

Rapport

Folkehelsekonferanse

Fauske hotell

14. oktober 2009

”Din hverdag

-

hver dag!”



FAUSKE KOMMUNE



Vi i Fauske kommune har bestemt oss for å lykkes med å bli en folkehelsekommune. For å kunne lykkes med dette er vi avhengig av at alle i kommunen drar i samme retning. Jeg syntes at folkehelsekonferansen på Fauske Hotell vitner om at dette er mulig å få til. Jeg som ordfører er svært takknemlig for alle som stilte opp på denne konferansen.

Skal vi lykkes og det skal vi må som sagt alle delta. Ikke bare kommunen som organisasjon men alle innbyggerne må være med. Enten som enkeltpersoner, som foreldre, som medlemmer av lag og foreninger eller som ansatt /leder av sine bedrifter.

Fauske er en kommune å være stolt over og vi skal i fellesskap gjøre den enda bedre. Folkehelse er viktig. Det vil gi oss et fortrinn inn i fremtiden. Dette fortrinn vil komme alle innbyggerne til gode og vi får det enda triveligere rundt oss. Vi har startet en prosess og vi har alle tatt et krafttak. La oss forstette i årene som kommer slik at vi oppnår våre mål til felles beste for alle innbyggerne i kommunen.

Odd Henriksen
ordfører

”Din hverdag – hver dag!”

Målet med folkehelsearbeidet i Fauske kommune er å bidra til god helse og god livskvalitet for den enkelte innbygger. Folkehelsearbeid i Fauske kommune er også en viktig strategisk faktor i arbeidet for bærekraftig samfunns- og næringsutvikling i kommunen. Dette innebærer nødvendigheten av å sette fokus både på Arbeidsliv, Infrastruktur og byutvikling, Skole og barnehage, Bo- og nærmiljø og Fritid.

Folkehelsekonferansen ”Din hverdag – hver dag” skal handle om folkehelsearbeid om den store utfordringen og unike muligheten vi har som innbyggere i Fauske kommune. Den skal sette fokus på folkehelsearbeid som et nødvendig mulighetsområde hvor alle må være med. Det skal handle om mål og tiltak for at Fauske kommune skal bli et enda bedre sted å leve, bo og arbeide i.

Folkehelse er et livsviktig lagarbeid og skal Fauske lykkes med å være den beste kommune og bo og ha sitt virke i, må alle være med å bidra. Med alle menes både offentlig, frivillig og privat sektor.

Konferansen inviterte 130 personer i Fauske kommune til å være med på kreative prosesser angående visjon, mål og tiltak. Deltakerne ble rekruttert både fra offentlig, frivillig og privat sektor.

Temaområdene for de kreative prosessene, visjon, mål og tiltak, var:

1. Skole og barnehage
2. Bo- og nærmiljø
3. Infrastruktur og stedsutvikling
4. Kultur og Fritid
5. Arbeidsliv

Resultatene er et viktig bidrag i Fauske kommune sitt arbeid med folkehelse.

Gode ideer som kommer frem under konferansen blir i verksatt så raskt som mulig.

Resultatene fra de kreative prosessene skal også inngå i arbeidet med ny kommuneplan, strategisk del.

Gr 1

Innspill fra gruppe "Barnehage og skole" på folkehelsekonferansen

Skole og barnehage

Arbeidsgruppen skal ta utgangspunkt i at skole og barnehage er to av de viktigste arenaene i satsingen på folkehelsearbeid fordi hele befolkningen nås i en viktig fase av livet. Det handler bl.a. om å utvikle et helhetssyn der ernæring, fysisk aktivitet, psykisk helse, tobakks- og rusforebyggende arbeid inngår i læringsarbeidet og i virksomhetsplaner. Mobbing som samfunnsproblem må skole og barnehage også forholde seg aktivt til.

Uteområdene til skole og barnehage er viktig for å stimulere flere til mer og bedre aktivitet. Anlegg er ikke nødvendigvis synonymt med flere i aktivitet, det er derfor viktig med gode prosesser og kunnskap om hvilke aktiviteter som appellerer til hvem.

Når alle barn og ungdom kan nås i skolen er det derfor spesielt viktig å fokusere på tilbud til de som trenger det aller mest.

1. Visjon

- Alle i Fauske skal glede seg til å gå i barnehage og skole.
- Sunnhet – trivsel – kunnskap
- God oppvekst for god helse
- En sunn sjel i et sunt legeme
- Godt å være – godt å lære for alle

2. Mål/tiltak

- Robuste barn og unge og deres foreldre
- God utholdenhet
- God fysisk og psykisk helse
- Ernæring og sunt kosthold
- Økt fysisk aktivitet
- Redusere andel overvektige
- Redusere andel uønsket svangerskap

- God foreldrestøtte
- 60 min aktivitet for barn og unge hver dag
- Gode ute- og innmiljø for motorisk utvikling
- Mer frukt og grønt
- 100 % aktive og deltakende foreldre
- Alle skal trives i barnehage og skole
- Foreldre skal oppleve at Fauske har trygge barnehager og skoler
- Engasjerte foreldre som ressurs
- Alle innbyggerne i Fauske fysisk aktive 45 min hver dag
- Samtale om kost og fysisk aktivitet obligatorisk i barnehage og skole
- Mer ute!
- Mer samarbeid barnehage, skole og fritid

