

**Forslag til: Idrettstinget 2025**

**Fra: Viken idrettskrets**

**Tittel på forslag: Aktiv hele livet**

#### **Forslag:**

Idrettsstyret skal i kommende tingperiode sette ned et utvalg med mandat til å vurdere idrettens rolle innenfor området seniorsatsing og folkehelse. Utvalget skal vurdere modeller for finansiering av tiltak knyttet til livslang aktivitet, utført av idretten gjennom idrettslag og idrettsråd. Basert på utvalgets arbeid skal Idrettsstyret komme tilbake til Idrettstinget 2027 med forslag til tiltak og videre prosess.

Utvalget skal blant annet bestå av tillitsvalgte fra idrettskretser og særforbund og ett eller flere medlemmer av Idrettsstyret. Utvalget kan i tillegg knytte til seg ekstern kompetanse innen idrett og folkehelse.

Utvalget settes ned snarest og senest i løpet av høsten 2025. Utvalget skal rapportere til NIFs ledermøte 2026.

#### **Begrunnelse:**

##### Hva handler saken om

Vi står foran en tid der befolkningssammensetningen endrer seg. Om få år vil det være flere personer over 65 år enn barn og unge under 20 år. Dette gir oss både utfordringer og muligheter. Vi vet at fysisk aktivitet er en nøkkel til å forebygge sykdom, forbedre livskvaliteten og redusere behovet for helse- og omsorgstjenester. Folkehelseinstituttet har dokumentert at samfunnsøkonomiske gevinster raskest oppnås ved å øke aktivitetsnivået blant eldre.

I **NOU 2023:4 Tid for handling** fremheves utfordringene med den såkalte «eldrebølgen». Antallet personer over 80 år vil øke med 250 000 innen 2040, samtidig vil den yrkesaktive befolkningen begynne å synke fra midten av 2030-tallet. Behovet for helse- og omsorgstjenester vil kreve over 100 000 flere årsverk innen 2040, noe som er særlig utfordrende i distriktskommuner. NOUen understreker at dagens modell ikke er bærekraftig og krever tiltak som teknologi og bedre oppgavedeling for å møte fremtidens behov.

Gjennom forebyggende arbeid og aktivitet kan man bidra til å utsette, og i noen tilfeller fjerne behov for ressurskrevende helse- og omsorgstjenester. Helsedirektoratet har utviklet en kalkulator som viser de samfunnsøkonomiske gevinstene ved økt fysisk aktivitet. Det kan argumenteres for at gevinsten raskest oppnås ved å øke aktivitetsnivået blant eldre, sammenlignet med andre grupper.

I stortingsmeldingen «Bo trygt hjemme» vektlegges levende, aldersvennlige lokalsamfunn som en nøkkel til forebygging av uhelse. Dette inkluderer aktiviteter som fremmer deltakelse og møter på tvers av generasjoner. Møter som styrker både frivillighetssektoren og den enkeltes psykiske og fysiske helse. Verdens helseorganisasjon (WHO) løfter frem *Physical Literacy* (PL) som en effektiv metode for å skape mestring og aktivitetsglede hos eldre. Forskning viser at PL-metoden bidrar til varige aktivitetsvaner gjennom bevegelsesmestring og en aktiv identitet.

Helse- og omsorgsdepartementet arbeider med en oppdatering av Folkehelseloven, hvor samarbeid med frivilligheten er omtalt. Departementet skriver at «det er et uutnyttet potensial i samarbeid på en mer systematisk måte.» Frivillighet Norge ønsker at dette skal bli formulert tydeligere, slik at det ikke bare nevnes som “mer systematisk”, men spesifikt som samarbeid «på en systematisk måte».

### Attraktive og varierte idrettstilbud

«Idretten vil» definerer fem tydelig prioriterte strategiske innsatsområder med tilhørende mål. Innsatsområdet «Attraktivt og variert idrettstilbud» fremhever at idretten er for alle aldre og representerer en livslang mulighet for hele befolkningen: «Idrett i årene fremover skal gi en tilpasset utviklingsvei og et attraktivt idrettstilbud for alle som ønsker å delta, uavhengig av bl.a. alder.» Under målsettinger knyttet opp til innsatsområdet «Attraktivt og variert idrettstilbud» ser vi av mål nr. 5 at «Idretten vil at det skal avsettes midler i helsebudsjettet til å styrke tilbud når det gjelder folkehelsefremmende idretts- og mosjonsaktivitet.»

### Økonomi:

Utfordringene med en aldrende befolkning er av både økonomisk og strukturell karakter. Å legge til rette for aktiviteter for denne gruppen ligger nærmere folkehelse enn idrett i tradisjonell forstand. Idretten har en stor og aktiv organisasjon, med kompetanse og kapasitet til å mobilisere aktivitet. Men idretten hverken kan eller skal gjøre dette uten økonomiske støtte. Når idretten inviteres som partner i folkehelsearbeidet må finansieringen komme fra folkehelsebudsjetter, både på sentralt, regionalt og kommunalt nivå.

Hvordan kan vi møte utfordringene som følger et stort antall seniorer i samfunnet, og hvilke tiltak kan bidra til økt livskvalitet og sosial tilhørighet blant eldre? Idrettens organisasjon kan bli en viktig del av løsningen, men dette krever politisk prioritering og finansiering fra folkehelsefeltet. Samarbeid med frivilligheten kan være et kraftfullt verktøy for å redusere helsekostnader, øke livskvaliteten og skape bærekraftige lokalsamfunn.

### **Økonomiske konsekvenser av forslaget:**

Forslaget vil kreve økonomi til utvalgets arbeid.

### **Forankring i egen organisasjon:**

Saken er vedtatt av styret i Viken idrettskrets. I forkant av styrevedtaket er idrettsrådene i Viken forespurt på fysiske samlinger gjennom høsten 2024, hvor alle har støttet forslaget.

[Sted og dato]

---

[signatur]

Kjetil Bakke, styreleder i Viken idrettskrets

