



Idrettsrådet i Trondheim

Organisasjonsledd i
NORGES
IDRETTSFORBUND

Flerkulturell Fritid Inkluderingsarbeid i praksis

Tamisha Kindberg

Linda Skjervold

Hanne Paltiel



Friluftsliv og Inkludering:

Tamisha Kindberg

Norsk Friluftsliv



KFUK-KFUM
SPEIDERNE



ALLTID BEREDT



Forbundet
KYSTEN



KRIK
KRISTEN IDRETTSKONTAKT



SKOGSELSKAPET



SYKLISTENE
Syklistenes Landsforening



NORGES KLATREFORBUND



Røde Kors
Hjelpekorps

950.000 medlemmer og mer enn 5000 lag og foreninger

NORSK
FRILUFTSLIV

Norsk Friluftsliv

- <https://youtu.be/J6PbliLOoiU>

Norsk Friluftsliv og inkludering

Fokus på å øke andelen personer med funksjonshemning som utøver friluftsliv

Statistikk viser at deltakelse i friluftsliv

kan forbedres for alle grupper, men

2014-2020

Friluftslivets år 2015 sammenlignet med

Statistikk for 2015-2016

Handlingsplan for friluftsliv 2018

- 44% av innvandrere med ikke-vestlig bakgrunn driver med utendørsaktiviteter mindre enn en gang i måneden.
- Forskning har vist at natur og friluftsliv kan spille en viktig rolle i inkluderingsprosessen.



Meld. St. 18

(2015-2016)

Melding til Stortinget

Friluftsliv

Natur som kilde til helse og livskvalitet



Satsing på flerkulturelt friluftsliv

- Norsk Friluftsliv – Flerkulturelt friluftsliv
- Statens Naturoppsyn – Friluftsliv for flyktninger
- DNT – turgrupper/ferskingkurs/tur på timeplanen
- Skiforeningen – Friluftsglede
- NJFF – Fiskeglede for alle
- Røde Kors – Til topps
- Syklistenes Landsforening – Opp på sykkel
- KRIK – Skidag for nybegynnere
- M. Fl.

