

Styrket frivillighet i Nord-Gudbrandsdal

Forprosjektet oktober 2022 – oktober 2023

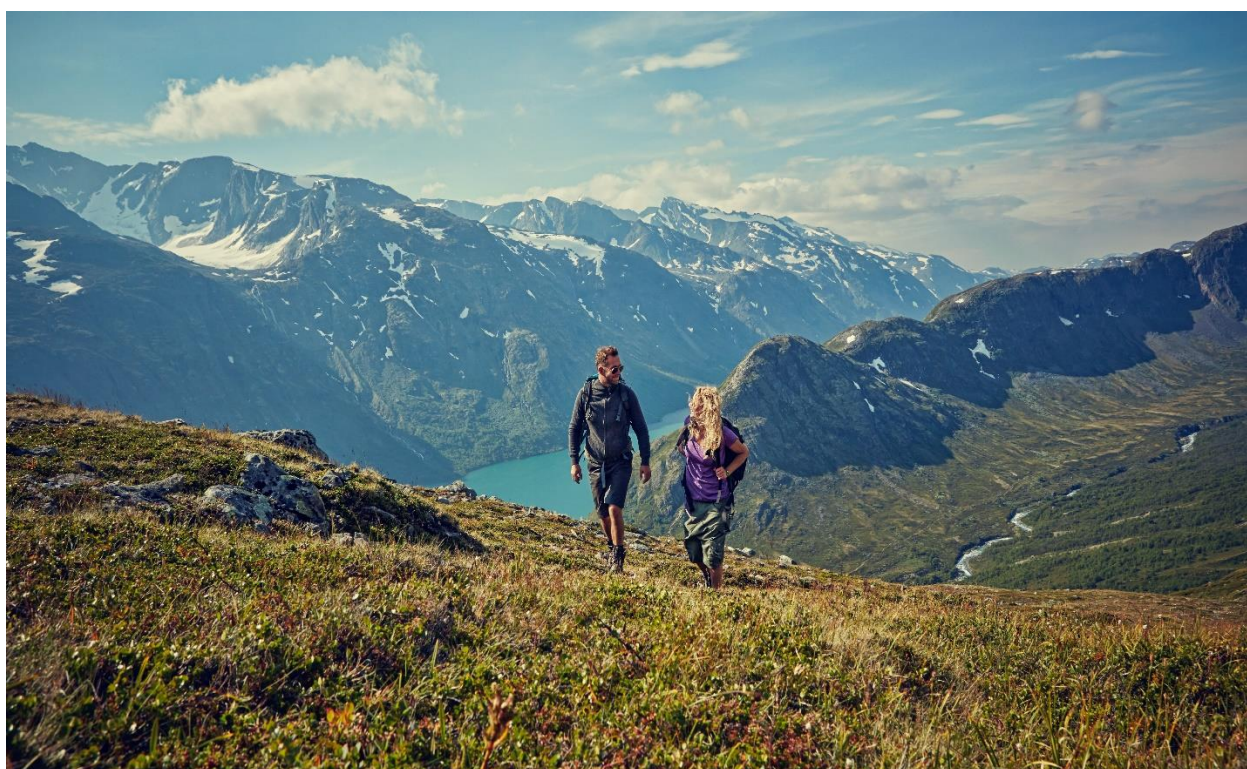


Foto: Cathrine Dokken

Styrket frivillighet i Nord-Gudbrandsdal

Innhold

- 1. Bakgrunn for forprosjektet**
- 2. Forprosjektets mandat**
 - 2.1 Organisering i forprosjektet**
 - 2.2 Finansiering av forprosjektet**
- 3. Formål**
 - 3.1 Målsetting**
- 4. Forankring og framdrift**
- 5. Tiltak i pilotprosjektet**
- 6. Organisering pilotprosjektet**
- 7. Finansiering av pilotprosjektet**
- 8. Kunnskapsgrunnlag og vurdering**
- 9. Tilrådning**



Foto: Cecilie Asp

1. Bakgrunn for forprosjektet

Representant fra frivilligheten i Lom og Skjåk løftet problemstillingen med å opprettholde mangfoldig aktivitet på frivillig basis grunnet færre fødte barn og større utfordringer med rekruttering av frivillige til verv og roller, til administrasjonen i Interkommunalt Politisk Råd Nord-Gudbrandsdal (IPR). Dag Erik Pryhn, prosjektleder for Universitetsregion i Nord-Gudbrandsdal, tok initiativ til dialog med sentrale aktører, herunder kommuneadministrasjonene i regionen, Høgskolen i Innlandet, Innlandet Fylkeskommune og Innlandet Idrettskrets.

