

Aktiv i 100 - turglede og sosialt samvær på nærturer for eldre

Anne-Mari Planke, DNT

Den Norske Turistforeningen (DNT) og Røde Kors ønsker med prosjektet «Aktiv i 100» å skape et bredere friluftslivstilbud – og derigjennom økt livskvalitet – til seniorer i hele landet. DNT ønsker å arbeide for et enkelt og inkluderende friluftsliv som er attraktivt for alle alders- og samfunnsgrupper. Røde Kors har som en av sine kjerneoppgaver å forebygge ensomhet i befolkningen gjennom å fremme gjensidig forståelse, vennskap og samarbeid. Det er derfor et stort potensial for samarbeid mellom disse to organisasjonene om et prosjekt som skal bidra til å skape aktive og sosiale møteplasser fore voksne og eldre. Prosjektet Aktiv i 100 har nå eksistert siden Helsedirektoratet utfordret DNT og Røde Kors til å samarbeide om å etablere gågrupper i 2016. Prosjektet har vokst fra 81 gågrupper i 2016 til 125 etablerte gågrupper i 2018 fordelt ut i hele landet. I 2018 deltok mer enn 80 000 personer i en slik gågruppe. Hovedmålet med prosjektet er å motvirke ensomhet blant voksne og eldre ved å skape møteplasser for sosial og fysisk aktivitet. Gågruppene har turer på dagtid en gang i uken. Turene skal ha fast oppmøtested- og tid. Turene skal ha liten eller ingen deltakeravgift og ingen påmelding. Hovedmålgruppen er eldre (over 60 år) samt andre som er hjemme på dagtid som har glede av mer fysisk og sosial aktivitet. Resultater fra deltagerundersøkelser viser at Aktiv i 100 bidrar til sosialt fellesskap og gode naturopplevelser som motiverer flere til å delta. Vi har fått mange positive tilbakemeldinger fra både turledere og deltakere hvilket illustrerer at Aktiv i 100 for mange utgjør en viktig del av en aktiv og sosial alderdom. Vi ønsker derfor å kunne fortsette med å utvikle dette prosjektet, da vi tror det i stor grad bidrar til økt folkehelse blant den eldre befolkningen.