Flere har gjort vedtak om flerkulturell inkludering

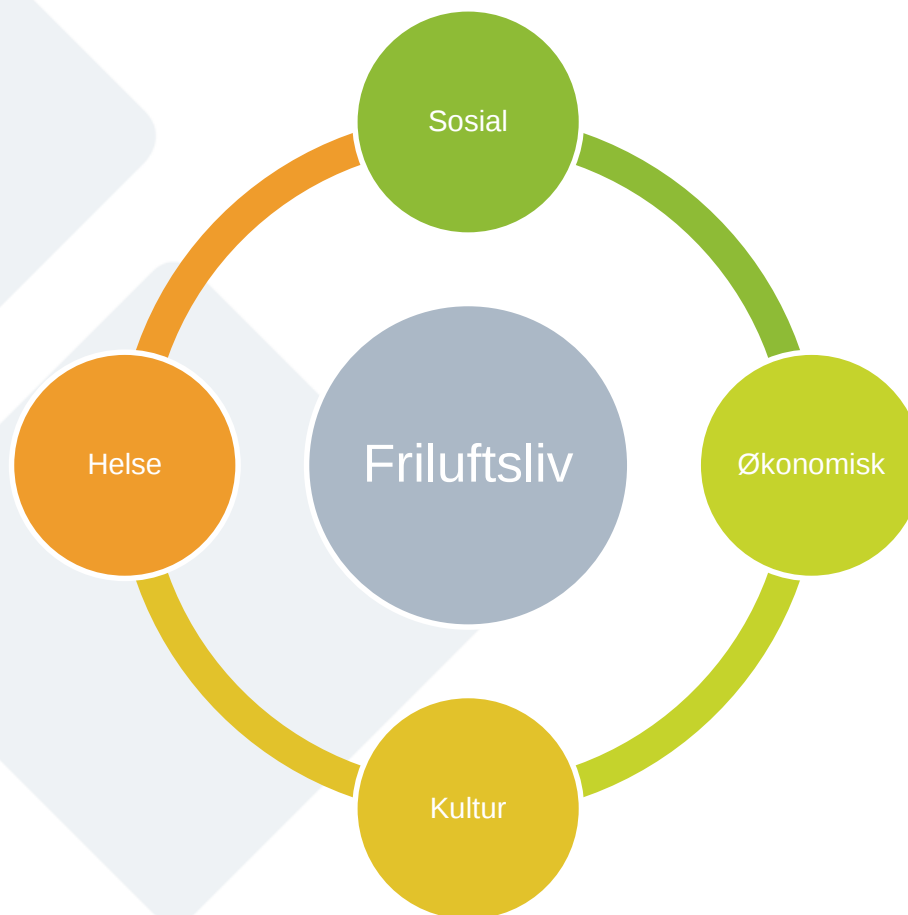


Flerkulturelt Friluftsliv

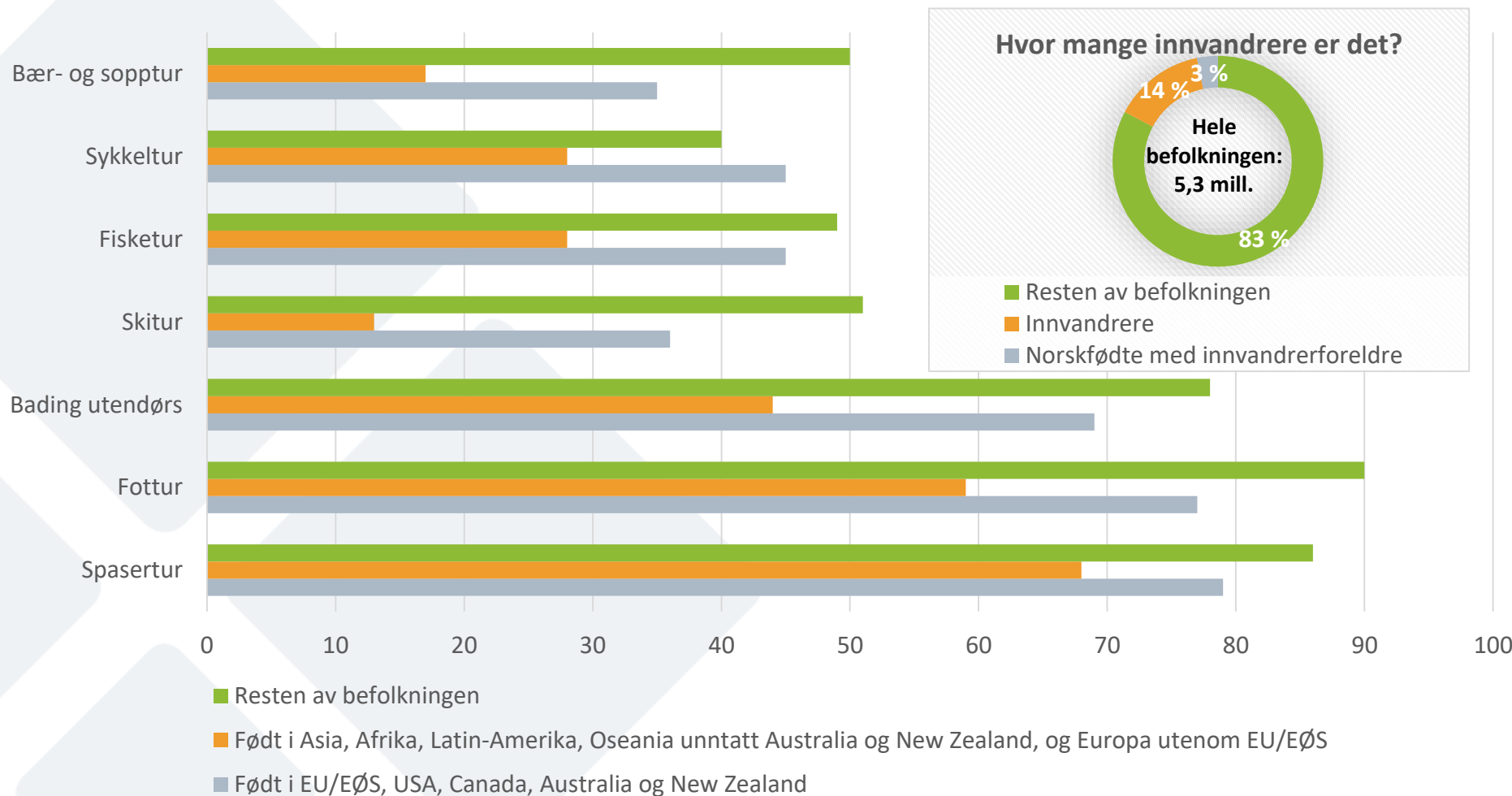
- Kunnskap
- Støtte og opplæring
- Kontaktnettverk
- Informasjonsmateriell



