

15.01.2026

Årsrapport 2025

Frisklivssentralen i Solør



Innholdsfortegnelse

1.0	Oppsummering av året	2
1.1	Ansatte og frivillighet	2
1.2	Utviklingssentral	2
2.0	Kurstilbud	4
2.1	Bra Mat-kurs	4
2.2	Sov godt – Søvnkurs	4
2.3	Hverdagsglede	4
2.4	KiD-kurs	4
2.5	Å leve med diabetes type 2	4
2.6	Å leve med KOLS og andre lungelidelser	4
2.7	Andre arrangementer	4
2.7.1.	Mestringsuka	5
2.7.2.	Tur til Blåenga	5
2.7.3	Åpen hall	5
2.7.4	Sommerskole.....	5
2.7.5	Generasjonslekene.....	5
2.7.6	Kompani Solør.....	Feil! Bokmerke er ikke definert.
2.7.7	Regional Aktivitetsdag.....	6
2.7.8	Julelunsj for deltakere	6
2.8	Kursaktivitet ansatte	7
2.9	Sterk og Stødig.....	7
3.0	Prosjekt.....	8
3.1	Matjungelen.....	8
3.2	Ped-T	9
3.3	Lekekompis	9
4.0	Statistikk	10
4.1	Generell oversikt	10
4.2	Deltakere	11
4.3	Henvisninger	11
4.4	Resultater for kartlegging i Min Livsstil	12
5.0	Mediedekning/informasjonspredning	12
6.0	Mål for 2025	12

1.0 Oppsummering av året

Året 2025 har vært et spennende år hos Frisklivssentralen i Solør (FLS). Vi har fortsatt arbeidet med videreutvikling av tilbud og tjenester, og vi har vært nært fullt bemannet fra januar til 1. desember.

Åsnes kommune sto/står fortsatt i en stor omstillingsprosess i 2025/2026 med omfattende nedskjæringer. Det har ført til noe redusert bemanning siste del av 2025. Frisklivssentralen er ikke rammet av nedskjæringer, men har måtte holdt 0,6 årsverk vakant fra 1.-15. desember 2025. På grunn av færre ressurser i perioder har det vært mindre kapasitet til å få gjennomført oppstart av nye grupper, men deltakere som har vært inne på ordinært tilbud har blitt godt ivaretatt med andre tilbud Frisklivssentralen har.

1.1 Ansatte og frivillighet

Inkludert lederstilling, hadde Frisklivssentralen i Solør 1,6 årsverk disponibelt ved begynnelsen av året. Kine Gjerdrum fortsatte vikariatet som avdelingsleder frem til 1. februar (i samme prosent som 2024). Deretter ble hun ansatt i 100 % fast stilling som frisklivsveileder. Ingrid Haagensen Woll kom tilbake fra permisjon og gikk inn i sin stilling igjen som 60 % frisklivsveileder og 40 % avdelingsleder i avd. Ergo., fysio. og friskliv. Ingrid gikk over i ny stilling som 100 % avdelingsleder for ergo, fysio, friskliv og legesenteret i Åsnes fra 1. desember 2025. Eline Bjørneseth ble ansatt som vikar i 60 % frisklivsveilederstilling fra 15. desember.

FLS har faste oppgaver som turnusfysioterapeut utfører. Ida Elisabeth Sele avsluttet sin turnusfysioterapistilling 15. februar. Grunnet manko på turnuskandidater fra Oslo Met vårhalvåret, ble turnusstillingen holdt vakant til 15. august, da Yvonne Rønning startet i sin turnusperiode.

Vi har også hatt med oss de frivillige aktivitetskontaktene Eva Naser, Lisbeth Rindal og Staale Gramstad i 2025. De frivillige er gode støttespillere både for deltakere og for driften av Frisklivssentralen. Ved behov har aktivitetskontaktene veiledet i enkle øvelser og holdt utetrening når vi har vært fraværende.

