



I Trysil oppfordrer de voksne til å leke mer. Stisykling er fin arena for lek og bevegelse hvor hele familien har det gøy. Foto: Jonas Sjögren

05-05-2022 07:30 CEST

I Trysil skal voksne lære å leke mer

Lek og utendørsaktiviteter er bra for helsa uansett alder. Samtidig sier to av tre i Norge at de skulle ønske de var mer lekne. Det tar de på ramme alvor i Trysil, hvor de har innført lekne levereregler for voksne.

En undersøkelse gjennomført av Respons Analyse for Destinasjon Trysil viser at fire av fem voksne opplever å bli gladere av lekne aktiviteter. Ifølge kommuneoverlegen i Trysil, Hanna Rydlöv, er lek godt for mer enn humøret, det har også positiv effekt på helsa.

– Det finnes tydelige tegn på at barn som vokser opp med aktiviteter fortsetter med det når de blir voksne og at det er positivt for folkehelsen. De har mindre sykdommer, høyere utdannelse, bedre opplevd livskvalitet og generelt bedre levestandard, sier Rydlöv.

Nå går lokale krefter inn for at Trysil skal bli det mest lekne stedet i Norge.

– Det er viktig for et samfunn å legge til rette for at barn og voksne kan leke. Da har man fått med fire sentrale ingredienser for god folkehelse. Trygghet, frihet, kreativitet og mestring, sier Rydlöv.

Lekne leveregler for voksne

I undersøkelsen oppgir 20 prosent av voksne at stigmatisering fra andre voksne hindrer dem i å leke mer, og halvparten føler de ikke er flinke nok til å finne på aktiviteter for seg og familien. Derfor opprettet Trysil egne stillinger for barn som skal hjelpe voksne å leke mer. Resultatet ble blant annet “Barnas lekne leveregler til voksne”.

– Etter to år med pandemi og sosial distansering er det på tide at vi setter søkelys på alt det positive vi vet er bra for helsa. Vi håper de lekne levereglene kan inspirere til et mer positivt helsefokus i samfunnet og til mer lek og bevegelse for den enkelte, sier turistsjef i Trysil, Ida Dyreng.

Levereglene tar for seg alt fra å tøyse med fremmede til å bruke naturen som lekepark.

– I Trysil er det lett å komme seg ut for å leke og området er et eldorado for utendørsaktiviteter. For eksempel stisykling som både er morsomt, utfordrende og god trening. I tillegg er aktiviteten så tilrettelagt at hele familien kan ha det gøy sammen, forteller Dyreng.

– Voksne som ikke leker er kjedelige!

Det er Live Thorsens (8) klare tale. I fjor var hun i Trysil for første gang sammen med mamma Merete (42), pappa Lasse (45) og storesøstrene Sine (9) og Mina (11).

– Å sykle var det aller morsomste. Man sykler i skogen og på stiene var det mange steiner, og bruer, og så sykla jeg i sånne buer, og det gikk litt fort, forteller Live.

Undersøkelsen viser at sju av ti foreldre mener at barna har behov for mer lek ute. Trebarnsmamma Merete Thorsen kjenner seg igjen, og mener det er et stort pluss når alle i familien kommer seg ut for å ha det gøy.

– Det er viktig at barn får mulighet til å være ute og i fysisk aktivitet. Barn i dag er mye inne og har mange stillesittende aktiviteter.

Dette er barnas lekne leveregler til voksne:

Lek med barna

Hvis du er mamma eller pappa må du gjøre noe gøy med barna dine minst to ganger om dagen.

Prøv noe nytt

Kanskje du ennå ikke har prøvd din nye hobby!

Tenk ja før du tenker nei

Morsomme og gode ting skjer hvis man sier ja oftere.

Vær ute med familien din

Helst i naturen, men kan også være rundt der man bor.

Tøys med fremmede

Man burde fortelle en vits til en man møter i butikken en gang i uka. I hvert fall si hei!

Snakk med bestevennen din hver uke

Man blir aldri for gammel for å ha venner, og bestevenner varer livet ut. Lek med dem så ofte du kan.

Bruk naturen som en lekepark

Her kan man klatre, padle, bade, sykle, eller ake og bygge snømann hvis det er vinter.

Dans, syng og le høyt

Fordi da ler man jo mer! Og man burde danse, synge og spille fin musikk hver dag.

Bruk fantasien

Ting som er vanlig og kjedelig kan bli gøy og spennende hvis man bruker fantasi. Og hvis noe er vanskelig, så kanskje barna kan hjelpe til med sin fantasi?

For mer informasjon, ta kontakt med:

Ida Dyreng, daglig leder i Destinasjon Trysil, på telefon 90 73 23 08 eller e-post: ida@trysil.com eller Hanna Rydlöv, kommuneoverlege i Trysil, på telefon 45 10 44 35 eller HannaSofia.Rydlov@trysil.kommune.no.

Destinasjon Trysil er en medlemsorganisasjon for næringsvirksomhet i Trysil, eid av over 200 virksomheter i Trysil.

Trysil er Norges største ski- og stisykkeldestinasjon. Vi har 885 000 gjestedøgn, 28 500 senger rundt Trysilfjellet, over 1 100 000 skidager, 255 millioner NOK i skipassomsetning, 68 bakker, 31 heiser, over 500 km med langrennsløyper. Over 87 000 sykkel dager, 100 km med naturlig sykkelstier, sykkelparker, over 50 km tilrettelagte sykkelstier og et stort utvalg av aktiviteter og arrangementer. 80 % av de kommersielle gjestedøgnene i Trysil kommer fra utlandet. Trysil reiselivsstrategi 2030 viser retningen for en optimalisert og bærekraftig vekst, med en offensiv satsning på å videreutvikle Trysil som helårlig og internasjonal destinasjon.