



Tromsø, 13.06.2022

## «Leve hele livet»

### Friluftslivets muligheter – natur og helse.

*Forum for natur og friluftsliv (FNF) Troms er et samarbeidsnettverk for natur- og friluftslivsorganisasjonene i regionen. Vårt mål er å ivareta natur- og friluftslivsinteressene i gamle Troms fylke ved å styrke og fremme organisasjonenes arbeid, være en møteplass for samarbeid og en arena for kompetansebygging for natur- og friluftslivsorganisasjonene med sitt virke i regionen. I Finnmark finnes Forum for natur og friluftsliv Finnmark v/ koordinator Per Erik Motrøen.<sup>1</sup>*

### Bakgrunnen for henvendelsen

Forum for natur og friluftsliv Troms var sammen med Troms og Finnmark fylkeskommune sin avd. for friluftsliv v/ Eivind Høstmark Borge invitert til å holde et innlegg om friluftslivets muligheter i forbindelse med «Leve hele livet» reformen på **Eldrerådskonferansen, 01.06.2022**. Grunnet tekniske problemer ble det dessverre ikke mulig å gjennomføre innlegget fra oss og i den forbindelse ønsket FNF Troms å ettersende litt informasjonsmaterieell som kan være av interesse for Eldrerådene arbeid med «Leve hele livet» reformen og helse blant eldre- og også informere om FNF Troms sitt arbeid i tilfelle det er noe vi kan bidra med i den anledning.

### Folkehelsearbeid i FNF Troms

Natur og friluftslivsinteressene i fylket er vårt hovedarbeidsområde og friluftsliv er helse i naturen. Vi jobber derfor både med å sikre arealer til natur og friluftsliv i sammenheng med kommunal arealforvaltning og deltar også i en rekke prosjekter knyttet til folkehelse og friluftsliv i fylket. Våre tilsluttede organisasjoner har aktiviteter og interesser som er relevant for alle aldersgrupper i befolkningen og folkehelse gjennom friluftsliv har ingen aldersgrense! Vi synes det er veldig positivt at Fylkeseldrerådet ønsket å lære mer om friluftslivets muligheter i forbindelse med helse og livskvalitet i deres interessegruppe.

---

<sup>1</sup> Vedlagt hefte med informasjon om hva Forum for natur og friluftsliv er. Nettlenke: <https://fnf-nett.no/troms/om-oss/> og <https://fnf-nett.no/finnmark/om-oss/>.



## Sammendrag fra «Leve hele livet» innlegget på Eldrerådskonferansen

Friluftsliv er en god kilde til aktivitet og helse, gjennom hele livet -og det er aldri for sent å starte. En tur i ditt nærmiljø er nok, enten du går i parken, plukker bær i skogen, eller nyter utsikten ved havet. Andre driver med topptur eller fiske-lista er lang! Nærturen er viktig!! Friluftsliv har en rekke helsefordeler som for eksempel hjertehelse, forbyggende for skader og gir bedre søvn. Et mangfoldig friluftslivstilbud er viktig og våre tilsluttede organisasjoner som jobber med friluftslivstilbud til senior påpeker at ulikhetene i funksjonsgrad og interesse varierer på lik linje med resten av befolkningen.

**Frivillighetens år 2022:** Mange seniorer spiller en viktig rolle som frivillige og bidrar i ulik frivillighet- det er meningsfylt for mange.<sup>2</sup> Frivillighet har også en lang tradisjon i Norge og er et viktig bidrag til vårt velferdssamfunn- FNF Troms samarbeider gjerne om å løfte disse verdiene sammen med Eldrerådene ved anledning.

## Ressurser og verktøy for arbeid med friluftsliv og «Leve hele livet»

### Norsk friluftsliv

-Nettsiden «**Friluftsliv for seniorer**» med en rekke gode tips og oversikt over verktøy, hva organisasjonene tilbyr og et eget hefte!<sup>3</sup>

**Organisasjonene;** DNT, NJFF, Kysten, Padleklubber med flere:

<https://norskfriluftsliv.no/oversikt-over-organisasjoner-og-uteaktiviteter/>

-du finner også regionale og lokale nettsider.