Dialogen ledet til et initiativ om å sette i gang et forprosjekt der eierskapet ligger hos IPR i samarbeid med frivilligheten selv og støtteaktører som Innlandet Fylkeskommune og Innlandet idrettskrets. Gjennom bred involvering og kunnskapsinnhenting skulle man problematisere utfordringene rundt frivillighet og komme med anbefalinger. For å skape god forankring i frivilligheten ble det tatt initiativ til at idrettsråd og de største idrettslagene i regionen ble kontaktet med forespørsel om å bidra inn i forprosjektets referansegruppe.

Sel idrettsråd, Vågå idrettsråd, Vågå idrettslag og Otta idrettslag takket ja til å delta. Aktivitetene i forprosjektet har som konsekvens blitt konsentrert omkring Sel og Vågå kommuner med tilhørende frivillige organisasjoner og aktører. Ved et pilotprosjekt vil hele regionen bli invitert og involvert.

2. Forprosjektets mandat

Forprosjektet fikk av Interkommunalt politisk råd (IPR) den 16.12.22 mandat til å kartlegge status og utvikling av forslag til tiltak i samarbeid med idrettslag, idrettsråd og utvalgte frivillige lag og foreninger.

2.1 Organisering i forprosjektet

Styringsgruppe:	Frode Damstuen	Daglig leder i IPR
Referansegruppe:	<u>Prosjektleder:</u> Stian Høglien	Regionkonsulent i IPR
	<u>Prosjektmedarbeider/sekretær:</u> Pål Erik Heimstad	Innlandet Idrettskrets
	Kjersti Rønning Huber	Innlandet Fylkeskommune
	Julie Rennesund	Daglig leder i Vågå IL
	Vidar Elda	Leder i Vågå Idrettsråd
	Øistein Formo	Tessand IL
	Mona Sveen	Vågå kommune
	Rolv Myrum	Daglig leder i Otta IL
	Rune Bjørnsrud	Leder i Sel Idrettsråd
	Mette Josten	Sel kommune

2.2 Finansiering av forprosjektet

Forprosjektet ble finansiert med midler fra Innlandet Fylkeskommune, Innlandet Idrettskrets og IPR. Totalt var budsjettet på kr 390.000,-. Hele beløpet ble ikke brukt i forprosjektet, slik at noe av midlene fra fylkeskommunen blir søkt overført til pilotprosjektet.

3. Formål

Formålet med prosjektet er å tenke innovativt rundt organisering, utvikling og tilrettelegging av fritidstilbud for barn og unge i kommuner og lokalsamfunn med kraftig nedgang i fødselstall, som har som konsekvens små årskull, færre barn og unge og færre frivillige. Hensikten med forprosjektet er å berede grunnen for et pilotprosjekt, der tiltak jobbet frem i forprosjektet, kan prøves ut i praksis.

Definisjon av frivillighet er et frivillig arbeid uten lønn eller noen annen form for økonomisk vederlag. I tillegg må tjenesten eller aktiviteten være til fordel for samfunnet, miljøet, eller andre enn nære slektninger eller personer som kan regnes til egen husholdning. Frivilligheten må ha et ikke-kommersielt og ideelt formål.

Som konsekvens forholder prosjektet seg til at målet er å arbeide for et vidt spekter av frivillige foreninger og formål, som inkluderer kultur og idrett, friluftsliv, bolyst, egenorganisert aktivitet og øvrige ideelle formål som tjener samfunnet i regionen.

3.1 Målsettinger

Hovedmålsettingen er hvordan vi skal opprettholde bredde i tilbud og sosiale arenaer når forutsetningene endres så mye og så raskt.