1.2 Utviklingssentral

Frisklivssentralen har fortsatt sitt arbeid med utviklingssentralen. Av konkrete utviklingssentraloppgaver kan vi nevne;

- Tett samarbeid og kommunikasjonsarbeid med fylkeskommune og statsforvalter.
- Kontinuerlig samarbeid/utvikling med Helsedirektoratet
- Nettverkssamling med andre utviklingssentraler, både fysisk og digitalt oppmøte.
- Deltatt på nettverkssamling for frisklivssentraler i Innlandet sammen med statsforvalter og fylkeskommune.

- Informasjon og opplæring, internt og eksternt
- Deltatt på Nasjonalt kommunikasjonsmøte digitalt mellom Statsforvaltere, Fylkeskommuner, Utviklingssentraler og Helsedirektoratet.
- Deltatt i flere gruppesamtaler fasilitert av Opinion sammen med andre utvalgte utviklingssentraler og Helsedirektoratet.
- Vertskap for hospitering

Totalt er det estimert at Frisklivssentralen i Solør har brukt 0,2 årsverk til utviklingsarbeid. Frisklivssentralen søkte Helsedirektoratet på nytt for å videreføre tilskuddet i 2025. Etter nytt statsbudsjett ble vedtatt, ble dessverre midlene trukket tilbake og vi har ingen midler til dette i 2026. Dette er midler Helsedirektoratet har bevilget frisklivssentralene og det er enda uklart hvordan Helsedirektoratet har tenkt å forvalte disse midlene fremover.

En annen del av Utviklingssentralen sitt oppdrag er å samarbeide med aktuelle partnere for å fremme utviklingsarbeid. Vi ønsker å prioritere og sitte i nettverket for Utviklingssentraler fremover, selv uten tildelte midler fra Helsedirektoratet. Hvordan dette skal gjøres helt konkret er enda usikkert, men det er et tydelig ønske fra Helsedirektoratet og nettverket å fortsette samarbeidet i 2026 på en eller annen måte.

Frisklivssentralen i Solør har hatt 5 elever fra ungdomsskolen på observasjon.

Vi har hatt en sykepleierstudent i observasjonspraksis i 2 uker og 4 studenter fra Bachelor i fysioterapi fra Universitetet i Innlandet. 2 x førsteårsstudenter, og 2 x andreårs studenter.

2.0 Kurstilbud

Nytt i 2025 var konseptet 12-ukers resept som inkluderte alle kurs nevnt under. Ved å legge disse kursene inn i en 12 ukers oppfølging, sikrer vi at flere deltakere gjennomfører kursene. På denne måten får vi også flere deltakere på kurs. Etter trening hver tirsdag har vi tilbudt en time teori med ulike temaer nevnt under.

2.1 Bra Mat-kurs

Alle deltakere har fått Bra Mat-kurs med Kine J. Gjerdrum som kursleder etter treningstimen. Deltakerne har fått smake på ulike matvarer, sett på varedeklarasjonen og fått generell mer kunnskap om hva som er hensiktsmessig å spise ved aktivitet eller til hverdags og kos. Dette er ikke et vektnedgangskurs, men de som har hatt behov for/ønsket å gå ned i vekt, har fått mulighet for individuelle samtaler parallelt. Treningen og fokus på Bra Mat har hatt en effekt på flere. De blir mer bevisste på hva de spiser og ser sammenhengen mellom mat, trening og livsstil. Flere opplever å ha bedre fysisk og psykisk helse og mindre smerter i kroppen. T

2.2 Sov godt – Søvnkurs

Alle deltakere på 12 ukers resept har fått søvnkurs som ett av temaene i reseptperioden. Mange sliter med søvn uten å ha fått påvist søvnsykdom. Mange har effekt av å forstå hvordan søvn påvirker oss og hvordan vi med enkle grep kan få litt bedre søvn. Vi kobler det litt opp mot både trening og Bra Mat, slik at man forstår sammenhengen.

2.3 Hverdagsglede

Deltakere på 12 ukers resept har fått «lynkurs» i hverdagsglede med Kine Gjerdrum som kursleder.