Friluftsliv - fordeler



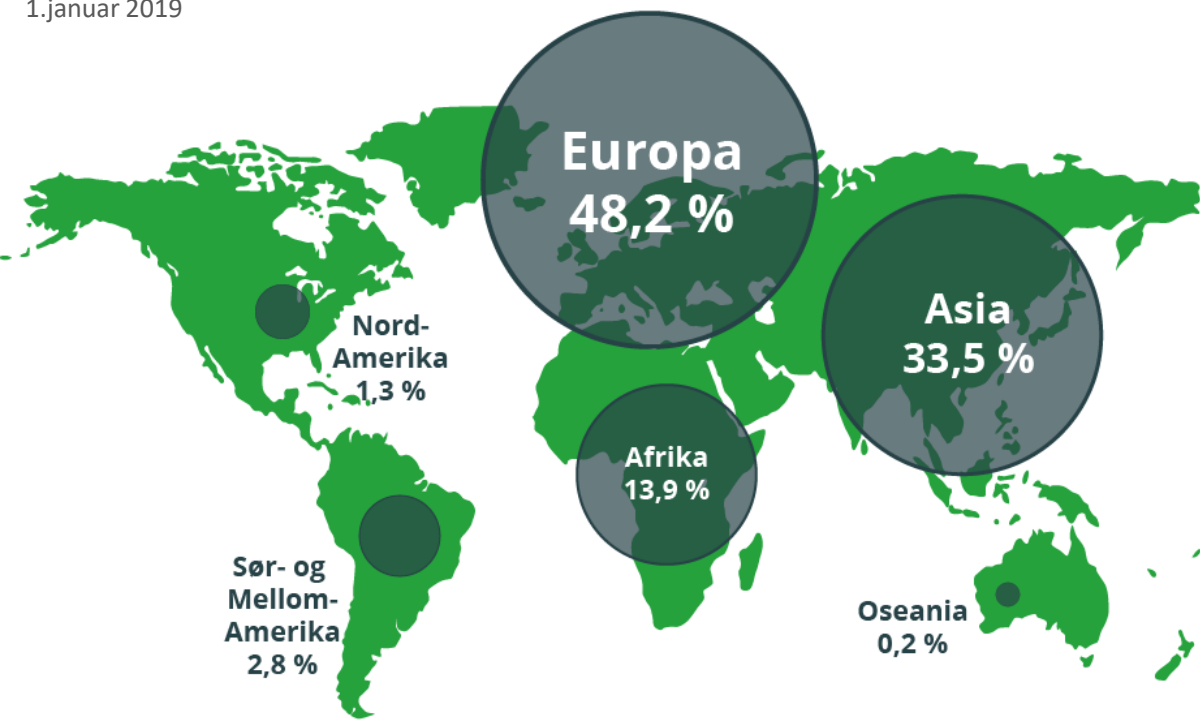
Innvandrere og friluftslivsliv 2017



Deltakelse i ulike friluftslivsaktiviteter siste 12 måneder, etter fødeland, alder 16-54 år. 2017. Andel i prosent.
(Kilde: Levekårsundersøkelsen EU-SILC 2017, SSB)

