

Nasjonalforeningen  
for folkehelsen



Med oss

## Lek med oss!

Informasjon til lokallag om å starte opp og drive lekbaserte aktiviteter for barn og unge. Bli med og bidra til at flere barn og ungdommer kan få tilbud på fritiden i eget nærmiljø.



# Lek med oss!

**Lek er viktig for barn og unges trivsel og livskvalitet.**

Alle barn og unge har rett til lek og meningsfull fritid. Lek skaper bevegelse, fellesskap og glede. Gjennom lek opplever barn og unge mestring, vennskap og tilhørighet. skape gode minner.

Likevel har ikke alle barn og unge de samme mulighetene til å delta i fritidsaktiviteter. Med Lek med oss kan lokallag bidra til å skape et variert, inkluderende og lett tilgjengelig tilbud der flere får være med.

Når vi åpner opp for lek og aktivitet i nærmiljet, gir vi flere barn og unge muligheten til å delta, oppleve fellesskap og skape gode minner.





## Slik starter lokallaget Lek med oss

- Lag et styrevedtak og bli enige om hvordan dere ønsker å ha aktiviteten
- Legg aktiviteten inn i lokallagets aktivitetsplan og sett av midler i budsjettet
- Velg aktivitetskontakt som tar ansvar. Tenk gjerne utenfor styret - kanskje medlem, besteforeldre eller andre ildsjeler i lokalsamfunnet kan bidra. Nettsiden [frivillig.no](http://frivillig.no) kan også brukes for å få med flere som vil engasjere seg.
- Del på oppgavene. La ansvaret for aktiviteten gå på omgang, så ikke samme person må ta alt hver gang. Ofte kan det være nyttig at det er flere som deler ansvaret. Lag en enkel plan eller turnusliste for hvem som har ansvar fra gang til gang. Dette gjør det lettere for flere å bidra.
- Registrer aktiviteten og få en velkomstgave.

# Tips til hvordan lokallaget kan gjennomføre Lek med oss

**Lek med oss passer for barn og unge i alle aldre, og kan gjennomføres på mange ulike måter.**

## **Tilpass aktiviteten til målgruppen**

Lek med oss har forskjellig innhold og gjennomføring. Eksempelvis vil Lek med oss for små barn innebære noe annet enn Lek med oss for store barn.

Innholdet i aktiviteten bør ta utgangspunkt i målgruppens ønsker og behov. Da er det større sannsynlighet for at dere lykkes med aktiviteten. Ta gjerne kontakt med noen representanter fra målgruppen, for eksempel småbarnsforeldre eller elevrådet på skolen, og spør om det er noen aktiviteter de savner eller ønsker seg.

På medlemsnett finner dere flere tips til hva slags aktiviteter Lek med oss kan inneholde.

## **Hvor?**

Lek med oss kan gjennomføres både innen- og utendørs. Hør med kommunen om mulighet for lån/leie av skolens gymsal, idrettshaller eller andre egnede lokaler. Kanskje finnes det et samfunnshus som kan benyttes? Ved å flytte aktiviteten utendørs til f.eks. en lekeplass, park, turområde, fotballbane, kan den bli mer synlig og tilgjengelig for deltakerne. En skolegård eller uteområdet i en barnehage, etter skole/stengetid, kan også være et fint utgangspunkt for aktiviteten.

## **Hvor ofte og når?**

Lek med oss kan gjennomføres som en hyggelig ettermiddags- eller helgeaktivitet. Det kan være aktiviteter for barn og unge, eller også for hele familien.

Det er ingen fasit for hvor ofte aktiviteten skal gjennomføres, men som et utgangspunkt anbefales det at aktiviteten skjer regelmessig på samme tidspunkt og gjerne ukentlig, slik at det blir forutsigbart for deltakerne.

Tilpass klokkeslett til målgruppen, og med hensyn til deres tilgang på lokaler og frivillige.

Flere tips og erfaringer fra andre lokallag finner dere her på medlemsnett.



## Få med deltakere - gjør Lek med oss kjent i lokalsamfunnet

For å få barn og unge med på Lek med oss, er det viktig å gjøre aktiviteten kjent.

- Plakater og oppslag: Heng opp informasjon der barn og foreldre ferdes – i barnehager, skoler, biblioteker og på lekeplasser.
- Sosiale medier: Del informasjon om aktivitetene på lokallagets Facebookside, Instagram eller andre kanaler.
- Lokale medier: Annonser i lokalavisa, under «Hva skjer» eller på nettsteder som UngFritid.
- Snakk om det: Fortell om aktivitetene på møter og samlinger i lokallaget, og bruk jungeltelegrafene!

Jo mer dere deler og forteller, desto flere får mulighet til å være med!



# Trygge rammer for barn og frivillige

Når lokallaget arrangerer aktiviteter for barn og unge, er det viktig å følge noen enkle retningslinjer for sikkerhet og tillit.

- **Politiattest:** Alle med tillits- eller ansvarsrolle for barn under 18 år skal ha politiattest. Mer informasjon finner dere på medlemsnett.
- **Førstehjelp:** Vi anbefaler at lokallag som har aktiviteter for barn og unge tilbyr førstehjelpskurs til alle sine frivillige.
- **Forsikring:** Barn og unge som deltar på Les med oss er forsikret gjennom en ulykkesforsikring. Forsikringen gjelder både under selve aktiviteten, og på reise til og fra. Det samme gjelder for de frivillige.
- **Foto og film:** Dere må alltid ha godkjent samtykke fra foresatte før bilder eller film tas og publiseres, spesielt for barn under 13 år.

Slik sørger vi for trygge, gode og ansvarlige aktiviteter for barn og frivillige.

**Registrer aktivitetskontakt på:**

[medoss@nasjonalforeningen.no](mailto:medoss@nasjonalforeningen.no)

# Nasjonalforeningen for folkehelsen



## Med oss

**Med oss** er organiserte aktiviteter i regi av Nasjonalforeningen for folkehelsens lokallag. Målet er å skape trivsel, fellesskap og inkluderende møteplasser. Lett tilgjengelige lavterskeltilbud i nærmiljøet gir god folkehelse på tvers av generasjoner. God folkehelse skaper vi sammen!

## Bli med oss!