2.4 KiD-kurs

Det er ikke blitt avholdt KiD-kurs i 2025 grunnet lav kapasitet i en stor omstillingsprosess i Åsnes kommune og mangel på ressurser i andre samarbeidende kommuner.

2.5 Å leve med diabetes type 2

Det er ikke holdt mestringskurs i Diabetes type-2 i 2025 grunnet mangel på ressurser. Legesenteret i Åsnes har gode rutiner for oppfølging av disse pasientene med egen diabetes-sykepleier.

2.6 Å leve med KOLS og andre lungelidelser

Det er ikke blitt holdt mestringskurs i kols og andre lungelidelser i 2025 pga mangel på ressurser. Åsnes legesenter følger opp pasientene med egen AKS-sykepleier som utfører årskontroller.

2.7 Andre arrangementer

2.7.1. Mestringsuka

Frisklivssentralen i Solør har som tidligere bidratt med teoretiske og praktiske innslag på Åsnes ungdomsskole sin «Mestringsuke».

Kine og Ingrid deltok med matlaging og underviste i faget «Mat og Helse» for alle i 9. trinn, med fokus på gode alternativer til god og næringsrik matpakke. Ingrid og en student fra Universitetet i Innlandet hadde en hel dag med teori og uteaktivitet for alle klasser på 8. trinn.

2.7.2. Tur til Blåenga

Vi arrangerte fullmånetur til Blåenga på ski i februar. Flere deltaker utfordret seg selv og vi gikk tur/retur for det meste uten hodelykt. En hel mil til sammen. Dette ga mestringsfølelse for flere og vi ønsker å få til dette også i 2026.

2.7.3 Åpen hall

I februar arrangerte Frisklivssentralen i samarbeid med ungdommens hus åpen hall for barn og unge under vinterferieuka og i høstferien.

2.7.4 Ferieklubb

Ingrid og Kine hadde ansvar for ferieklubben i Åsnes når de var i Gjesåsen Klatrepark. Åsnes kommune har hatt ferieklubb i mange år, som arrangeres i starten og slutten av sommerferien. Vi sikret barna i klatreparken og bidro med servering av pizza og frukt.

Kompani Solør:

Frisklivssentralen var en av postene under Kompani Solør sitt årlige arrangement. Dette er et arrangement for skoleelever i alder 6.-10. trinn. Militæret, Politi, Toll, Brannvesen, privat næringsliv, kommunal sektor og frivillige bidrar under Kompani Solør med ulike utfordringer ungdommene må gjennomføre. Hos FLS måtte deltakere utfordre seg på aerobic som gruppe, der de måtte følge steg fra instruktør gjennom 3 sanger. De måtte gjennomføre støvelkast og deretter forflytte seg med rockeringer som gruppe på tid. De ble «scoret» for hver aktivitet. Tid, lengde, samarbeid og engasjement. Skoleelever fra både Våler, Åsnes og Grue deltok.

2.7.5 Generasjonslekene

Friskliv hadde en aktivitet under generasjonslekene både i Åsnes og Våler. I Våler deltok Kine og aktivitetskontakt, Lisbeth Rindal. Vi hadde rockeringforflytning og kryssord i Våler.

I Åsnes hadde Frisklivssentralen stan med informasjonsbrosjyrer på Rådhusplassen. De som representerte Frisklivssentralen, var Aud Randi Fossum (frivillig instruktør på Sterk og Stødig) og Lisbeth Rindal.

2.7.6 Regional Aktivitetsdag

5. november arrangerte Frisklivssentralene i Kongsvingerregionen en stor aktivitetsdag i Kongsvingerhallen. Regionen består av Nord- og Sør-Odal, Eidskog, Kongsvinger og Solør. Målet var å sette frisklivssentralene på kartet, og de inviterte var kommuneadministrasjonen med ordførere, næringsliv, kommunalsjefer, deltakere i frisklivssentralene og befolkningen for øvrig, til et åpent arrangement. Vi hadde fokus på "hva er en frisklivssentral", nærværarbeid og aktivitet.