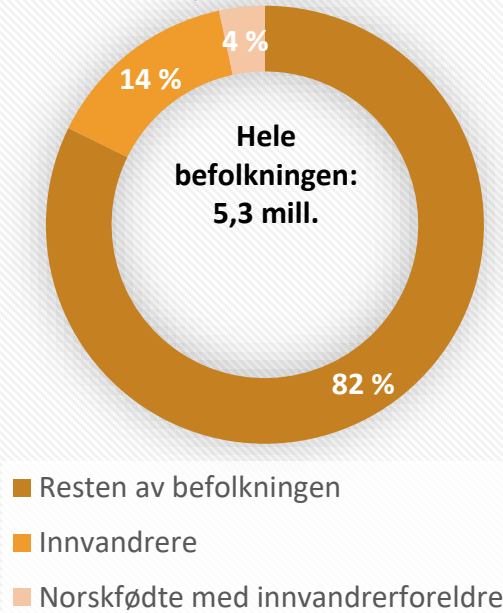
Hvor kommer innvandrere fra?

1.januar 2019



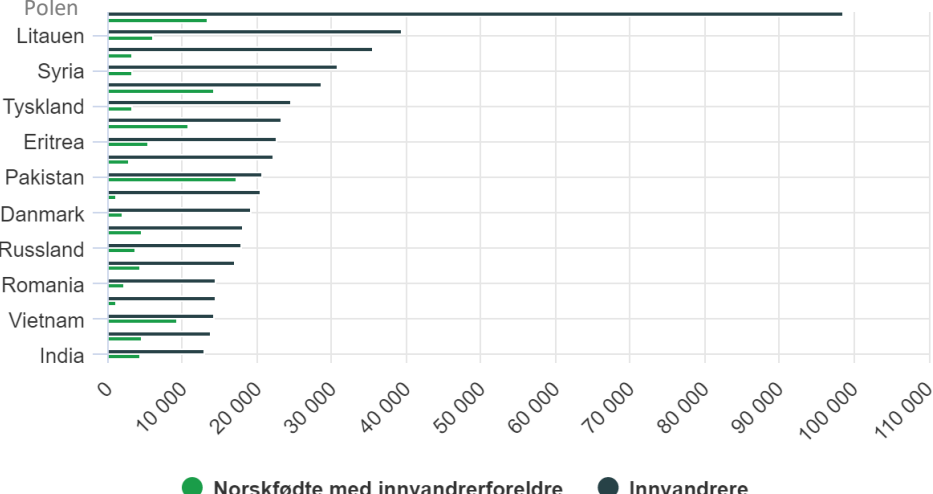
Hvor mange innvandrere er det?

1.januar 2019



De ti største landene

1.januar 2019



Hvorfor kommer innvandrere til Norge?

Bosatte ikke-nordiske statsborgere som har innvandret etter 1989,

1.januar 2019

Familie
35 %



Arbeid
41 %



Flukt
13 %



Utdanning
12 %





Turmat fra hele verden



- Verktøy for inkludering
- Bro mellom kulturer – mat og tur
- Alle bidrar – alle er en ressurs
- Få flere mennesker ut
- Turmat.no – turhistorier, oppskrifter og tips.

FRILUFTSLIV & HELSE

01/ HODEPINE

Trening og frisk luft har god effekt mot hodepine.

02/ GODT FOR ØYNENE

Synet har godt av dagslys, og noen timer utendørs hver dag kan forebygge nærsynthet. Synet vårt er laget for avstand, og vi blir slitne av å være for mye inne. Mer tid ute i naturen er godt for øynene.

03/ GODT FOR HJERTET

Blodsirkulasjonen og pulsen øker allerede ved lett aktivitet og er bra for hjertet.

04/ MINDRE SMERTER

Med fysisk aktivitet får du mindre vondt i rygg og nakke.

05/ FORDØYELSEN

Regelmessig fysisk aktivitet har positiv effekt på fordøyelsen.

06/ IMMUNFORSVARET

Fysisk aktivitet styrker immunforsvaret.

07/ FOREBYGGENDE

Fysisk aktivitet reduserer risikoen for å utvikle høyt blodtrykk og forebygger blodpropp, muskel- og skjelettsykdommer, hjerte- og karsykdommer, diabetes 2, visse typer kreft og fedme.