3. Tiltak

- **Foreldrestøtte**
 - Første start (barnehage) og God start (skole)
 - Veien videre knyttet til overganger
 - barnehage og skole
 - 4. til 5. klassetrinn
 - 7. til 8. klassetrinn
 - 10. til videregående skole
 - Kompetanseheving
- Utarbeide lokale retningslinjer for fysisk aktivitet og for mat i skolene i Fauske kommune.
- Gratis skolefrukt til alle i skolebarn
 - Skjær opp frukten når den serveres
- Fastsatt tid til **fysisk aktivitet på alle klassetrinn** i skolen
 - Nå er det lagt inn mer fysisk aktivitet for 5. – 7. klassetrinn
 - I Fauske vil vi tilby det for alle klassetrinn
- Alle barn og unge skal **starte skoledagen uthvilt og med mat i magen**
- Regntøy til alle aktuelle innbyggere i Fauske kommune
- Flere møteplasser mellom eldre og barn
- Aktiv og trygg skolevei
- Tilbud til gravide om mer aktivitet, røykeslutt m.m. (gravide er i en situasjon hvor de er mottakelig for endring)
- Prosjektet Petter Puls i Fauske-skolen (Nasjonalforeningen for folkehelse)
- Støttekontaktilbudet organisert under kulturenheten
 - Kompetanse
 - Bedre koordinering av tilbudene
- Eldre som "lærere" i tradisjonsaktiviteter

- Mer sløyd og håndarbeid
 - Mer praktisk arbeid
 - M.m.
- Mindre stress i barnehage og skole
 - Mer fritids- og aktivitetstilbud til de som ikke nødvendigvis vil bli gode idrettsutøvere
 - ”Marka-hytte”, div. turmål i nærmiljøet med muligheter for salg av kaffe m.m.
 - Hver barnehage sin store stein
 - ”Vetsmyra aktivitetspark” (tidligere plan) som utgangspunkt for tilrettelegging for aktivitet i nærmiljøet ved alle skoler i Fauske
 - ”Bingenes herre” er en undersøkelse i Fauske-skolene som bør trekkes inn i arbeidet med tilrettelegging for aktivitet
 - Stedsbasert læring
 - Mer aktivitet/nytt liv i barnas idrettsskole
 - Oppdatert liste over ulike fritidsaktiviteter deles ut på God start
 - Ut er Inn erfaringer i barnehagene formidles til alle barnehager i kommunen
 - Mer lavterskeltilbud som ikke er konkurransepreget
 - ”Åpne” idretts- og aktivitetsarenaer
 - Åpen hall
 - Åpen alpinbakke
 - Åpne isløkker
 - Mer samarbeid mellom FAU og nærmiljø og nærmiljøanlegg
 - Mer inspeksjon i skolegården (for bl.a. å redusere røyking)
 - Skrittellere til alle ungdomsskoleelever
 - ”Ny giv” for idrettsdager, ski-dager, fisketur-dager m.m.
 - Lavere pris på aktivitetstilbud for barn
 - Kartlegging av barn og unge aktivitet i Fauske kommune (ansvarlig kommuneoverlegen, og FYSAK-koordinator)
 - Flere samarbeidsavtaler om aktivitet for alle i Fauske

Gr 2

Innspill fra gruppe "Bo- og nærmiljø" på folkehelsekonferansen

Bo- og nærmiljø

Arbeidsgruppen skal ta utgangspunkt i at bo- og nærmiljø må planlegges og tilrettelegges på en måte som for alle gjør det tryggere, mer attraktivt og lystbetont å velge en aktiv og sunn livsstil. Det er påvist at kvaliteter i det fysiske nærmiljøet påvirker graden av fysisk aktivitet og sosial deltakelse.

Familiens ansvar og muligheter er sentral i forming av gode og sunne bo- og nærmiljø.

"Fauske, den beste kommunen å bo og ha sitt virke i"

1. Innspillene fra gruppearbeidet

Et tryggere bo-og nærmiljø

- Fokus på holdninger, hva er i fokus – ta ansvar for egen adferd
- Er vi "mett" når vi er hjemme etter jobb og sofaen lokker. Aktiviteter for å engasjere flere voksne – jevnt og ikke bare sporadisk
- Kunnskap om nærmiljøet – hvem bor der, hva/hvem består det av. Viktig å oppleve hverandre slik at en blir kjent
- Kriminalforebyggende tiltak – en konsekvens av at alle skal integreres
- Trygg trafikk
- Miljø ute som egner seg for alle
- Trygg skoleveg
- Punktproblemer i trafikken. Ikke sammenhengende sykkelveger – utnytte utkantområdene ved legge aktiviteter dit

Et bo- og nærmiljø som gjør det mer lystbetont å velge en aktiv og sunn livsstil og deloppgaven "Et mer attraktivt bo- og nærmiljø" ble besvart under ett.

- Nabogubben og nabokjerringa må være synlig – passe på hverandre – følge med
- Har alle klær og utstyr for turer
- Utrygge ungdommer som vet hvor de kan dra – hvem de kan oppsøke
- Hva med de sosiale nettstedene
- Større aldersblending i forbindelse med aktiviteter
- Voksne som rollemodeller – bilbruk mv

"Din hverdag – hver dag!"