Ordfører Einar Toverud og Ordfører i Eidskog, Camilla Thue, sto for åpningen av arrangementet. Ordfører i Kongsvinger hadde stedfortreder. Vi inviterte Yngvar Andersen som er en kjent profil med enkle steg for hjemmetrening. «Litt er bedre enn ingenting». Han holdt et foredrag og varmet opp publikum. Da han ikke kunne møte fysisk fikk vi Johannes Thingnes Bø til å ta oppvarmingen med fysisk tilstedeværelse. Stor stas for de som deltok.

Første foredragsholder var Bent Rode-Christoffersen, fra Schutz Nordic AS, en bedrift i lokalisert på Kongsvinger. De har stort fokus på nærværarbeidet og tilrettelegging for aktivitet i arbeidstid for sine ansatte. Han tok oss gjennom hvordan de jobber for å holde sitt sykefravær nede gjennom individuelle utviklingsplaner og å se mennesket som helhet. Rode-Christoffersen har lang erfaring fra treningsbransjen, noe han tar med seg inn som leder i bedriften.

Siste foredragsholder var hjerneforsker, Ole Petter Hjelle. Han snakket om sammenhengen mellom hjerne og kropp. Hjelle er kjent for sine gode taleevner og har skrevet blant annet boken Hjernestærk. Han er utdannet lege og jobber også som foreleser og forsker på Universitetet i Innlandet.

Det var ca 230 deltakere denne dagen. Instruktører fra frisklivssentralene veiledet 9 ulike treningstimer gjennom dagen, slik at deltakere fra friskliv og andre kunne få se hvilke tilbud vi har hos frisklivssentralene. Alle deltakere fikk lunsj som var laget av elever ved Øvrebyen videregående skole. Laksewrap med grønnsaker, frukt og grønt ble servert. Fylkeskommunen bevilget midler til frukt, grønt og fisk. Arrangementet som helhet ble finansiert med kompetansehevningsmidler fra Innlandet Fylkeskommune. Vi har fått gode priser av utleiere, andre samarbeidspartnere og give aways til utlodning som gjorde det mulig å gjennomføre arrangementet gratis for deltakerne.

Vi har gjennomført en tilbakemeldingsundersøkelse fra arrangementet og gått gjennom svarene. Vi tar med oss tilbakemeldinger vi har fått inn i neste arrangement, og vi håper dette kan bli en årlig tradisjon.

2.7.8 Julelunsj for deltakere

Vi arrangerte julelunsj for alle deltakere som har vært med i 2025. Oppmøte var svært godt, og dette skaper gode relasjoner, samhold og motivasjon for å delta videre på aktiviteter vi tilbyr utover frisklivsresepten.

2.8 Kursaktivitet ansatte

- **Digital konferanse for spiseforstyrrelser:** 2. og 3. juni 2025. Ingrid, Kine og fysioterapeuter. Konferansen ble streamet, slik at vi kunne delta på aktuelle innlegg.
- **Nettverkssamling for Utviklingssentralene:** 22.-23. mai 2025. Oslo, Ingrid og Kine.
- **Nettverkssamling for Frisklivssentraler i Innlandet:** 9. september 2025. FLS i Solør arrangerte denne samlingen i samarbeid med Innlandet Fylkeskommune og Statsforvalter i Innlandet, Hamar, Ingrid og Kine
- **Kurslederkurs i PED-t** v/Therese Fostervold på Lillehammer: 19. september 2025. Ingrid tok kurset med avsluttende eksamen, og Kine som oppfriskning. (PED-t er et 20 ukers kurs hvor personer som står i fare for å få, eller allerede har, utviklet en spiseforstyrrelse kan få hjelp. Det er i hovedsak rettet mot personer som har Bullimia Nervosa eller Overspisingslidelse. Flere Frisklivssentraler har satt i gang dette tilbudet med svært god erfaring. PED-t står for *Physical exercise and Dietary therapy/ Fysisk aktivitet og kostholdsterapi*. Grunnet omorganisering, lite ressurser har vi vært nødt til å overføre oppstart av PED-t til 2026. Vi er nå rigget for å sette i gang med riktig utstyr, men vi må se på et samarbeid med Kongsvingerregionen for å sørge for riktig kompetanse under aktivitet, samt sikre nok deltakere til kurs.
- **ViVat-kurs (Kurs i selvmordsforebygging).** 2.-3. oktober 2025. Kine sertifisert.
- **Folkehelsekonferansen 2025.** Kristiansand: 15.-17. oktober. Ingrid, Ingvild Arnesen og Kine

