse i møteplasser i lokalsamfunnet



BARE 2 AV 10 ELDRE GJØR DEN VIKTIGE STYRKE- OG STABILITETSTRENINGEN

STYRKE OG STABILITET ER TRENBART HELE LIVET!

Nye råd skal forebygge fall blant eldre



Foto: Mostphotos

Først publisert: 18.01.2024 | Siste faglige endring: 18.01.2024

Fall er den hyppigste ulykkestypen blant eldre, men mange forebygges. Det skal de nye nasjonale faglige rådene bidra til.

Nye nasjonale faglige råd om fallforebygging hos eldre

Hvert år rammes 9000 voksne personer av hoftebrudd. Det utgjør ett brudd for hver tiende eldre. Følge av fall kan variere fra små blåmerker til alvorlige brudd, og i ytterste konsekvens kan det føre til dødelighet. Derfor er det et stort behov for å forebygge fallskader, sier helsedirektør Bjørn-Erik Vabø.

BASIS
BALANSE • SIKKERHET • STYRKE



Øvelser for å forebygge fall

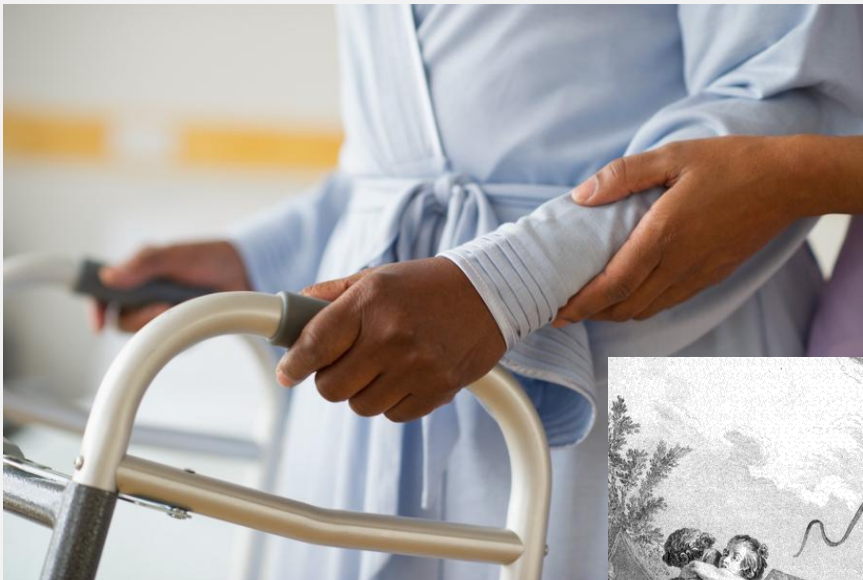
– for deg som føler deg litt ustø når
du går utendørs

VÆRE STERK OG STØDIG NOK TIL Å DELTA LENGST MULIG



FRA ORD TIL HANDLING..... → MOTIVASJON!

Vekk-i-fra....



<https://creativecommons.org>

Hen-imot!



<https://creativecommons.org>



BEVEGELSESGLEDE..... → MOTIVASJON!

Physical Literacy (Irland)



<https://www.sportireland.ie/sites/default/files/media/document/2022-10/Physical%20Literacy%20Statement.pdf>

Hen-imot!



<https://creativecommons.org>

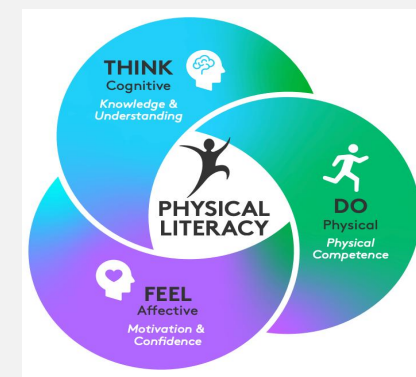


BEVEGELSESGLEDE → PHYSICAL LITERACY → I VÅR KONTEKST

En felles forståelse av hvordan en aktiv identitet og livslang bevegelsesglede utvikles gjennom

- ferdigheter
- mestring
- motivasjon
- kunnskap
- trygghet
- sosialt fellesskap

Indre motivasjon formet av **positive opplevelser** med ulike former for aktivitet gjennom livet



ET GODT OG AKTIVT LIV HELE LIVET – BEVEGELSESGLEDE 60+

KAN BEGRENSE

- Aldersrelatert svekkelse av kondisjon, styrke, balanse – foretrukne aktiviteter er mindre aktuelle enn før
- Redusert sosialt «aktivitets-nettverk» - lett å bli sittende hjemme
- Helseproblemer med behov for tilpasset og gjerne veiledet aktivitet
- Isete fortau og utrygge gangveier
- Manglende transportmuligheter til hyggelige turområder og organiserte aktiviteter

KAN BIDRA

- Organiserte lavterskel aktiviteter med god tilgjengelighet lokalt og trygg veiledning
- Tilbud om ulike aktivitetsformer; noen liker friluftsliv, andre liker dans...
- Aldersvennlig nærmiljø; gangveier, turstier, benker...
- Tilgjengelig transport

YNGVE CARLSSON OPPSUMMERER DET ENKELT:



17. desember ble siste dag på kontoret for Yngve Carlsson. Nå begir han seg ut i pensjonisttilværelsen.