Delmålsettinger er:

- Styrke kunnskap og bevissthet om utfordringer knyttet til rekruttering av frivillige til idrett og frivillige organisasjoner
- Styrke kunnskap og bevissthet om hvordan frivilligheten kan tilby allsidig fritidstilbud i en situasjon med negativ befolkningsutvikling
- Definere tiltak som kan settes inn for å avhjelpe endrede forutsetninger for frivilligheten i form av negativ befolkningsutvikling og aldrende befolkning.
- Oppstart av et pilotprosjekt i 2024
- Involvere og gi alle frivillige lag og foreninger i hele regionen mulighet til å medvirke i prosjektprosessene



Foto: Eirik Førde

4. Forankring og framdrift i forprosjektet

Referansegruppen har hatt følgende møter:

05.10.22	Informasjonsmøte fysisk
26.10.22	Konstituerende møte fysisk
06.12.22	Prosjektgruppemøte Teams
13.06.23	Prosjektgruppemøte fysisk
03.10.23	Prosjektgruppemøte fysisk
31.10.23	Prosjektgruppemøte Teams

Prosjektet har tatt kontakt med 28 forskjellige lag og foreninger i Vågå og Sel for å involvere disse i forprosjektets kartleggingsundersøkelse (SWOT-analyse). Dette ble gjort i april/mai. Kontakten har foregått på både epost og telefon. Alle lag og foreninger ble oppfordret til å gi flere ressurspersoner anledning til å svare. Kartleggingsundersøkelsen bestod av 6 spørsmål og vi fikk 41 besvarelser.

I starten av september gjennomførte vi Workshop på Otta og i Vågå der alle frivillige lag og foreninger ble invitert sammen med NAV, flyktningetjenesten, helsestasjonene og ungdomsrådene. Invitasjonen ble sendt via mail, telefon og lagt ut på kommunene sine nettsider. Totalt møtte det opp 26 personer fordelt på 18 forskjellige lag og foreninger. Workshops ble ledet av en ekstern prosessveileder, Petter Norstrøm fra Kongsvinger.

Pål Erik Heimstad (fungert som prosjektsekretær/medarbeider) og Stian Høglien (prosjektleder) har gjennomført 29 arbeidsmøter i forbindelse med forprosjektet.

Prosjektleder har kartlagt forskningsbasert dokumentasjon om aktivitet og frivillighet, og eksempler på tiltak planlagt og/eller gjennomført andre steder i landet.

5. Tiltak i pilotprosjektet

Hvilke konkrete tiltak som det skal jobbes med i et pilotprosjekt har kommet frem etter en nøye gjennomgang av kartlegging, Workshops og diskusjon i referansegruppen.

Prosjektledelse, referansegruppe og styringsgruppe har konkludert med at disse tiltakene prioriteres inn i et pilotprosjekt:

• Felles dugnader

Pilotprosjektet utreder muligheten for - og koordinerer et sett med felles dugnader mellom lag og foreninger. Dette skal være større dugnader som gir større inntjening til en større bredde av lag og foreninger.

Ønskede effekter av tiltaket:

- Inntekter til flere lag og foreninger
- Maksimal utnyttelse av frivillige ressurser
- God inntjening for frivilligheten som kan nyttes til å senke kostnad for deltagelse
- Økt kommunikasjon og inkludering på tvers av foreninger/aktiviteter
- Gjøre arbeidskraft (via betalt dugnad) tilgjengelig for signalarrangementer, offentlige eller næringsbaserte tiltak i regionen

• Felles frivillighetsdag/festival

Pilotprosjektet koordinerer et arrangement som samler og synliggjør frivilligheten, samtidig som arrangementet benyttes til å anerkjenne de frivillige.

Ønskede effekter av tiltaket:

- Økt synliggjøring og bli kjent med flere frivillige aktiviteter - også de som er åpne for alle, uansett behov for tilrettelegging
- Rekruttering til aktivitet og foreninger

- Beholde frivillige og styrke engasjementet (forsterke frivillighetsfølelse og kultur)
- Beholde flere i aktivitet gjennom å styrke stolthet til egen aktivitet
- Bli kjent på tvers – skape relasjoner på tvers av lag, foreninger og formål
- Bygge ned barrierer mellom lag og foreninger - motvirke mobbing og fremmedgjøring
- Dele på dugnadsarbeid – skape grunnlag for dugnadssamarbeid