De fleste kurs vi har deltatt på i 2025 er finansiert med kompetansehevingsmidler fra Innlandet Fylkeskommune. Fysiske nettverkssamlinger for Utviklingssentralene er dekket av Helsedirektoratets tilskudd.

2.9 Sterk og Stødig

Sterk og stødig har blitt et godt etablert og godt benyttet tilbud i kommunene til de over 65 år. Gruppetilbudet er fortsatt 6 faste grupper med følgende plassering:

- Mandag: 1 gruppe Våler aktivitetshus (41 deltakere)
- Tirsdag: 1 gruppe Hoffertunet (23 deltakere)
- Onsdag: 2 grupper Nedre Kjølén Bo- og Aktivitetshus (50 deltakere)
- Onsdag: 1 gruppe Våler aktivitetshus (25 deltakere)
- Torsdag: 1 gruppe Idrettens hus, Kjellmyra (23 deltakere)

Antall deltakere på Sterk og Stødig-timene øker stadig på alle lokasjoner. Enkelte henviste deltakere til frisklivssentralen anser vi som mer hensiktsmessig deltar på Sterk og Stødig. Noen har behov for samhold med personer i samme aldersgruppe, og der er dette tilbudet midt i blinken. Man møter andre til balanse- og styrketrening,

samtidig som det er sosialt og lystbetont. Vi har 7 frivillige instruktører som stiller opp hver uke og gjør en svært viktig jobb. De ser på det som egentrening, og liker sine arbeidsoppgaver. De sier selv dette er meningsfullt for de og ønsker å fortsette. Ved behov for vikar forsøker de å løse det med å vikariere for hverandre. FLS samler instruktørene 3-4 ganger i året. Ved oppstart og før ferier (hvis det passer). De får også oppfrisking av førstehjelpskurs en gang i året. FLS sørger for nye lister til oppstart og fakturering av alle deltakere som trenger faktura. De som benytter vipps som betalingsmetode, betaler på første trening ved oppstart (hhv 200 kr pr semester). Dette dekker husleie på Kjellmyra Idrettshus og Hoffertunet, innkjøp av nye stoler og eventuell opplæring på nye frivillige instruktører.

3.0 Prosjekt

Det er gjennomført og ferdigstilt ett prosjekt i 2025. Ett prosjekt ble overført til 2026.

3.1 Matjungelen

Matjungelen er gjennomført i alle barnehager som har ønsket å delta. Barnehagene kunne velge mellom 5 ulike aktiviteter:

1. Fiskefabrikk
2. Sanseløype
3. Havets skatte-kiste
4. Lavasuppe med torsk/annen fisk
5. Grønne jungelpannekaker

FLS hadde med matvarer til alle barn og ansatte som prosjektet finansierte. Det ble benyttet gode råvarer til matlagingen. Alle barn som kunne håndtere kniver, grønnsaks-skreller eller rasp fikk være med på å skjære grønnsaker og fisk. I enkelte barnehager ble skolestartere prioritert, mens andre ønsket at flest mulig skulle delta. Det viser seg at mange barn spiser mat de ikke er vant til bare de får lov å smake. Ekstra bonus å smake på mat man har laget selv.