- Planlegge for alle grupper og behov
- Gjøre aktiviteter sammen med barna
- Universell utforming – fra ord til praksis
- Turstier – tilrettelegging
- Gatelys, gang- og sykkelveier
- Hva ligger i begrepet nærmiljø sentrum/distrikt, nye planlagte bomiljøer
- Møteplasser – steder/lokaler/organisasjoner hvor vi kan møtes. Skøytebaner, aktivitetsområder tilpasset og variert, dugnader
- Utradisjonelle møteplasser – høytlesning, unge som jobber sammen med eldre
- Inkludere, samordne og samkjøre nye tomteområder med gamle
- Noen må spørre – det er mange som vil bli spurt om å være aktiv og engasjere seg i nærmiljøet
- Nærmiljøutvalgenes rolle er viktig
- Grønne lunger
- Serveringssteder - mål å gå til – et ”vaffelhus” i nærområdet som turmål
- Elementer som helse skapes av opplevelsen av sammenhenger – jeg er noe – betyr noe og bidrar
- Idèkoordinator som samler inn forslag, ideer og kobler dette
- Foreldre og barn - sammen på aktiviteter
- Transport – logistikk til aktiviteter
- Ungdommen – behov og ønsker – bredt tilbud gjerne inklusive fysisk aktivitet – verksted
- Mekkehus, bandrom – nok kapasitet til øvings- og aktivitetsrom alle dager – spontanplass
- Ildsjelpleie – alt monner – ofte lite som skal til – katalysator
- Vet ikke egentlig hva som etterspørres
- Det grunnleggende i livet (bolig/økonomi) må være på plass
- Felles bruk av møteplasser
- Få i gang inaktive –lavterskel tilbud – inkluderende
- Ildsjelene, initiativtakere – melde seg slik at det blir kjent at du ønsker å bidra
- Motivere barn for aktivitet er lettere enn voksne kulturtilbud – allsidig tilgjengelig i hele kommunen – nærhet. FYSAK - kasser i sentrum

Innspill fra gruppe "Infrastruktur og stedsutvikling" på folkehelsekonferansen

Infrastruktur og stedsutvikling

Arbeidsgruppen skal ta utgangspunkt i at "hverdagsvirkeligheten" til innbyggerne i Fauskes befolkning er av grunnleggende betydning for å få synlige effekter av folkehelsearbeidet i Fauske kommune. Videre vil et målrettet arbeid med en "helsefremmende infrastruktur og byutvikling" gjøre byen til en attraktiv og god by å bo og leve i.

Å ta de sunne valgene handler i stor grad om tilgjengelighet. Er det en tilgjengelig sykkelsti, gangvei eller skiløype i nærområdet, er det også langt enklere å velge å bruke denne.

En dimensjon som absolutt må komme med i diskusjonene er *naturopplevelsen*. Friluftsliv er den aktiviteten folk flest ønsker å drive enda mer med, og det viktigste "anlegget" i så måte er Fauskenaturen, også strandpromenaden. Friluftsliv og aktiviteter i tilknytning til det er dessuten viktige fordi det er lavterskelaktiviteter som de fleste kan drive med i en eller annen form; uavhengig av alder, fysisk eller psykisk tilstand.

"Jeg må hver dag bidra til å være Fauskeoptimist"

1. Forventninger

- Endring, håp, bedre helse for alle, engasjement, stolthet til kommunen, bedre samarbeid
- Fellesskap, læring/kompetanse
- Samhandling i kommunen, motivasjon, dagen i dag
- Tilhørighet til Fauske, optimisme, positivitet
- Tiltak som kan gjennomføres raskt
- Nye møteplasser, dialog

Hva er Folkehelse

- AKTIVITET, spasertur, lek med barn, fellesskap, samarbeid, godt arbeidsmiljø, trivelige omgivelser, kultur og idrett, sosialisering
- Enhver må ta ansvar for eget liv, fysisk fostring, som foreldre være et godt forbilde
- Å bli/være trygg på seg selv
- Være opptatt av "Det gode liv"

- Bevisstgjøring om egne valg
- Positiv tenking
- God livskvalitet
- Respekt for hverandre

2. Samarbeid på tvers – hvor alle er med

Hva skal jeg bidra med

- Samarbeide med andre lag og foreninger
- Samarbeide med "kommunen"/offentlig sektor
- Være positiv og konstruktiv ift. forslag om barn og unges utvikling
- Stille opp når vi blir spurt
- Sette folkehelse på dagsorden med alle ledere i kommunen,
- Tenke folkehelse hver dag, lære om folkehelse og aktivt å bidra til folkehelse spesielt knyttet til barn og unge
- Snakke om sine erfaringer om folkehelse med alle rundt seg
- Motivere og gi innsikt
- Interesserer seg for, og engasjere seg i de friske eldre, for eksempel årlig middag, støtte pensjonistforeninger m.m.
- Bidra gjennom egen aktivitet
- Engasjere seg i frivillig arbeid i lag og foreninger
- Være med å skape gode "merkevarenavn" på alle aktuelle områder i kommunen

