

Friluftslivssamling 2025  
Harstad 10. – 11. oktober

# Psykt fine naturopplevelser!

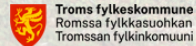
Natur og friluftsliv som kilde til god psykisk helse.



abc.

For god psykisk helse

2025 er friluftslivets år i Norge. I forbindelse med verdensdagen for psykisk helse den 10. oktober arrangeres årets friluftslivssamling i Troms over to dager. Samlingen arrangeres i samarbeid med kampanjen “ABC for god psykisk helse”, og retter seg mot alle som jobber med og for mennesker, innenfor friluftsliv og/eller psykisk helse.



DNT Harstad og Omegn



100



MEDKILA SPEIDERGRUPPE



Nord-Troms Friluftsråd



Midt-Troms friluftsråd



Midtre Hålogaland friluftsråd



Ottar Bjerkeset

Spesialist i Psykiatri – Nord Universitet



Johanne Refseth

Psykolog med sovepose



Anette Myrvang

Folkehelserådgiver og friluftsterapeut



Sigrun Loe Sparboe

Nasjonalt signalarrangement  
Friluftslivets År 2025

# Program Fredag 10. okt

Quality Hotel	09.30 - 10.30	Registrering og mingling
	10.30 - 10.45	Åpning og innledning - Kristina Torbergsen, Fylkesordfører Troms
	10.45 - 11.00:	ABC på 123 - Line Ellingsen, Rådgiver folkehelse Troms fylkeskommune
	11.00 - 11.45	“Rett i kroppen” Hvordan bidrar naturen til regulering av stress og ubehag? - Ottar Bjerkeset, Spesialist i psykiatri Nord Universitet
	11.45 - 12.30	Arenaer for samarbeid, naturens egenverdi og kroppens mottaksapparat. - Anette Myrvang, Folkehelse­rådgiver og friluftsterapeut
	12.30 - 13.15	Lunsj
Utendørs	13.15 - 15.00	Suksesshistorier fra det offentlige og det frivillige > Turvennene & Elisabeth Dalgård, Kommuneoverlege Sørreisa kommune > Hel ved - DNT Harstad og Omegn > Frivillighet som medisin, en personlig fortelling ...
	15.00 - 17.00	Hele Norge sammen på tur - nasjonalt signalarrangement Friluftslivets år 2025
Quality Hotel	17.30 - 18.45	Naturen som lykkepille - Johanne Refseth, Psykolog med sovepose
Generalhagen	19.00 - 19.30	Utemiddag
	19.30 - 21.00	Utekonsert, med Ildsjelprisen og feiring > Sigrun Loe Sparboe med band > Friluftslivets ildsjelpris 2025 - FNF Troms > DNT Harstad og Omegn 100år > Lokale kulturelle innslag ...



Alle deltakere oppmuntres til å bidra med stands og informasjonsdeling om sin virksomhet til et minglingsområde i konferanselokalet på Quality Hotel. Her når man ut til politikere, offentlig ansatte, frivillige organisasjoner og lag, og allmenheten.

Det er også mulig å få synlighet/bidra langs veien på Hele Norge sammen på tur for dem som ønsker det, eller i Generalhagen på kvelden.

**Alle kostnader for deltakelse, kost og losji dekkes av Troms fylkeskommune som en del av satsingen rundt Friluftslivets år 2025. For frivillige organisasjoner dekkes også reise t/r Harstad.**

Spørsmål?



Marius Rølland  
Rådgiver friluftsliv  
Epost: [marius.rolland@tromsfylke.no](mailto:marius.rolland@tromsfylke.no)  
Mobil: 92083248



**Troms fylkeskommune**  
Romssa fylkkasuožkan  
Romssan fylkinkomuuni

# Program Lørdag 11. okt

10.00 – 13.00: Workshop

**Hvordan få til godt samarbeid mellom offentlig og frivillig sektor?  
Hva kjennetegner vellykkede samarbeid, og har vi felles mål,  
strategier og ambisjoner?**

#### **Frivillig innsats som folkehelsearbeid**

Frivillig innsats og deltagelse i frivilligheten skaper sosiale fellesskap og tilbud, arenaer for mestring og læring og motvirker ensomhet.

Hvordan samarbeider vi på tvers av friluftsliv, folkehelse og andre relevante fagområder?  
Hvordan tilrettelegger kommunene for frivilligheten, og når lykkes vi med samarbeid?

*Innlegg og inspirasjon fra blant annet: Johanne Refseth, Tjelsund kommune/frivillighetsentralen.*

#### **Veien videre for friluftsliv i Troms**

Den gjeldende regionale planen for friluftsliv, vilt og innlandsfisk (2016–2027) skal erstattes med en regional plan for kultur, idrett og friluftsliv (2026–2036). Her trenger vi innspill og medvirkning fra grasroten!

Hvilke utfordringer og muligheter har vi det kommende tiåret?

Hva trenger DU for å lykkes framover?

Hva skal til for at offentlige aktører og frivillige organisasjoner kan samarbeide på beste måte for å utvikle friluftslivet i Troms?

Hvilke interessenter og organisasjoner må vi få med i medvirkningsprosessen, og hvordan inkluderer vi dem på beste måte?

*Innlegg og inspirasjon fra blant annet: Troms fylkeskommune, Norsk Friluftsliv/Friluftslivsbarometeret, FNF Troms, Reiselivsledelsen Troms.*

13.00 – 14.30: Felles lunsj og gåtur for dem som ønsker

Spørsmål?



Marius Rølland  
Rådgiver friluftsliv  
Epost: [marius.rolland@tromsfylke.no](mailto:marius.rolland@tromsfylke.no)  
Mobil: 92083248



Troms fylkeskommune  
Romssa fylkkasuohkan  
Tromssan fylkinkomuuni