

NORGES  
IDRETTSFORBUND  
Nordland idrettskrets



## ”Trim ILag”

Et prosjekt i regi av Nordland Idrettskrets  
med støtte fra Nordland Fylkeskommune

Prosjektleder:

**Torben Simonsen**

Utviklingskonsulent

Nordland idrettskrets

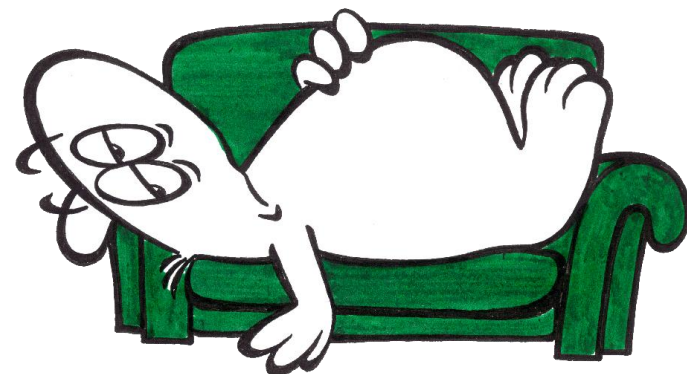
## BAKGRUNN FOR PROSJEKTET:

- Samarbeidsavtale mellom Nordland Idrettskrets og Nordland Fylkeskommune (Folkehelsealliansen)
- Idretten ønsker å ta et utvidet folkehelseansvar
- ”**Idrett for alle**” – ikke bare konkurranse
- Forhindre frafall fra idretten
- Negativ trend i levekårsundersøkelser

- Minst 40 % av alle kroniske sykdommer kunne vært forebygget gjennom røykeslutt, økt fysisk aktivitet, sunnere mat og mindre alkoholforbruk.
- Norge topper listen over sykefravær i Europa (NAV)
- Vi er på bunn i Europa i tid brukt på daglig fysisk aktivitet (Eurostat)
- Innaktivitet, fedme og røyking koster Nordlandssamfunnet ca. 1200 mill. årlig (NFK).
- Vektøkningen og økningen av type 2–diabetes omtales som epidemisk (HUNT analysen)
- Nordland ligger høyt på statistikker over røyking (SSB)
- 85 % av alle dødsfall er relatert til livsstilssykdommer (SSB)



- Innaktivitet gjør oss syke!
- Innaktivitet er en ”rissikosport”



## Fysiske faktorer:

- Redusert risiko for hjerte-/karsykdommer, bryst- og tykktarmkreft
- Bedret blodsirkulasjon, lungefunksjon og blodsukkerregulering
- Mindre risiko for utvikling av høyt blodtrykk og osteoporose
- Sterkere hjerte og muskulatur
- Økt arbeidskapasitet
- Tregere aldringsprosess



## Psykiske faktorer:

- Bedre selvbilde
- Bedre søvn
- Bedre stressmestring
- Mer overskudd
- Positiv effekt på angst og depresjon
- Sosialt nettverk

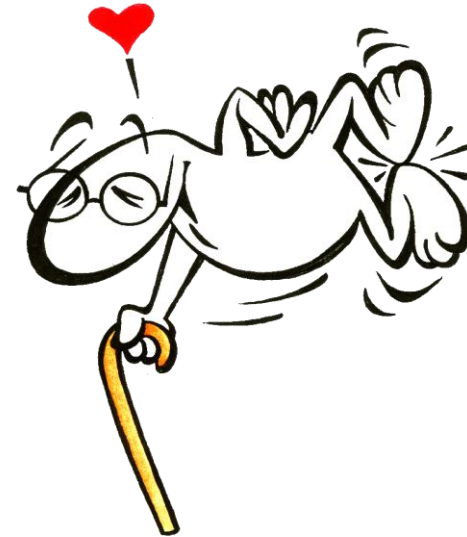


## MÅLET MED PROSJEKTET:

- Samarbeid om forebyggende helsearbeid (Kommune/IK/IL)
- Etablere flere lavterskel trimtilbud i idrettslag
- Flere innaktive i regelmessig fysisk aktivitet
- Bedre fysisk og mental helse hos målgruppen
- Større fokus på folkehelsearbeid i idrettslag
- Økt forståelse for viktigheten av god helse og fysisk aktivitet
- Gode rollemodeller for ”neste generasjon”...

## IDRETTEEN HAR DET SOM SKAL TIL!

- Fysisk aktivitet har en forebyggende og helsefremmende effekt!
- Idretten har plass til alle!
- Idrett er folkehelse!
- ”Idretten har ingen bindingstid, bare trivsel og glede på livstid”



## ”Trim I Lag” gir:

- VELBEHAG
- OVERSKUDD
- GODT HUMØR
- BEDRE HELSE
- SOSIALT FELLESKAP



## Hvorfor "Trim I Lag":

- Bedre livskvalitet gjennom fysisk aktivitet
- God helse gjør livet lettere og det gir flere leveår
- Jo eldre man blir, desto mer har man igjen for å trene
- Man får overskudd i en travel hverdag
- Det er aldri for sent å begynne!
- Sosialt!

## VI KAN BIDRA MED:

- Hjelp og veiledning
- Oppstartsstøtte...
- Informasjon om hva som finnes av tilbud
- Finne aktuelle tilbud for den enkelte
- Kontakt mellom idrettslagene og potensielle utøvere
- Kurs for instruktører
- Profileringsmaterieil (T-skjorter med logo etc.)

- Gå gruppe – ”stavgang”
- Løpe gruppe
- Ski gruppe
- Svømmegruppe - vanngymnastikk
- Sirkeltrening
- Postkasetrim (gå, løpe, sykle...)
- Aerobic etc.
- ”Idrettsskole” for voksne – rullerende aktivitet
- Turorientering
- Golf...
- Frisbeegolf

+ mye mer... Bare fantasien som setter grenser!

# Ta utfordringen!



Torben Simonsen

Tlf: 419 00 251

E-post: [torben.simonsen@idrettsforbundet.no](mailto:torben.simonsen@idrettsforbundet.no)