08/ D-VITAMIN

Sollys er den viktigste kilden til D-vitamin, som forebygger en rekke sykdommer. For lite D-vitamin kan gjøre en slapp og sliten, og gi benskjørhet, smerter i skjelettet og svak muskulatur.

09/ MINDRE SKADER

Tur i skog og mark på både grus og gress er bra for musklene, balanse og koordinasjon. Variasjon i steg og muskelbruk kan bidra til å styrke leddbånd og gi færre belastningsskader.

10/ STILLHET

Stillhet og fravær av støy er beroligende og motvirker stress.

11/ MOTVIRKE ANGST

Når vi går ute i naturen bekymrer vi oss mindre, og får mer trivsel. Friluftsliv kan motvirke angst og depresjon.

12/ BEDRE SØVN

Frisk luft og fysiske aktivitet gir bedre søvn.

13/ KONSENTRASJON

Man lærer bedre og får økt konsentrasjon.

14/ MINDRE STRESS

Man slapper bedre av og bruker mindre hjernekapasitet når man ser på noe gøyt. Bymiljøer overstimulerer hjernen og kan føre til mer stress.

15/ MER LIVSGLEDE

Friluftsliv gir mer livsglede.

16/ MESTRINGSFØLELSE

Det er enkelt å gå ut i naturen og gjøre at vi får en følelse av å lykkes, og klarer oppgaver og utfordringer bedre.

17/ MER TRIVSEL

Daglig tilgang til naturen er viktig for generell trivsel.

18/ FORBYGGER DEPRESJON

Med lange og mørke vintre er frisk luft og sollys ekstra viktig for å forebygge vinterdepresjon.

OUTDOOR RECREATION & HEALTH

Antigua & Barbuda



Min reise inn i svensk natur og friluftsliv

- Fokus på å komme i gang i samfunnet
- Mann som er naturlig interessert / jeger
- Svensk familie og venner.
- Mat interesse - plukking av sopp og bær
- Helse – høstdepresjon
- Arbeidet



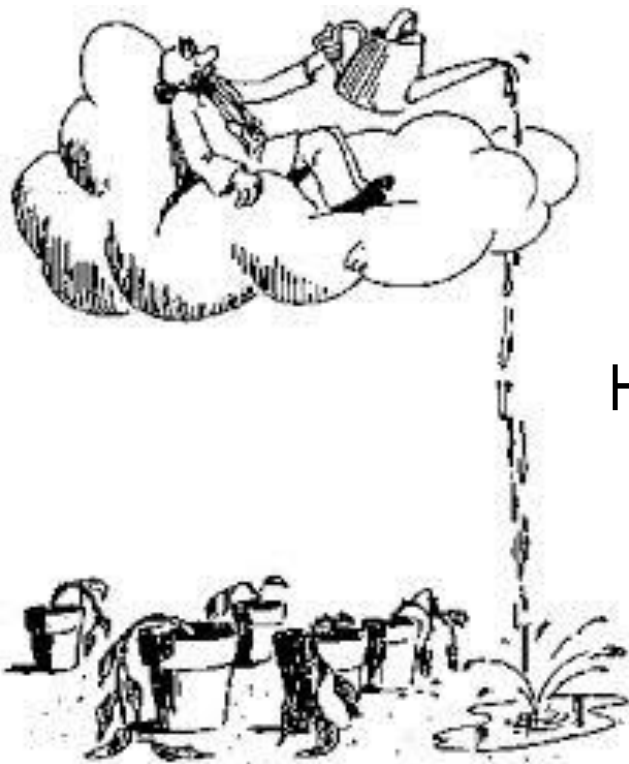


Nya Svenska I Naturen



Nya Svenskar I Naturen

Hva / Hvorfor / Formål



Aktiviteter
Ressurser
Menneske (ansatte, frivillige)
Økonomisk

Hvem / hva sikter vi til?