Prosjektleder Kine Gjerdrum har vært i disse barnehagene i 2025:

Myrsnipa barnehage (2024)	Fiskefabrikk
Bashammeren barnehage	Fiskefabrikk
Sønsterud barnehage	Sanseløype
Solør Montessori	Lavasuppe
Tyristubben FUS barnehage	Lavasuppe
Mosogn barnehage	Ikke deltatt

Det ble sendt ut invitasjon til Marianne Ek Steimler i Våler som har informert barnehageledere i begge barnehagene i Våler om tilbudet om å delta. Prosjektleder har fått tilbakemelding om at de i Furunabben jobber litt likt matjungel, med fokus på husmannskost. Der skal styrer slutte og ny er ikke enda ansatt, så da ønsker ikke

nåværende styrer å bestemme dette, men avvente. I Nordhagen ønsket de å avvente utover høsten. Prosjektleder har ikke fått forespørsel fra disse barnehagene høsten 2025 og anser det da som lite aktuelt.

Prosjektet er ferdig, men det er ønskelig med oppfølging for å sørge for at barnehagene prioriterer å lage sunn og bærekraftig mat med barna. Ønsker at det blir en kontinuitet i å tilby barn grønnsaker, fisk og næringsrik mat. Prosjektet er utviklet i tråd med Åsnes kommune sin folkehelseoversikt (<https://www.asnes.kommune.no/f/p1/i1e8bf8aa-c053-4835-98d1-fe68c43c3f76/folkehelseoversikt-asnes-2023-2027.pdf>), og tanken er å fortsette tiltaket som et strukturert og forebyggende tiltak for ernæring i barnehagene.

3.2 PED-t

Ingrid utdannet seg som Ped-T kursleder høsten 2025. Da forskningsmidlene ble stoppet hos NIH, gikk vi sammen med Kongsvingerregionen og benyttet kompetansehevingsmidler fra Innlandet Fylkeskommune, til å utdanne alle Frisklivssentraler i Innlandet som ønsket PET-T kurslederkurs. Det ble en samling på Lillehammer med forsker Therese Forstervold Mathisen (<https://tfmathisen.no/>). Ca 40 personer deltok og er nå sertifiserte PED-t kursledere.

3.3 Lekekompis

Etter et søkeverksted i Åsnes kommune, ble tanken om å søke midler på lekeressurser i barnehager, satt ut i livet. Det ble satt ei prosjektgruppe bestående av avd. ergo., fysio., friskliv, Bashammeren barnehage og kommuneadministrasjonen, våren 2025. Tiltaket ble et godt samarbeid mellom kommuneområdene Helse og Mestring og Oppvekst og Forebygging. Prosjektet går ut på å rekruttere ungdom til å aktivisere barna i barnehagen. Tidligere tester (T1, T2, T3, T4) viser at barna i Åsnes sine barnehager scorer under ønsket nivå på motoriske ferdigheter. Dette vet man også at henger tett sammen med språk og språkutvikling. Sammen med god jobberfaring for ungdommene, og økt fokus på fysisk aktivitet i barnehagene, ser man også positive ringvirkninger blant andre ansatte og foreldre.

Bashammeren barnehage ble brukt som en pilot på prosjektet, og ansatte ungdommer gjennom «Sommerjobb for ungdom». Dette ble en vellykket seanse, slik at man fant lønnsmidler for å fortsette «Lekekompis»-ressursen utover høsten. Ungdommene fikk derfor jobbe 2 t. etter skoletid annenhver uke. 2 og 2 ungdommer jobber sammen, og totalt 4 ungdommer var ansatt i Bashammeren barnehage. Prosjektet har fått god omtale, og rulles nå i 2026 ut i alle barnehager i Åsnes. Avdelingsleder, Ingrid, er prosjektleder, fysioterapeut er fagansvarlig, og prosjektet utføres i sin helhet i barnehagen.

4.0 Statistikk

Det er gjennomført en 12 ukes resept vårhalvåret 2025. Vi bestemte oss for å ta inn en gruppe med noe av de samme utfordringene et konsept kalt «Balansert helhetlig helse». 12 ukers resept med 1 time styrketrening 1 gang per uke etterfulgt av 1 time teori med temaer som beskrevet tidligere i dokumentet. En gruppe på 9 personer fikk tilbud om å delta og 8 av disse gjennomførte. Alle deltakere ble testet i en fysisk funksjonstest. Alle ble kartlagt i Min Livsstil. Her får vi innblikk i livsstil (aktivitets-, søvn-, kostholds-vaner og den psykiske helsen).