3. Hvilke rollemodeller skal vi være for våre omgivelser

- Være positiv og konstruktiv i alle våre tilbakemeldinger
- Være mot andre som du vil de skal være mot deg
- Stille opp for egne barn, og for barn og unge for øvrig
- Leve sunt, og vise det for familie og venner
- Være sosial og et godt medmenneske, bry seg om andre, spesielt de som "trenger det mest", lytte og ta seg tid til mennesker rundt seg
- Se muligheter
- Være bevisst på mine handlinger
- Vi må gjennomføre tiltak slik at det ikke bare blir snakk
- Vanskelig alene, men overfor samfunnet, så er det viljen til å si JA, når man blir spurt
- Villig til å ta ansvar og lede ting
- Måtehold ift. alkohol
- Være et JA-menneske, være aktiv i nærmiljøet, skape aktivitet i nærmiljøet, være et medmenneske

4. Konkrete tiltak til stedsutvikling og Infrastruktur

Sulis

- "Den gamle malmveien" og Kulturminnesti fra Finneid til Sulitjelma Digitalisert på PC
- "Geo-catching" – Skattejakt
- Fortelle historien til Sulis for fremtiden

- "Fjellandsbyen i Daja" er begynnelsen – Med et godt alpin-anlegg som trekker mye folk.
Utvikle aktiviteter i forbindelsen med anlegget:
 - godt vedlikeholdt gang/ski/sykkel nett som blir samordnet på en skikkelig måte
 - skille mellom scooterløyper og skiturløype
- Nye hotell med badeanlegg

Utfordringer

- Tunneler (veien fra E6 til Sulis)
- Forurensning og forsøpling
 - plan for opprydding forskjøvning og rensing av vannet i gruvene
 - forskjøvning av samfunnet, skaper stolthet og trivsel
- "Kulturminneplan for hele Fauske kommune"
 - verning av områder
- Scooter-turisme
 - Positiv til ny løype..
- Opplevelser, spesielt innen vinteraktivitet, reiseliv og vinterturisme
- Industri?
- Satse på skolen, flerbruksmuligheter
- Forbedring av boligmasse som er attraktive for ny kompetansefolk

Fauske

- Strandpromenaden forlenges – i begge retninger (fjell- sjø)
- Kulturhus
- Tilrettelegge deler av tur sti nettet for barnevogner og rullestol
- Helhetlig plan for merkede turløyper, og oversikt over de ulike turløypene, (samordne dette)
- Mulighet for å fiske i havet for barn i sentrum
- E6 ut av sentrum
- Trafikksikkert sykkel- og gangvei nettverk til og fra alle skoler og idrettsanlegg
- Vise frem marmorbruddet i Løgalven, og lage en kulturarena (colloseum på Fauske med tak over)
- Få eierskap og gode holdninger for ivareta sentrum
- Holdninger for å gå til skolene
- Forbrenningsanlegg er det forenelig med folkehelse?
- Tilgjengelighet for alle i turområdene våre, og aktivitet i turområdene
- Legge tilrette for god kommunikasjon til Krokdalsmyra
- Forlenge turmarsjløypene
- Trekke ungdommene til sentrum, ungdomskafe og møteplasser for alle i nærområdene, med kommunikasjon til aktivitetssentra.

Valnesfjord

- VHSS
 - videreutvikling, Barnas Nasjonalpark
 - hester, kanoer, skiløyper, svømmehall, tursti for rullestolbrukere
 - nasjonalt helsetilbud

- Oppgardering av tur- og sykkelsti Helskog til Vestmyra (knytte sammen Valnesfjord og Fauske)
- Fremtidens boligområde for Fauske kommune, regulere STORE attraktive tomter
- Være villig til at yngre generasjoner kan overta gårdsbruk
- Forskjønnelse og videreutvikle Straumsnes sentrum når veien blir lagt om
- Helhetlig plan for trafiksikkert for myke trafikanter
- Legge til rette for "grønn" jordbruk og åpne gårder
- Nes-halvøya
- Mulighet for en "Naurstad-plan"?
- Utvikling av Straumsnes sentrum
 - miljøgate
 - god kommunikasjon for vei, tog, sykkel
 - bli en bydel for Fauske og Bodø

- Flerbrukshall på Straumsnes, svømming og idrettshall i tilknytning til skolen

5. Begeistringsetaten

Sammen skal vi bli gode i Fauske!

Gr 4

Innspill fra gruppe "Kultur og Fritid" på folkehelsekonferansen

Kultur og fritid

Arbeidsgruppen skal ta utgangspunkt i at mye av helseproduksjonen, forebygging og etablering av de gode vanene skjer i fritiden gjennom både organisert, uorganisert, frivillig, offentlige og private tilbud og aktiviteter.

Fritidsaktivitetene er mange og bør legges til rette slik at enhver vil finne "sin aktivitet" eller sitt sted for de friske valgene.

Visjon

Ei rik fritid for alle i Fauske kommune

Hovedmål

(Fikk ikke tid til å jobbe med...) – men innspill i etterkant: Alle i Fauske kommune skal ha mulighet til minst tre forskjellige aktiviteter hver måned.

Tiltak for å nå visjonen

Prosessen for å få fram tiltak skjedde gjennom å fordele tiltak innen for konkrete målgrupper.

Alle tiltak som er skissert er basert på denne målgruppetenkningen

De enkelte målgrupper er:

Barn

Ungdom

Yrkesaktive

Eldre

Noen av tiltakene er overskridende mellom målgruppene, eller har nedslagsfelt som gjelder alle målgruppene – disse presenteres i eget punkt.

Det er behov for uformelle møteplasser som kan være med å skape trivsel og tilhørighet, og som samtidig kan bidra til aktivitet.

