



Sammen for en trygg, aktiv og selvstendig hverdag i Elverum (STAS 65+)

For deg over 65 i Elverum som vil holde deg aktiv, møte andre og bidra med ideer.

Bli med og skap et aktivitetstilbud som passer din hverdag!

STAS 65+ er et samarbeid mellom eldre i Elverum og Universitetet i Innlandet. Målet er å utvikle et **lavterskel aktivitetstilbud** der **felleskap og bevegelse** står i sentrum.

Dette er ikke et ferdig treningsopplegg - vi **skaper tilbudet sammen med deltagerne**, slik at det blir trygt, motiverende og mulig å gjennomføre i hverdagen.

Hvem passer STAS 65+ for?

For deg som:

- er **65 år eller eldre**
- **bor hjemme** i Elverum
- **ikke trener fast** eller er lite fysisk aktiv i dag
- ønsker å **komme mer i gang** – på en **trygg og sosial måte**
-

Du trenger **ikke** være i god form for å delta. Målet er å finne et nivå som **passer for deg** – slik du er nå.

Hvorfor være mer i aktivitet?

Å være i aktivitet handler ikke om prestasjon – men om å få en **enklere og bedre hverdag**.

Fysisk aktivitet kan blant bidra til:

- mer **energi og overskudd**
- bedre **humør og søvn**
- bedre **balanse og trygghet** i hverdagen
- sterkere **muskler og skjelett**
- bedre **funksjon i daglige gjøremål**
- bedre **helse over tid**

Og det viktigste: **All aktivitet teller – det er aldri for sent å starte.**

Hva skal vi få til i STAS 65+?

Sammen med eldre og lokale aktører ønsker vi å utvikle et aktivitetstilbud som:

- er **lavterskel** og passer inn i hverdagen
- gir både **bevegelse og sosialt fellesskap**
- kan styrke **livskvalitet, mestring og selvstendighet**
- kan gjennomføres med **frivilligheten i sentrum**, uten store ressurser

Hva skal forskningen undersøke?

Vi ønsker å finne ut om STAS 65+ kan bidra til:

- bedre **livskvalitet** i hverdagen
- økt opplevelse av **selvstendighet**
- bedre **fysisk funksjon** (styrke, balanse og bevegelighet)
- at er slikt tilbud faktisk **lar seg gjennomføre** lokalt over tid

Når starter dette?

- **Våren 2026:** Oppstart av samskaping
 - Vi utvikler tilbudet sammen med eldre i Elverum
 - Vi søker deltakere til denne fasen **allerede nå**
- **Høsten 2026:** Uprøving i liten skala (pilot)
- **Januar 2027:** Oppstart av hovedstudien

Vil du være med?

Vi søker:

- **eldre som vil bidra i samskaping**
 - komme med ideer, teste og forme tilbudet
- **eldre som ønsker å delta i selve aktivitetstilbudet**
 - hovedstudien (januar 2026-juli 2027)
- **samarbeidspartnere**
 - frivillige, lag/foreninger, helsepersonell og andre som vil bidra

Dine erfaringer og innspill kan være med på å skape et tilbud som varer – for mange.

Kontakt

Karoline Marx

Ph.d.-stipendiat, Universitetet i Innlandet (INN)

Institutt for folkehelse og idrettsvitenskap

Fakultet for helse- og sosialvitenskap