## Hvordan kan vi jobbe med friluftsliv og «Leve hele livet» i kommunene?

**Lokal kunnskap og praksis:** hva kjennetegner deres friluftsliv og som kan bygges videre på? Kultur, praksis, naturen og ressurspersoner.

Råd til kommuner som skal jobbe med Leve hele livet og friluftsliv!

- Hvilke organisasjoner, lag og foreninger har dere i deres kommune?** Jo bedre oversikt over helheten i tilbudet-jo bedre kan man formidle informasjon om tilbud og legge til rette for samarbeid. Vi har veldig god erfaring med at bredde skaper kunnskap og inspirasjon i FNF.
- Finnes det et årlig møtested der alle blir invitert?** -Frisklivssentraler, eldreråd, utviklingslag og organisasjoner, lag og foreninger samt kommune kan møtes?
- Hva kjennetegner deres seniorer?** Er det noen spesielle behov som utmerker seg?
- Ta gjerne en dialog med deres frivillighet-kanskje kan noen samarbeide og de fleste synes det er **positivt å utvikle nye tilbud der det er behov.**

---

<sup>2</sup> Vedlagt informasjonskort som er utarbeidet av friluftrådene, fylkeskommunen og FNF Troms og Finnmark i forbindelse med Frivillighetens år 2022.

<sup>3</sup> <https://norskfriluftsliv.no/vare-prosjekter/friluftsliv-for-seniorer/> - heftet er også vedlagt i to eksemplarer.



• **Samarbeid regionalt**-ta gjerne kontakt med FNF, friluftsråd eller administrasjon i fylket-kanskje er det samarbeidsprosjekter man kan få mer ut av, gode erfaringer som kan deles eller kunnskapsbehov vi sammen kan jobbe for å forbedre.

## Avsluttende kommentar

FNF Troms og våre tilsluttede organisasjoner jobber sammen med blant annet friluftsrådene på flere interessante prosjekter som også Eldrerådene kan ha interesse av som verktøy for helse og aktivitet i naturen.

- **Friluftslivets uke** er en feiring av friluftslivets med mange aktiviteter for allmennheten i alle kommuner. Nettside med kalenderoversikt: <https://friluftslivetsuke.no/> Vi oppfordrer alle til å bidra med en aktivitet i uken og gjerne en lavterskel aktivitet som åpner for sosiale møtesteder i naturen og som de aller fleste kan delta på. Ta gjerne kontakt om dere har spørsmål om denne uka.
- **Turmat fra hele verden** er et konsept fra Norsk friluftsliv som er et spennende konsept for inkluderende møter i naturen der mat-tradisjoner og det sosiale danner rammen rundt opplevelsen. Se vedlagt informasjon.
- **Ut og plukk** er et konsept fra Nord-Troms friluftsråd som gir et fokus på høsting og friluftsliv, og oppfordrer også til å spre kunnskap om høstingstradisjoner i den enkelte kommune. Se vedlagt informasjonsmateriell.
- **Friluftslivssamlingen** er et møtested i fylket for friluftsliv. Samlingen arrangeres hvert år i november i regi av fylkeskommunen og der FNF og friluftsrådene bidrar og alle interesser som er interesserte i friluftsliv er hjertelig velkommen.

Vi håper Eldrerådskonferansen 2022 var nyttig og inspirerende -og så ønsker vi Eldrerådene lykke til med sitt viktige arbeid i kommunene. Ta gjerne kontakt med oss i Forum for natur og friluftsliv Troms på tema natur og friluftsliv ved behov- samarbeid og dialog er en viktig nøkkel for arbeidet med folkehelse i kommunene.

Vennlig hilsen

**Forum for natur og friluftsliv Troms**

---

Christine Myrseth  
Koordinator  
FNF Troms