1. BARN

- **Aktivitetsskalender** – nettbasert, og et årlig hefte som presenterer aktiviteter for barn (rettet mot foreldrene, slik at de vet hvilke aktiviteter som fin) eks

[\[Trondheim kommunes – fritidenmin.no\]](http://Trondheim.kommunes-fritidenmin.no)

- **Introduksjonsprogram** – fritidsmesse el.l. – foreldre og barn får direktekontakt med lag og foreninger som driver aktiviteter (Barnas Idrettsdag har et slikt fokus også)
- **Skolefritidsordningen** – lag og foreninger inn å drive aktiviteter. Gratis Skolefritidsordning for å nå flest mulig barn – samt legge aktivitetene inn i denne tida, slik at foreldre/barn også få fri tid – gjøre familiære sysler. – Konkret: legge idrettsskolen og kulturskolen inn i SFO. Lesevenn/leksehjelp ved hjelp av eldre inn i SFO. [\[TILSKUDD TIL SAMARBEID MED KULTURSKOLE –SFO\]](#) Ikke frata lag og foreninger barneaktiviteten (idrettsskolen), men at de får tilskudd for å drive aktivitet/basistrening etter barneidrettsbestemmelsene.
- **Foreldrestøtteprogram** – for de voksne som omhandler fritidssektoren, slik at voksne vet hva barna trenger. Et slikt program finnes for øvrig allerede – men kultur og fritid må implementeres.
- **”Aktiv Sommer”** – aktivitetstilbud til barn i kommunen, drevet av kommunen (sommerjobb til eldre ungdommer)

2. UNGDOM

- **Selvstyrt ungdomshus** – hvor aktiviteter blir ”navet” – aktivitetshus med eksempelvis – musikk-øverom, fotoaktiviteter, dataaktiviteter, Mekkeverksted – (”klubb”-/foreningsaktiviteter) ulike eksempler [\[BERGEN\]](#) [\[TROMSDALEN\]](#)
- **Matlagingskurs for hybelboere** gjennomført av eldre – i retur får de eldre datakurs av de samme hybelboere [\[EKS GJØVIK VIDG\]](#)
- **Utvidete utstyrssentraler** – ikke bare friluftsliv – idrett, men innenfor hele kulturfeltet (instrumenter, datautstyr, fotoutstyr etc). Der hvor aktiviteten er bør ideelt sett utstyret også være. Eks utstyrssentral foralpinutstyr bør være i Holtanlia – for at det skal være tilgjengelig for ungdom der aktiviteten drives. Utstyrssentralen kan også være en aktivitetssentral, med informasjon og oversikt over aktiviteter.
- **BMX - bane i fotballhalltomta** – tilrettelegge for sykkelløype innenfor [\[BMX-sjangeren\]](#)
- **Trialbane i fotballtomta** [\[HVA ER DETTE?\]](#) Motorsport, se kort beskrivelse: <http://www.motorsportforbundet.no/motorsykkel/t2.asp?p=36210>. Trial er en motorsykketidrett som går ut på å kjøre i vanskelig terreng uten å sette føttene i bakken. Kjøringen foregår stående på motorsykkelen i sakte fart. Trialidretten er av natur en relasjonsbyggende idrett da kjøring som foretas av ungdom forutsetter tilstedeværelse av foresatt. Denne idretten krever konsentrasjon, balanseferdigheter og fysisk styrke hos føreren. Trial egner seg for alle barn, ungdommer, voksne og eldre - jenter som gutter. Trial er den eneste motorsykkelsporten der det ikke er om å gjøre å kjøre forrest mulig.

- **Is på stadion**
- **Årlige data-lan**
- **Sommertilbud** hvor eldre ungdommer driver aktiviteter for yngre ungdommer/
Utvidelse av ”**Aktiv Sommer**” – **Kommunale sommerjobber**
- **Innkjøp av egen buss** som frakter barn og unge til fellesaktiviteter i kommunen
- ”skibuss til Holtanlia og Daja”
- ”Konsertbuss”
- kan også benyttes av Den kulturelle skolesekken. [\[BODØ KOMMUNES BUSSER\]](#) (der hvor aktiviteten er bør ideelt sett utstyret også være)
- [Musikkbinger](#) i hver bygd (containere med alt av øveutstyr) – Mobile øvingsrom
- **Gratis dansekurs**

3. YRKESAKTIVE

- **Aktivitetskalender** – på nett – hvor også lag og foreninger får presentere seg.
- **Tilrettelegge for gang-/turstier** som også er knyttet nært til bomiljø, og som gjør at man enkelt kan komme seg til og fra jobb og fritid
 - informasjonsbrosjyrer om dette nettet, turkart, informasjonstavler om turstier
 - muligheter for hele familien til fellesaktiviteter, samt at alle kan komme trygt til og fra aktivitetsarenaer
- Oppfordre arbeidsgivere til å gi ”**Fri til frivillighet**” (2 timer pr uke), eller ved omsorg/redning, kan brukes/være brekkstang for å få til aktivitet/idrettsskole inn i SFO-tiden også
- **Alle-kan-synge-kor**
- **Få bedrifter til å gå sammen for å skape idretts-friluftaktiviteter** – og booke gymsaler etc til aktiviteter
- **Familieaktivetsdag**
- Egen **Musikkbinge** for voksne
- **Produsere ildsjeler** – gi støtte til eksisterende og støtte opp om nye
- **Motivasjonsseminar** for frivillige
- **Revitalisere bedriftsidretten**