- **Felles opplæring**

Selv om de ulike lagene og foreningene har egne vedtekter som de må forholde seg til, så er basiskunnskapen og ferdighetene i det å ha ansvar for drift og utvikling av frivillige foreninger i stor grad lik. Det vil derfor både være rasjonelt, kostnadsbesparende og styrke den lokale oppfølgingen med å samarbeide omkring opplæringstiltak. Pilotprosjektet koordinerer opplæringstiltak, kurs eller arbeidsseminarer som alle foreninger kan få tilgang på. Både fysiske og/eller digitale tilbud skal vurderes. Temaer som frivilligheten ifølge kartleggingen ønsker søkelys på:

- Sponsorarbeid
- "Søkologi" (søknad midler og rapportering)
- Valgkomitéarbeid og rekruttering
- Styrearbeid
- SoMe
- Arrangementskompetanse
- Inkludering og integrering

- **Samarbeid mellom skole/SFO/lag og foreninger**

Pilotprosjektet utreder og piloterer samarbeid mellom skole/SFO/lag og foreninger. Ønsket effekt av tiltaket:

- Sikre at barn og unge kommer ut i aktivitet i større grad
- Utnytte mellomrommet mellom skole/SFO og fritidsaktiviteter



Foto: Cecilie Asp

• **Frivillighetsråd**

Prosjektet skal legge til rette for og pilotere en arena for å bedre kommunikasjon og utveksling på tvers av lag og foreninger i kommunen. Dette kan ta form som et frivillighetsråd, der man samler representanter fra eksisterende råd og/eller inkluderer andre aktører som har interesse og påvirkning på frivillighetspolitikk. Mulige oppgaver eller rasjonalisering for et frivillighetsråd:

- Felles talerør for frivilligheten i møte med politikere og bidragsytere
- Frem snakke på tvers av lag/forening/aktivitet – ref. antimobbing
- Legge til rette for felles styremøter og møteplasser for utveksling av informasjon og mulige samarbeid
- Legge til rette for diskusjoner og behov for sammenslåing eller samhandling om aktivitet eller sammenslåing av foreninger
- Legge til rette for ev. deling av leder/sentrale tillitsvalgte
- Legge til rette for ev. deling av ansattressurser
- Arena for tilrettelegging av felles aktivitet i hele bygda/kommunen
- Sambruk av instruktører/trenere
- Legge til rette for universell utforming, slik at alle for mulighet til å delta
- Legge til rette for bedre inkludering av unge flyktninger og uføre

- Felles aktivitetsdager – med utveksling/støtte fra NAV

- **Digital markedsføring**

Pilotprosjektet utreder muligheten for – og søker finansiering av digitale markedsføringsløsninger for frivilligheten lokalt og regionalt. Tiltaket skal vurdere utvikling av markedsføringsstrategi til bruk for frivilligheten, konkrete løsninger for digital formidling (slik som eksempelvis film, digiboards, bildebruk) og bruk av influenser til å spre frivillighetens budskap. Ønskede effekter av tiltaket:

- Tydeligere formidling av frivillighetens budskap og tilbud, og hva frivilligheten utretter for lokalsamfunnet
- Økt synliggjøring på hva som foregår av tilgjengelige tilbud i regionen – for alle, på tvers an interesser og/eller behov for tilrettelegging
- Frivillige lag og foreninger når nye målgrupper, inkludert barn og unge som liten grad ikke er fysisk aktive eller kun deltar i egenorganisert aktivitet

- **Frivillighetsapplikasjon**

Prosjektet piloterer APP/Nettsted som samler, tilgjengeliggjør og utveksler relevant informasjon. En tjeneste som samler alt på ett sted og dermed gir økt brukervennlighet og senker barrierer for fremmedgjøring og deltakelse for sluttbruker, samt kan være et felles utgangspunkt for å tilgjengeliggjøre og utveksle ressurser og erfaringer for lag og foreninger. Tiltaket søker også å bidra til økt involvering av foresatte og redusere frafallet av de som deltar. Ønsket leveranseområde for tiltaket:

- Nøkkelinformasjon om foreninger og aktiviteter, som dekker et bredt lag av interesser og/eller behov
- Års hjul aktiviteter
- Arrangementsoversikt
- Frivillighetsbase/rekrutteringspool
- Dugnadsoversikt/bank
- Rutinebeskrivelser (standardmaler)
- Bildebank
- Kompetansedeling arrangement
- Oversikt over egenorganisert aktivitet

Workshops foreslo en rekke tiltak både av konkret og mer overordnet art. Det er gjort en prioritering og sammenslåing av forslagene, til tiltak som av

prosjektledelse, referansegruppe og styringsgruppe anses for å gi best mulig referanse opp mot prosjektet. Alle tiltak og forslag er registrert og blir tatt vare på. Pilotprosjektet kan se til disse forslagene ved behov, kapasitet og dersom det blir aktuelt å bruke disse gjennom de prioriterte tiltakene.