Da vi opplevde gode resultater på denne gruppen utviklet vi dette konseptet og startet ny gruppe høsten 2025. Tilbudet var likt som forrige periode, med vi tilbøy en e stra dag med veiledet styrketrening. Samme tester ble brukt, men med noe modifisering på enkelte øvelser. Vi gjennomførte felles informasjonsmøte, for å spare tid på en til en, med 17 personer på ventelisten. Flere viste seg å ha mer utnytte av andre tilbud i kommunen og noen falt av underveis. 11 deltakere var med fra start, noen gikk over til Sterk og Stødig og andre måtte gi seg pga helsemessige årsaker. Alle fikk helsesamtale-1 underveis og avslutningssamtale.

Det har vært krevende å ta inn nye deltakere før jul på grunn av endring i arbeidsoppgaver/overgang til legesenter for Ingrid, nok en gang mangel på ressurser og stor aktivitet på ordinære frisklivstilbud/grupper. Vi har derfor valgt å vente med oppstart av ny gruppe til etter nyttår. Flere på venteliste med oppstart over nyttår er tatt inn i frisklivssentralens andre tilbud og deltar på spinning og styrketrening i påvente av frisklivsresept. Dette er med på å bidra til at de er bedre rustet til en 12 ukers periode, så det er ingen ulempe.

4.1 Generell oversikt

I 2025 har vi vært tvunget til å tenke nytt på måten vi prioriterer inntak av deltakere. Vi har hatt lange ventelister som har gjort at i må tenke nytt for å favne flere. Grunnet endringer av frisklivsstilbudet i 2025 har vi ikke tatt inn samme person like ofte som tidligere år. Dette skyldes at gruppene er lukket, istedenfor at det er kontinuerlig inntak av deltakere.

Vi har konsentrert oss om å ta inn hele grupper som følger hverandre i en 12 ukers periode. Vi har jobbet hardt for å få til et godt utslusningsarbeid. Det vil si, vi får deltakere som har blitt fulgt opp på resept til å gå over på andre åpne tilbud frisklivssentralen har, eller aktiviteter kommunene tilbyr. Frisklivssentralens åpne tilbud er: utegruppe, styrketrening på Victus (tre ganger per uke), basseng (drevet av aktivitetskontakter og andre frivillige, både i Våler og Åsnes) og spinning på Puls. De som deltar på alle frisklivssentralen sine tilbud betaler en egenandel på 390 kr for et halvår. Målet er å trygge deltakerne til å gå på trening selv og kjøpe seg et abonnement på egenhånd. Flere av deltakerne har nå kjøpt eget abonnement på Puls. Vi har fått gode avtaler i Åsnes på dette, som gjør det mulig for de fleste å ha eget abonnement på et treningssenter. Vi har samarbeid med «Friskis og Svettis» i

Våler, som kan tilby lavterskel trening for de som ønsker det til 100 kr pr mnd (500 Kr medlemsavgift pr år i tillegg).

Man kan si det er fordeler og ulemper med å ta inn en gruppe som følger hverandre over 12 uker, men vi ser at det gir bedre resultater å være i en lukket gruppe. Det er enklere for instruktører å følge opp en til en, og jobbet tettere på i utslusningsarbeidet. Ulempen er at det er noe mere ventetid på de som står på venteliste. Samtidig har vi forsøkt å ta inn disse på andre tilbud, slik at de er i gang med en aktivitet til sin 12 ukers periode er i gang.

Selv om vi har hatt færre inne på 12 ukers resept, har deltakelsesnivået økt blant deltakerne på frisklivstilbudene vi har utover resepten. Det har vært godt oppmøte på utetrening, styrketrening på Victus og Spinningtimene på Puls.

Vi har kunnet tilby flere deltakere andre gode aktiviteter utover de tilbudene vi selv har. Det være seg Sterk og Stødig, gågrupper med RUPS eller andre tilbud. Vi har hatt noe mangel på ressurser deler av 2025 grunnet omorganisering, men vi har allikevel kunnet bistå mange.