4. ELDRE

- Større bruk av **Grønn Resept**
- **Aktivitetskalender/Introduksjonsprogram ”Bli eldre@”**
- **Eldres Aktivetsdag** m/påfølgende middag

- Danne **Fauskemarkas venner**
- **Bytte av tjenester** – eldre gir sine tjenester til unge, og vice versa
- **Eget tilbud fra Friskhuset**
- **Motivere til å være leksehjelp/lesehjelp**
- **Fysak i sykehjemmene**
- **Dansekurs**
- **Nærmiljøsentral** med kafe og aktivitetstilbud
- **Motivere til å være fritidskontakter** (støttekontakter som jobber opp mot flere brukere)

5. MÅLGRUPPEOVERSKRIDENDE TILTAK

- **Fritidsråd** – i likhet med idrettsrådet
- **Nettverk for støttekontakter/Støttekontaktordning** (utøvende) lagt til kultur bl.a. fordi der finnes oversikt over aktiviteter
- Kurs for aktivitetskontakter – utarbeide ordning med aktivitetskontakter
- Bygge **Kulturhus/allaktivitetshus** – for å frigjøre energi til enda mer utviklende aktiviteter.
 - mange lag/foreninger bruker mye tid til å tilrettelegge fysisk for sine aktiviteter vil bli bedret med eget kulturhus, og som gir økt fokus på aktiviteten.
- **Frigi idretts-kulturarenaer ukentlig til fri benyttelse (uorganisert aktiviteter)** – Åpen hall fins – åpne gymsaler, åpne fotball-baner, åpne kulturhus, åpne øverom m.m.
- **Universell utforming**
Når tiltak planlegges, må det gjøres med universell utforming som forutsetning. Selv om det er lovpålagt i dag, er det ei utfordring å ivareta dette. Når et tilbud ikke er universelt, må det komme tydelig fram, det bør altså gjøres bevisste valg slik at folk veit hva som venter når de oppsøker et sted/en aktivitet.
- **Transportordning**
For at et tiltak skal være tilgjengelig er det også viktig å tenke på hvordan brukere skal ta seg dit, eks en gutt som har støttekontakt/treningskontakt, og de ønsker å delta i alpingruppa sin aktivitet – da trenger de transport dit aktiviteten foregår for å kunne delta.
- **Matkelder** – sunn mat – med bytte av oppskrifter.

Gr 5

Innspill fra gruppe "Arbeidsliv" på folkehelsekonferansen

Arbeidsliv

Arbeidsgruppen skal ta utgangspunkt i at arbeidsplassen er i tillegg til skoler den arena hvor flest mennesker kan nås med helsefremmende tiltak. Økt trivsel og mer opplagte medarbeidere kan gi lavere sykefravær og høyere produksjon.

Ny arbeidsmiljølov forplikter arbeidsgivere til å vurdere fysisk aktivitet som tiltak for ansatte og å lære opp ansatte og ledelse om fysisk aktivitet i et helsefremmende perspektiv. Den antatte kommende mangel på arbeidskraft i mange virksomheter forsterker ytterligere nødvendigheten av et målrettet arbeid for redusert sykefravær.

Visjon

"Fauske kommune skal være den beste kommune å bo og ha sitt virke i"

Hovedmål

Arbeidsplasser i Fauske skal være helsefremmende

Fauske kommune skal ha en strategisk næringspolitikk med fokus på tilrettelegging for næringsutvikling som skal sørge for en bred næringsvirksomhet. Helsefremmende arbeidsplasser vil være et viktig bidrag for å få til en slik næringsutvikling.

1. Helsefremmende arbeidsplasser gir friskere leveår og gir overskudd på andre livsområder. Dette er en personlig gevinst.
2. Helsefremmende arbeidsplasser gir friskere arbeidstakere i flere arbeidsår. Dette er en gevinst for arbeidsplassen.
3. Helsefremmende arbeidsplasser gir friskere pensjonister som er aktive i samfunnsutvikling i mange år. Dette er en gevinst for kommunen.
 - Kjennetegn ved helsefremmende arbeidsplasser
 - Trygg arbeidsplass
 - Godt arbeidsmiljø
 - Bli respektert
 - Benytte kompetansen man har

- Utvikle egen kompetanse
- Være mulighetsorientert
- Ha medbestemmelse
- Opplevelsen av å mestre jobben sin (krav – mulighet)
- Positiv feedback