6. Organisering av pilotprosjektet

Et pilotprosjekt er tenkt lagt inn under Interkommunalt politisk råd i Nord-Gudbrandsdalen (IPR) med en egen styringsgruppe og arbeidsgrupper. Styringsgruppen kan være Regionstyret for IPR. Medlemmene i Regionstyret er ordførerne i regionen, leder for kommunedirektørforumet og daglig leder i IPR. Regionstyret blir pilotprosjektets øverste ledelse.

Videre må det organiseres inn arbeidsgrupper som kan bistå til oppfølging av de enkelte tiltakene. Sammensetning av arbeidsgruppene avhenger av det enkelte tiltak og skal sørge for effektiv og god ressursutnyttelse for å nå effekten av det enkelte tiltak.

Det kan være flere arbeidsgrupper som bør bestå av frivilligheten, kommunene, NAV, kommunale råd og eventuelt andre offentlige aktører.

Arbeidsgruppene er tenkt å jobbe med de forskjellige tiltakene og hvordan disse skal løses, eventuelt om dette lar seg gjøre. Prosjektledelsen følger opp nødvendige aktiviteter og tiltak for å skape forankring i hele regionen.

Pilotprosjektet vil utgjøre en 100% stilling tilknyttet IPR. Det kan være hensiktsmessig å dele arbeidsoppgavene på to ressurser med bakgrunn i kompetanse og muligheter for samarbeid.

7. Finansiering av pilotprosjektet

Et pilotprosjekt er tenkt finansiert av IPR, fylkeskommunen, privat næringsliv og tilskuddsmidler fra forskjellige aktører.

Vi tar sikte på et 3-årig pilotprosjekt med forslag på følgende finansieringsplan:

	<u>Første år:</u>	<u>Totalt:</u>
Interkommunalt politisk råd	kr 250.000,-	kr 750.000,-
Privat næringsliv	kr 250.000,-	kr 750.000,-
<u>Tilskuddsmidler/fylkeskommunen</u>	<u>kr 1.000.000,-</u>	<u>kr 3.000.000,-</u>

Totalt

kr 1.500.000,-

kr 4.500.000,-

Midlene fra fylkeskommunen som ikke ble brukt i forprosjektet blir søkt overført til pilotprosjektet.



8. Kunnskapsgrunnlag og vurdering

Hvordan skal vi gi de unge økt trivsel og tilhørighet, og til å bli mer glad i den verden de lever i? Noen av godene vi har finner vi i teatret, i litteraturen, på fotballbanen, i naturen, med gitaren eller spill-plattformen. Mange barn og unge finner fram til godene når de selv får bestemme og påvirke sin egen aktivitet. Alle barn og unge har rett til tilgang på godene, og det er enhver kommune sin oppgave å fordele dem rettferdig og gi den kommende slekt innsyn i disse. Alle fritidstilbud i en kommune bør først og fremst betraktes som

potensielle utviklingsressurser for barn og unge. De omtales som ressurser fordi de skal tilføre de unge et stadig påfyll av energi, kompetanse, evne og iver slik at de unge etter hvert selv kan ivareta eget liv og egne muligheter på best mulig måte. Et mangfoldig lokalsamfunn krever et mangfoldig fritidstilbud. 80% av barn og unge har en fritid eller ubunden tid, utenom skole og skolearbeid, som de disponerer selv (Reidar Sävenbom 2020).

Statistisk så ser vi at det blir færre og færre som deltar på aktivitetene vi tilbyr og at det bli mere og mere utfordrende å få frivillige inn i styre og stell.

Deltakelse i organiserte fritidsaktiviteter er for barn og ungdom en viktig kilde til fellesskap, identitet og mestring. Det er imidlertid grunn til å tro at sosioøkonomiske forskjeller fortsetter å gjøre seg gjeldende i barn og unges deltakelse i slike aktiviteter. Kunnskap om dette er viktig for å forstå endringer i barn og unges oppvekstvilkår i Norge.