Ungdommer
Innvandrere

Intern / Ekstern
Medlemmer
Bedre mening

Ekstern / Intern:
Politisk oppdrag
Noe vi må

Hvordan - Lag et fundament

- Politikk - holdning
- Strategi - identifiserer målgruppen og lager et tilpasset program
- plan
- Koblet til selskapets viktigste strategi og plan
- Organisasjonens struktur - ikke bare top-down, se på de forskjellige delene - utfordringer
- Støtte - utdanning, ressurs

Hvordan

- Vurderinger

- Hva er viktig for deg

Verdier kontrollerer holdninger

Informasjon alene endrer ikke holdninger

Koblet til bakgrunn (kultur, tro, utdanning, opplevelser, mentorer)

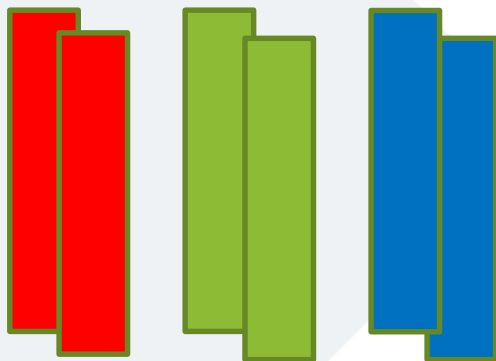
Lav kunnskap eller interesse -> svake meninger

"Svake" meninger -> holdninger lettere å endre

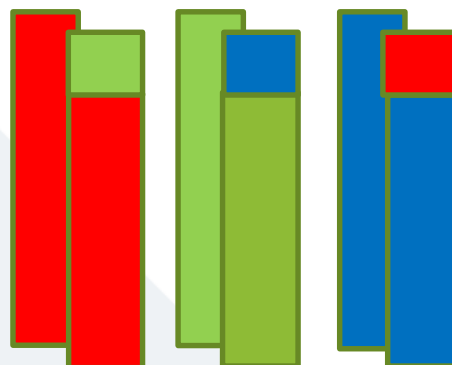
- Holdninger

- Hvordan behandle andre
- Hvordan håndtere noen situasjoner

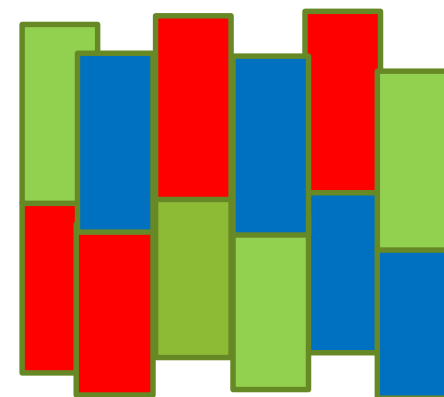
Flerkulturelt eller inkludering?



Flerkulturelt:
Flere kulturer som bor
ved siden av
hverandre uten
utveksling



Tverrkulturell:
Sammenligning. Forstå
forskjeller.
Endre for et individ.
En kultur regnes som
normen



Interkulturell:
Full forståelse og
respekt. Exchange. Alle
lærer av hverandre og
vokser ~~sammen~~



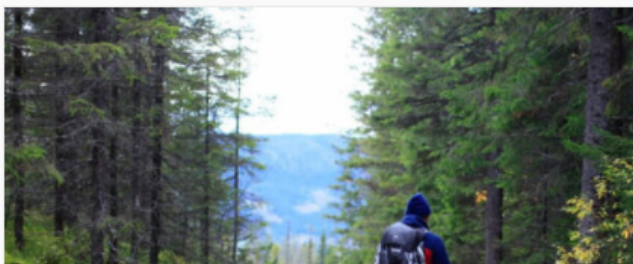
Målgruppe: frivillige

- Forventning
 - Vurderinger
 - Holdninger
 - Kunnskap / kompetanse
-
- Ressurs
 - Bærekraft
 - Samarbeid