Delmål med tiltak

1. Alle arbeidstakere i Fauske må ta ansvar for å utvikle gode og helsefremmende arbeidsplasser
 - Trivsel og sosialt samvær
2. Alle arbeidsgivere i Fauske må ta ansvar for å utvikle en helsefremmende kultur på arbeidsplassen
 - Gode rammebetingelser
 - Infrastruktur (skole og barnehage, boliger m.m.)
 - Avbyråkratisering (innflytting i kommunen) – effektivisering
 - Trivsel og sosialt samvær
3. Alle bedrifter i Fauske skal i sitt introduksjonsprogram for nytilsatte ha fokus på folkehelse
 - Begrepet folkehelse må forankres i enhver bedrifts ledelse
 - ”Vi får det til - holdning”
 - Alle bedrifter lager sitt eget introduksjonsprogram som ivaretar dette
 - En hver bedrift skal skape felles forståelse for begrepet folkehelse
4. Alle arbeidsplasser skal ha godt inne- og utemiljø.
 - HMS-plan som ivaretar sikkerhet og det fysiske og det psykososiale arbeidsmiljø (Eks: kurs i konflikthåndtering/samhandling, klima i hht lov og forskrift, kurs vedrørende mobbing m.m.)
 - Trivsel og sosialt samvær
 - ”Friske bygg”
5. Alle bedrifter skal sikre til enhver tid at den enkelte ansatte har nødvendig kompetanse for å kunne mestre sine oppgaver
 - Fortløpende faglig oppdatering
 - Videreutvikle læreplasser for å fremme personlig utvikling
6. Alle bedrifter i Fauske skal legge til rette for og motivere til fysisk aktivitet både i arbeidstid og fritid
 - Sjekke ut ønsker og behov
 - Aktivitetskalender
 - Lunchpromenade
 - Kampanjer (sykle-/gå til jobben)
 - Invitere ressurspersoner/nødvendig kompetanse
 - Trivselsfaktorer som lekeareal kulturtiltak gangstier etc
 - Tilrettelegge for enkel tilgang på familieaktiviteter

7. Alle bedrifter skal etterstrebe og få begge kjønn representert på arbeidsplassen.
 - Ved like kvalifikasjoner skal underrepresentert kjønnsgruppe prioriteres
8. Alle bedrifter i Fauske skal ha livsfaseorientert personalpolitikk
 - Tiltak for eldre
 - Tiltak for funksjonshemmede
 - Tiltak for småbarnsforeldre
9. Alle bedrifter i Fauske skal legge til rette for at arbeidstakere med ulik funksjonsevne får ta del i arbeidslivet
 - Arbeidstid/nødvendig tid
 - Tilgjengelighet
10. Alle bedrifter i Fauske skal være røykfrie
 - Røyksluttkurs
11. Fauske kommune skal opprette en folkehelsepris som deles ut en gang pr. år til en bedrift
12. Fauske kommune skal sikre at bedriftene har tilgang på rent vann
13. Alle bedriftsledere i Fauske skal delta på Folkehelsekonferanse en gang pr. år
 - Ta med representant(er) for de ansatte

Forventet effekt

- Økt næringsutvikling
- Økt sysselsetting
- Redusert sykdomsutvikling
- Lavere sykefravær
- Lavere andel uførepensjonerte
- Lavere andel AFP
- Lavere omsorgsbehov, flere friske eldre



Invitasjon til ”Din hverdag – hver dag”

”Din hverdag – hver dag” er tittelen på folkehelsekonferansen til Fauske kommune som går av stabelen 14. oktober 2009.

Vi vil gjerne ha deg med som deltaker på konferansen fordi vi tror at du kan være med å aktivt bidra til et godt folkehelsearbeid i Fauske kommune. På konferansen ønsker vi at du skal bidra med engasjement, godt humør, kreative ideer, gode og konstruktive innspill.

Som innleder på konferansen har vi fått Per Gärdsell fra Sverige, grunnlegger av Bunkeflomodellen og Nordens beste foredragsholder på folkehelse.

”Din hverdag – hver dag” handler om folkehelsearbeid som den store utfordringen og unike muligheten vi har som innbyggere i Fauske kommune. Fokusområdet for konferansen er folkehelsearbeid som et nødvendig mulighetsområde hvor alle må være med. Det skal handle om mål og tiltak for at Fauske kommune skal bli et enda bedre sted å leve, bo og arbeide i.

Konferansen inviterer personer i Fauske kommune til å være med på kreative prosesser angående visjon, mål og tiltak i folkehelsearbeidet.

Temaområdene for prosessgruppene er:

1. Skole og barnehage
2. Bo- og nærmiljø
3. Infrastruktur og byutvikling
4. Fritid
5. Arbeidsliv

Du er i utgangspunktet satt opp i prosessgruppe

Vedlagt ligger program for konferansen og gruppeoppgaven til ”din” gruppe.

Konferansen skal være på Fauske hotell.

Tilbakemelding om deltakelse til Sevicetorget i Fauske kommune innen 25. september på telefon 75 60 06 00 eller hverdag@fauske.kommune.no

Med vennlig hilsen
Odd Henriksen
Ordfører

Deltakere folkehelsekonferanse ”Din hverdag – hver dag”