4.2 Deltakere

57 personer har fått helsesamtale og har et tilbud ved frisklivssentralen, eksklusiv de som følges opp gjennom trening på Victus, som er et samarbeid med psykisk helseteam i Åsnes kommune.

Antall oppstartede frisklivsresepter: 64*

Av alle som har startet opp resept (en eller flere resepter) er det totalt:

Antall	Resepter totalt	Kvinner	Menn
Våler kommune	11	7	4
Åsnes kommune	46	32	14
Ansatte i Åsnes kommune	6		

*Antall oppstartede frisklivsresepter er 64. Dette kan innebære en og samme person flere ganger. Det vil si at en person som startet første resept i januar 2025 kan ha hatt flere resepter.

4.3 Henvisninger

Når det gjelder deltakere har vi hatt en stor pågang til venteliste. Ved årsskifte 2025/2026 hadde vi nærmere 40 personer på venteliste. Flere på lista er tatt inn til helsesamtale og er klare for oppstart på nyåret.

Vi mottar flere henvisninger fra fastleger både fra Åsnes og Våler nå, som et resultat av informasjonsmøte på legesentrene i begge kommuner. Rehabiliteringssentre,

psykisk helse- og rustjeneste i Våler og Åsnes, fysioterapitjenesten, arbeidstreningssentre og NAV henviser også. Vi ser at flere og flere tar kontakt selv for henvisning, noe som er i tråd med at Frisklivssentralen skal fremstå som et lavterskeltilbud.

Vi får også henvendelser fra Grue kommune, både fra legesenter og enkeltindivider. Vi har tilbudt Grue et interkommunalt samarbeid, men det ble dessverre ikke aktuelt i denne omgangen, på grunn av den økonomisk krevende situasjonen kommunene er i dag.

4.4 Resultater for kartlegging i Min Livsstil

Vi kartlegger alle deltakere i Min Livsstil. Noen deltakere har ikke epost. De blir ikke lagt inn i dette systemet. Noen mottar kartleggingen, men ønsker ikke svare opp. Alle som avslutter sin 12 ukers periode, får tilbud om å ta retest. Noen gjennomfører og andre ikke. Vi håper å kunne bruke dette verktøyet enda mer aktivt fremover, for å sikre gode statistikker på om resepten har den effekten vi er ute etter.

5.0 Mediedekning/informasjonspredning

Vi har gjennom 2025 delt noen innlegg på vår facebook side. Det er ønskelig med en bedre strategi når det gjelder kommunikasjon på sosiale medier. Helsedirektoratet har jobbet med å utvikle kommunikasjonsverktøy, og vi har sammen med andre Utviklingssentraler ytret ønske om en kommunikasjons-strategi som er lik for alle frisklivssentraler nasjonalt. Vi deler gode historier, fremmer gode resultater og informerer om ulike aktiviteter vi har gjort eller skal i gang med. Vi deler også informasjon andre frisklivssentraler har delt på sine sider.

Vi har invitert både iSolør og Glåmdalen som har skrevet innlegg om FLS ved flere anledninger. Det er lagt ut informasjon på både Våler og Åsnes sine hjemmesider, intranett, SoMe og annet informasjonsmateriell/flyers. Det er delt ut flyers under Vålerdagene gjennom pensjonistforeningen om Sterk og Stødig, under generasjonslekene både i Våler og Åsnes og hatt stan på aktivitetsdagen på Kongsvinger.

6.0 Mål for 2025

- Jobbe med å lage en god kommunikasjonsplan for sosiale medier
- Sette i gang prosjektet Ped-T
- Tettere samarbeid med Kongsvingerregionen og andre nærliggende kommuner nordover, for større prosjekter på tvers av kommunegrenser.
- Få med enda flere deltakere fra Våler kommune
- Sørge for å sluse de deltakerne som er ferdig på resept over på andre tilbud kommunene tilbyr, for å gjøre plass til nye deltakere på ventelisten.