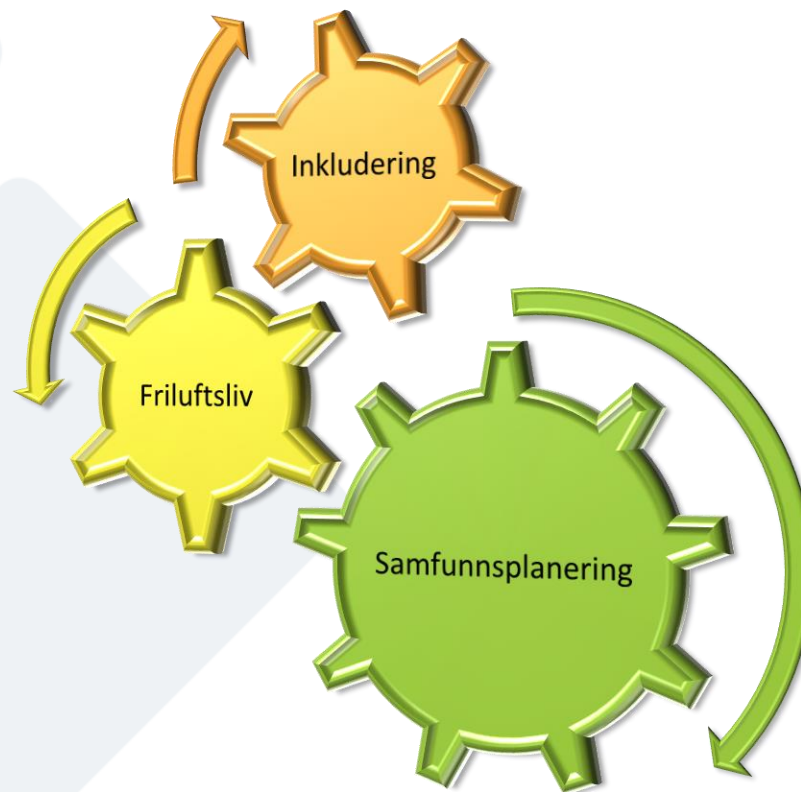
▶ Allemannsretten > Betaling og begrensning > Ferdsel > Friluftsløven > Høsting > Opphold > Sporløs ferdsel ▶ Arealplanlegging ▶ Energi > Vannkraft > Vindkraft ▶ Finnmarkskommisjonen ▶ Flerkulturelt friluftsliv > Inkluderingsverktøy	▶ Folkehelse ▶ Forskning ▶ Friluftsliv i skolen ▶ Friluftslivets år ▶ Frisk i naturen ▶ Frivillighet ▶ Klima ▶ Motorferdsel > Catskiing > Snøscooter > Vannscooter ▶ Nærmiljø	▶ Naturforvaltning > Fjell > Skog > Strandsone ▶ Priser og utmerkelser > Nordic Green Space Award > Årets friluftslivspriser > Årets friluftslivskommune > Årets turbilde	▶ Reiseliv > Nordkapp ▶ Samferdsel ▶ Statsbudsjett ▶ Stortingsmelding ▶ Støy og stillhet ▶ #mittfriluftsliv
--	---	--	--

SISTE NYHETSSAKER



www.norskfriluftsliv.no

Effekt – gi og ta



Utfordringer

- Mangel på fakta og kunnskap
- Finans
- Holdninger og engasjement
- Innenfor din egen organisasjon
- Nye nordmenn (etniske foreninger)
- Samarbeid



Inkludering Strategi og Trondheim

- Fokus – nettverksbygging, forbedret kommunikasjon og samarbeide mellom lokala/regional friluftsansjasjoner samt øket effektivitet (bruk av resurser, resultat...).
- Studie Trondheim
 - Studenter, engagemang og samarbeide mellom ulike aktører riktat mot studenter/forskar med familjer
 - Infodag for nya studenter og ansatta
- Idrettsrådet
 - medlemsorganisationer med ulike friluftsinriktning
 - Samarbeide om resurser, delar nettverk, åretruntverksamhet
 - Flerkulturelt Fritid
 - Familjedag - høstferien
- Seminarier
 - Brobygging og samarbeide inom FNF og lokala og regionala medlemsorganisationer

Forventninger

- Økt holdbarhet
- Samarbeid - effektivitet, bærekraft
- Mer inkluderende - publikum, aktivitet
- Informasjon og fakta
- Opplevelser og kompetanse
- Holdninger og verdier

NORSK FRILUFTSLIV



Takk for meg!