

### **SØKNAD OM SPESIELLE VELFERDSMIDLER 2023**

Norges Arktiske Universitet B.I.L – Tromsø søker om kr 170 000 fra spesielle velferdsmidler. Dette er over potten avsatt, men AMU kan velge å bruke 2024 midler også for å ivareta fellesaktivitet på hele UiT. Laget har per nå nærmere 600 medlemmer og har hatt fin vekst av aktive medlemmer. Det er lav terskel for medlemskap og det koster 200 kr per år å være med. Laget drives på dugnad og har god økonomistyring.

UiT BIL er et lag som er opptatt av at «alle skal med», og er en arena hvor UiTs ansatte møtes på tvers av enheter og nivå i organisasjonen. Arbeidsmiljøet hos den enkelte påvirkes blant annet av psykisk helse og trygghet. Måten man omgås og blir kjent gjennom felles aktiviteter er uvurderlig. Terskelen for å ta kontakt i arbeidstiden blir lavere, og det blir lettere å be om kollegahjelp når man har fått anledning til å bli godt kjent gjennom felles aktiviteter.

Fysisk aktivitet har en betydelig innvirkning på psykisk helse. Her er noen eksempler hvor fysisk aktivitet kan påvirke den enkeltes psykiske helse:

- **Reduserer stress:** Fysisk aktivitet kan bidra til å redusere nivåene av stresshormoner som kortisol i kroppen. Dette kan hjelpe til med å lindre følelsen av stress og angst.
- **Øker humøret:** Trening utløser produksjonen av endorfiner, kjemikalier i hjernen som er kjent for å forbedre humøret og generelt følelsen av velvære. Dette kan bidra til å redusere symptomer på depresjon og angst.
- **Forbedrer søvnen:** Regelmessig fysisk aktivitet kan bidra til å regulere søvnsyklusen og forbedre søvnkvaliteten. God søvn er viktig for å opprettholde god mental helse.
- **Øker selvfølelsen:** Å oppnå fysiske mål eller forbedre ens fysiske kondisjon kan føre til økt selvfølelse og selvtillit, noe som kan ha en positiv innvirkning på mental helse.
- **Stimulerer kognitiv funksjon:** Fysisk aktivitet kan forbedre kognitiv funksjon, inkludert hukommelse, konsentrasjon og beslutningstaking. Dette kan bidra til å redusere risikoen for kognitiv svikt og demens.

I tillegg er fysisk aktivitet som kjent, svært gunstig for å forebygge nakke, rygg-, muskel- og skjelettplager. I tillegg motvirker det ensomhet på jobb å kunne møte kolleger litt utenfor jobbmiljøet.

Vi søker midler for å ha nyskapende aktivitet og felles aktivitet på campus Tromsø. Aktivitetene vil passe for de fleste ansatte og være for alle enheter. Medlemskap i bedriftsidrettslaget vil være betingelse for noen av disse.

### 1. Volleyball

Etter avvikling av UiT lokaler i MV 110 ble vår bruk av gymsalen stoppet. Vi må derfor ut og leie lokaler for å reetablere volleyball. Det var tidligere en populær lavterskel og sosial aktivitet.

#### Budsjett (utgifter)

Leie av lokaler til volleyball	Kr 20 000
--------------------------------	-----------

### 2. Skikurs alpint

Vi ønsker å tilby et skikurs for ansatte i Tromsø alpinpark

Det vil være 2 grupper som får opplegg over 3 kvelder

- Målgruppe for kurs 1: Helt nybegynner (dette kurset gis 1 gang)
- Målgruppe for kurs 2: Noe viderekomne (dette kurset gis 1 gang)

Noe egenandel vil kreves og det krever medlemskap i UiT BIL Tromsø.

Opplegget ble prøvd med god suksess i mars 2020 og i -22. Kurs 1 har spesielt internasjonalt ansatte uten skierfaring som målgruppe. Vi bruker innleide instruktører og sikkerhet er i fokus.

#### Budsjett (utgifter)

Leie av heis og instruktører fra Tromsø alpinpark	Kr 15 000
---	-----------

### 3. Åpen utedag vinter

Vi ønsker å tilby en åpen utedag/skidag for ansatte og studenter. Starttidspunkt er ca. ved lunsj. Primært dekker søkte midler leie av Tromsø alpinpark og ev. enveis busskyss til Tønsvik/Snarbyeidet for skitur til Tromsø om løypene/vær er ok. Det kreves ikke medlemskap i UiT BIL Tromsø. Opplegget er gjort med stor suksess i 2018 (UiT 50 år), 2019 (midler fra rektor), 2022 og vår 2023. Gjennomført med stor suksess alle ganger.

Dette opplegget vil skje i arbeidstiden og ansatte som kan bli med vil måtte gjøre dette i arbeidstiden. Erfaringsvis betyr det ikke at alle er med og UiT vil fortsatt ha tilstrekkelig mange ansatte på jobb.

Dato settes opp ca. 5 dager før arrangement for dette er snø- og væravhengig.

Tid fra ca. 20. mars og ut april 2024.

Kapasitet 1500+

#### Budsjett (utgifter)

Leie av Tromsø alpinpark	Kr 60 000
--------------------------	-----------

### 4. Åpen utedag sommer/høst 2024

Vi ønsker å tilby en åpen utedag for ansatte med sommeraktivitet. Starttidspunkt er ved lunsj. Det vil være buss til en enkel fjelltur for de som velger det eller et opplegg på for eksempel på Grøt fjordstranda. Også området Brensholmen og Finnvikdalen vil kunne være et aktuelle turområder.

Dette opplegget vil skje i arbeidstiden og ansatte som kan bli med vil måtte gjøre dette i arbeidstiden. Erfaringsvis betyr det ikke at alle er med og UiT vil fortsatt ha tilstrekkelig mange ansatte på jobb.

Dato må settes opp ca. 1 uke før arrangement for dette er væravhengig og krever tørt vær.

Tid juni-september 2024 og utenom ferietid.

Kapasitet 600+

#### **Budsjett (utgifter)**

Leie av busser og fasiliteter	Kr 60 000
-------------------------------	-----------

#### **5. Åpent arrangement i Tromsøbadet**

Vi kan arrangere lavterskel opplegg i Tromsøbadet – åpen ettermiddag for ansatte. Det vil starte med en organisert aktivitet som vannaerobic før deltagere kan prøve resten av badet. Trening i vann er veldig skånsomt for de som har ulike helseplager.

Det kreves ikke medlemskap i UiT BIL Tromsø. Målgruppa er alle ansatte. Gjennomført med stor suksess flere ganger og senest V-2023.

Leie og opplegg Tromsøbadet	Kr 15 000
-----------------------------	-----------

Tid: Oktober 2023 - mars 2024

Kapasitet 100+

Trolig vil det bli arr. to ganger med 50 deltakere av praktiske grunner for Tromsøbadet

*Av tiltakene vil vi prioritere skidag om vi ikke får tilslag på alle tiltak.*

*Vi avsetter overhead til UiT BIL drift på ca. 5-10 % av alle midlene. Vi håper på hurtig svar slik at vi kan iverksette opplegget til rett tid.*

Med vennlig hilsen

Nils Chr. Fareth (sign)

Leder av Norges Arktiske Universitet B.I.L – Tromsø