Hvordan skal vi greie å tenke nytt for å endre på dette?

Forprosjektet har hatt en grundig kartlegging og idédugnad rundt disse temaene og kommet frem til tiltak som er omfattende og interessante. Nå håper vi at alle kommunene støtter opp om et pilotprosjekt som kan prøve ut tiltakene, evaluere og konkluderer på om disse kan redusere eller bidra til løsninger på utfordringene og forhåpentlig finne noen løsninger på disse.



Foto: Erik Berg Johansen

Fysisk aktivitet, frisk luft og vakker natur styrker kropp og sjel. Natur og friluftsliv har positive virkninger på oss. Med vår unike allemannsrett har tilgangen til skog, sjø, fjell og vidde vært oppnåelig for de aller fleste. Det å kunne ferdes i skog og mark behøver ikke være verken spesielt kostnads- eller

utstyrskreven. Det burde være en selvfølge å få frisk luft, sollys og naturopplevelser etter eget ønske. Dessverre er det ikke slik for alle.

Vi viser til forskjellige forskningsprosjekt som underbygger og aktualiserer prosjektet vårt.

Forskningsprosjekt fra 2022 som barnepsykiater Charlotte Lunde og hjerneforsker Per Brodal har skrevet:

- Skole og fritidsaktiviteter overtar stadig en større del av barnas tid. Økende voksenstyring av livet, med tilsvarende tid for fri lek.
- Leken er avgjørende for å utvikle indre motivasjon, lære seg å ta beslutninger, løse problemer, utøve selvkontroll og følge regler.

Forskning fra Anne Tjønndal fra 2020, som jobber på fakultet for samfunnsvitenskap, der hun forsket på samarbeid mellom folkehelsearbeid og idretts- og helseideologien viser:

- Samarbeid med frivillige idrettslag/lag og foreninger erfares som positivt og er en ressurs i offentlig folkehelsearbeid
- Gjennom samarbeid med idrettslag/lag og foreninger kan kommunen skape et større aktivitetstilbud til sine innbyggere

Et annet forskningsprosjekt det kan være interessant å vise til er forskning på fysisk aktivitet og idrett i barn og unges oppvekstmiljø av Reidar Säfvenbom fra 2020:

- Fysisk aktivitet i skolen, organisert idrett og selvorganisert aktivitet og friluftsliv i kommunen bidrar og utfyller hverandre som utviklingsressurser i de unges oppvekst
- Idrettsrådene bør skifte navn til aktivitetsråd og invitere organisasjoner også utenfor idretten
- De fleste kommuner trenger en politisk debatt omkring en rettferdig fordeling av tilbudet om fritidsaktiviteter
- Alle fritidstilbud i kommunene bør først og fremst betraktes som potensielle utviklingsressurser for alle barn og unge

Senter for forskning på sivilsamfunn og frivillig sektor har funnet ut følgende i sin siste rapport:

- Analyser viser at familiens økonomiske og sosiale ressurser har ulik betydning for ulike typer aktiviteter. Foreldre med høy utdanning og mange bøker i hjemmet har større sannsynlighet for å ha barn som deltar i kulturaktiviteter som musikkskole, kor og korps.
- Når det gjelder deltakelse i idrettslag har foreldrenes økonomi mer betydning – blant ungdommer som har foreldre med høy inntekt er det en større andel som driver med idrett.
- Dersom foreldrene til unge med minoritetsbakgrunn hadde hatt samme inntekt, utdanning og bosettingsmønster som ungdom med majoritetsbakgrunn, tyder våre analyser på at disse ungdommene ville deltatt mer i organiserte fritidsaktiviteter enn majoritetsungdommer.
- Et hovedfunn i rapporten er at vi ser tydelige sosiale forskjeller i deltakelsen generelt sett. Slår vi sammen alle typene aktiviteter, er det en markert sosial gradient ved at ungdom som har mest ressurser i hjemmet, er de som i høyest grad deltar i organiserte fritidsaktiviteter. Forskjellene er betydelige. Ungdom fra hjem med høyest sosioøkonomisk status har nesten dobbelt så høy sannsynlighet for å delta i organiserte fritidsaktiviteter sammenlignet med dem som kommer fra hjem med lavest sosioøkonomisk status.