Navn	Gruppe
Geir Jostein Sandmo	Skole/barnehage
Jan Frode Setså	Skole/barnehage
Sissel Alver	Skole/barnehage
Irene Larsen	Skole/barnehage
Hilde Moen	Skole/barnehage
Trond Loge	Skole/barnehage
Line Wenzell	Skole/barnehage
Bjørn Are Melvik	Skole/barnehage
Jonny Riise	Skole/barnehage
Jakob Joh. Djupvik	Skole/barnehage
Anita Hunstad	Skole/barnehage
Roland Rolandsen	Skole/barnehage
Bård Jøstensen	Skole/barnehage
Nina Olufsen	Skole/barnehage
Asbjørn Løkås	Skole/barnehage
Kristian Øse	Skole/barnehage
Mona Hansen	Skole/barnehage
Line Kristiansen	Skole/barnehage
Hege Sandslett	Skole/barnehage
Gro Anita Olsen	Skole/barnehage
Randi Albertsen	Skole/barnehage
Erna Josefsen	Skole/barnehage
Jan-Åke Storjord	Bo- og nærmiljø
Arne B. Vaag	Bo- og nærmiljø
Svein Roger Bådsvik	Bo- og nærmiljø
Siv Johansen	Bo- og nærmiljø
Gunn Lisbeth Pedersen	Bo- og nærmiljø
Helga Rørvik	Bo- og nærmiljø
Ellen Tollånes	Bo- og nærmiljø
Hanne Løkås	Bo- og nærmiljø
Laila Nordhaug	Bo- og nærmiljø
Marianne Tverå	Bo- og nærmiljø
Kjell Eikanger	Bo- og nærmiljø
Karstein Olsen	Bo- og nærmiljø
Toril P. Valla	Bo- og nærmiljø
Marit Iversen	Bo- og nærmiljø
Anne Brit Kristoffersen	Bo- og nærmiljø
Ing-Mari Nilsen	Bo- og nærmiljø
Liban Yassin	Bo- og nærmiljø
Nina Hamran	Bo- og nærmiljø
Åshild Uhre	Bo- og nærmiljø
Wenche Setså	Bo- og nærmiljø
Kristian Amundsen	Infrastruktur og stedsutvikling
Odd Henriksen	Infrastruktur og stedsutvikling
Ragnar Pettersen	Infrastruktur og stedsutvikling

GudrunHagalinsdottir	Infrastruktur og stedsutvikling
Tove Mette Mæland	Infrastruktur og stedsutvikling
Bernt Kristiansen	Infrastruktur og stedsutvikling
Tove Buschmann	Infrastruktur og stedsutvikling
Nils Ole Steinbakk	Infrastruktur og stedsutvikling
Kirsti Ellingsen	Infrastruktur og stedsutvikling
Walter Jakobsen	Infrastruktur og stedsutvikling
Karin Rugås	Infrastruktur og stedsutvikling
Anne Grete Lund	Infrastruktur og stedsutvikling
Ørjan Sletten	Infrastruktur og stedsutvikling
Thor Hugaas	Infrastruktur og stedsutvikling
Dag Sandvik	Infrastruktur og stedsutvikling
Helge Torbergesen	Infrastruktur og stedsutvikling
Gunnar Myrstad	Infrastruktur og stedsutvikling
Siren Åsbakk	Infrastruktur og stedsutvikling
Stig Løvseth	Kultur og fritid
Siv Anita J Brekke	Kultur og fritid
Petter Grønås	Kultur og fritid
Hanne Mari Myrvik	Kultur og fritid
Heidi Zakkariassen	Kultur og fritid
Bent Freddy Sollund	Kultur og fritid
Arild Bjørnbakk	Kultur og fritid
Tove Bergkvist	Kultur og fritid
Trond Hagen	Kultur og fritid
Even Bernhardsen	Kultur og fritid
Per Arne Mikkelsen	Kultur og fritid
Karin J J Brandt	Kultur og fritid
Arnstein Brochs	Kultur og fritid
Line Bergli	Kultur og fritid
Trond Ole Slettvoll	Kultur og fritid
Lisbeth Lundbakk	Kultur og fritid
Lisbeth Glandfield	Kultur og fritid
Jonny Pedersen	Kultur og fritid
Ingrid Alterskjær	Arbeidsliv
Frank Bernhardsen	Arbeidsliv
Ketil Skaar	Arbeidsliv
Andreas Mosti	Arbeidsliv
Leif Lindstrøm	Arbeidsliv
Iselin Marstrander	Arbeidsliv
Marthe Trelnes	Arbeidsliv
Arve Rolandsen	Arbeidsliv
Carine R. Sollund	Arbeidsliv
Sven Helskog	Arbeidsliv
Reidar Ludvigsen	Arbeidsliv
Liv Maudal	Arbeidsliv
Rita Nordal	Arbeidsliv
Bushra Al-Kaabi	Arbeidsliv
Ottar Skjellhaug	Arbeidsliv

”Din hverdag – hver dag!”

PROGRAM

”Din hverdag, *hver dag*”

STED: Fauske hotell

DATO: 14. oktober

Konferansier og motivator: Kjetil Sørbotten

INNHold:

- Kl 08:30 Registrering og kaffe
- Kl 09:00 Velkommen v/ordfører
Kulturinnslag
- Kl 09:15 Innledning v/Jakob Djupvik
- Kl 09:30 **”Vi må ha innsikt før vi får utsikt”**
Motivator og folkehelseguru ”Per Gärsell”
- Kl 11:00 Lunsj m/kulturinnslag - Salten Brass
- Kl 12:00 **”Litt fysisk og mental trim”**
- Kl 12:30 **”Kreative prosesser – FOLKEHELSE – din hverdag, *hver dag*”**
Prosessveiledere:
Oppvekst: Geir Jostein Sandmo
Bo- og nærmiljø: Jan Åke Storjord
Infrastruktur og stedsutvikling: Kristian Amundsen
Kultur og fritid: Stig Løvseth
Arbeidsliv: Ingrid Alterskjær
- Hver gruppe tar pause etter behov/kaffe!*
- Kl 15:00 **Plenum** – alle grupper legger fram sine ”visjoner”
- Kl 16:30 **Avslutning** ” – **Hva nå?”** v/ordfører

”Din hverdag – hver dag!”