Et langt forskerliv – i lokalsamfunnets tjeneste

<https://bydrammen.no/yingve-carlsson-forskerliv-lokalsamfunn-drammen/>

Vi vet hva som virker – også for eldre!!!

- ➡ **Fysisk aktivitet virker**
- ➡ **Sosialt fellesskap virker**
- ➡ **Fysisk aktivitet i et sosialt fellesskap virker enda bedre**
 - **Utfordringen er hvordan vi skal skape effektene. Hvordan få de eldre mer fysisk aktive – og de sosialt isolerte inn i sosiale fellesskap**

SAMARBEID OG SAMSKAPING
→ OFFENTLIG, FRIVILLIG OG PRIVAT SEKTOR

Flere og flere idrettslag etablerer senioraktiviteter – både medlemsbaserte og åpne for alle



Strømsgodset Gå-fotball 60+



Flint fotball, Tønsberg
Fotball for demente



**11 BÆREKRAFTIGE
BYER OG
LOKALSAMFUNN**



**16 FRED, RETTFERDIGHET
OG VELFUNGNERENDE
INSTITUSJONER**



**17 SAMARBEID
FOR Å NÅ MÅLENE**



3 GOD HELSE OG LIVSKVALITET

[illegible]

Inviterer eldre til trivelige fredagskvelder: – Dette er psykisk og fysisk helse

Re: Jenny Ullsten
Published: 15/04/23 16:17

Strøms-
godset
Volley-
ball
damer
60+



Photo: NTH University





AKTIVT KONNERUD

STERK OG STØDIG

KLUBBHUSET

TORSDAGER

KL. 10:00-11:00

KONTAKT: 98007090/98007010 FOR MER INFO!



AKTIVT KONNERUD

STERK OG STØDIG

KLUBBHUSET

TORSDAGER

KL. 10:00-11:00

KONTAKT: 98007090/98007010 FOR WEB RAPPORT

SAMARBEID OG SAMSKAPING → OFFENTLIG , FRIVILLIG OG PRIVAT SEKTOR



[Forsiden](#) / [Tilskudd og finansiering](#) / [Tilskudd](#)

Aktivitetstiltak for eldre

Målet er å fremme fysisk og sosial aktivitet, og gi flere eldre mulighet til å delta og bidra i frivilligheten. Tilskuddsordningen inngår i regjeringens Eldreløft, og skal bidra til at flere eldre kan delta på aldersvennlige møteplasser og bidra som frivillige til fellesskapet. Ordningen skal bidra til å innfri aktivitetsgarantien under Bo trygt hjemme-reformen og til å motvirke ensomhet. Målgruppen er eldre personer, både med og uten behov for kommunale tjenester. Med eldre menes primært personer fra 60 år, hovedsakelig pensjonister.

27. mars 2026 13:00

Beløp inntil: 70 000 000 kr

10 MINDRE
ULIKHET



11 BÆREKRAFTIGE
BYER OG
LOKALSAMFUNN



16 FRED, RETTFERDIGHET
OG VELFUNDERENDE
INSTITUSJONER



17 SAMARBEID
FOR Å NÅ MÅLENE



3 GOD HELSE OG
LIVSKVALITET



(Carlsson 2025)

IL
Skrim,
Kongs-
berg



Inviterer eldre til trivelige
fredagskvelder: – Dette er
psykisk og fysisk helse

Skriva gik jevnt og kringløyse salst ned på hokant da Lagenkalspotten var innom Skrimhallen fredag kveld. Men det var ikke bare for kringla de var der.

Av: Bernt Østergren
Publisert: 15.04.23 16:17

Strøms-
godset
Volley-
ball
damer
60+



Walk
and
talk



Aktivt Konnerud - Sterk og Stødig
har tjuvstarta...

Se >





Felles innsats for aktiv aldring

Asker idrettsråd

Organisasjonsledd i
NORGES
IDRETTSFORBUND



Asker
kommune

BASIS

BALANSE ★ SIKKERHET ★ STYRKE



TAKK FOR MEG!



Spørsmål og innspill?
.....etter alle tre innlegg

Lis P. Strøm

lisps@nih.no / lis.p.strom@gmail.com

(C)

- For fullstendig referanseliste kontakt lisps@nih.no
- Alle foto som ikke er angitt med referanser er hentet fra Microsoft Stockfoto arkiv eller er forfatterens private.