Foto: Ida Martiniussen-Kveen

9. Tilråding

Forprosjektet har i løpet av prosjektperioden gjennomført seks referansegruppemøter. Prosjektleder og sekretær har hatt en lang rekke drøftinger og arbeidsmøter rundt temaene. Det er gjennomført en bred kartlegging og to workshops som ga oss en mange gode og interessante tiltak for å styrke frivilligheten og aktiviteten.

Gjennom perioden har vi sett på relevant forskning og innhentet erfaringer og eksempler på idéer og tiltak gjennomført andre steder i landet, som gir oss et godt grunnlag for å jobbe videre i et pilotprosjekt.

Med et pilotprosjekt vil frivilligheten og dermed kommunene i regionen få et sterkt fokus på:

- Samarbeid mellom frivillige lag og foreninger og kommunen, herunder også friluftstiltak

- Digitale løsninger til hjelp for frivilligheten – synliggjøring og markedsføring
- Deltakelse for alle uansett økonomi

Et pilotprosjekt og arbeid med tilhørende konkrete tiltak vil svare direkte på utfordringer som rammer brorparten av frivillige organisasjoner i regionen og bidra til konkret oppfølging av disse uten å tillegge kommuneadministrasjonene i regionen mer ansvar og flere oppgaver. Informasjonsinnhenting i forprosjektet inklusiv workshops med frivilligheten viser at det stilles forventninger til at kommunene skal være med å løse frivillighetens utfordringer. Med pilotprosjektet foreslås derimot flere sentrale utfordringer løst regionalt og i samarbeid mellom frivillighet og pilotprosjektet, uten at kommunene blir belastet økonomisk ut over bidrag til drift av IPR.

Referansegruppen vil på bakgrunn av innhentet informasjon og interne drøftelser og vurderinger tilrå politikerne i Nord-Gudbrandsdal å gå inn for et 3-årig pilotprosjekt med lokalisering og tilknytning IPR, og med en stillingsressurs i 100% stilling. Oppstart med gjennomføringen av foreslåtte tiltak er tenkt 1. september 2024.

Referansegruppen anbefaler å gjennomføre en forankrings prosess sammen med en søknadsrunde på finansiering i første halvdel av året.

Vedlegg:

Referat fra referansegruppemøtene som eget dokument.

Referanseliste:

Charlotte Lunde og Per Brodal (2022).

Hjerneforsker og barnepsykiater mener skolen har feilet. Dagsavisen

<https://www.dagsavisen.no/nyheter/2022/10/19/hjerneforsker-og-barnepsykiater-mener-skolen-har-feilet-barna-vare-har-tapt-noe-helt-livsnodvendig/>

Anne Tjønndal (2020).

Offentlig folkehelsearbeid og idretts- og helseideologien. Folkehelsekoordinatorers erfaringer av samarbeid med frivillige idrettslag.

Scandinavian Sport Studies Forum, 11, 43-67.

<https://nordopen.nord.no/nord-xmlui/handle/11250/2687465>

Reidar Sävenbom (2020).

Fysisk aktivitet og idrett i barn og unges oppvekstmiljø.

Asker kommune.

<https://dokumen.tips/documents/fysisk-aktivitet-og-idrett-i-barn-og-unges-oppvekstmilj-fysisk-aktivitet.html?page=1>

Cathrine Lorentzen, Jonn Syse og Eyvin Bjørnstad (2013).

Hvordan fremme godt samarbeid mellom kommunale og frivillige aktører om friluftstiltak?

Høgskolen i Vestfold.

Innlandet fylkeskommune (2022).

Kunnskapsgrunnlag om fysisk aktivitet blant befolkningen i Innlandet.

Innlandet fylkeskommune.

Innlandet fylkeskommune (2023).

Regional plan for det inkluderende Innlandet.

Innlandet fylkeskommune

Siri Meland og Vegard Sines Petersen (2021).

Hvordan skape mer aktive og inkluderende lokalsamfunn?

Tverga.

<https://tverga.no/app/uploads/2021/10/Brosjyre-Aktivitetsra%CC%8Ad.pdf>

Ida Lindsø Tho (2023).

Jobber for å styrke frivilligheten. Norddalen.

<https://www.norddalen.no/jobber-for-a-styrke-frivilligheten/s/5-84-148309>



Foto: Cathrine Dokken