



Frisk i Friluft i Nord-Troms

Visjon:

Folk i Nord-Troms har god fysisk og psykisk helse

Veien dit:

Friluftsliv, naturopplevelser og utendørs fysisk aktivitet som en prioritert oppgave i det kommunale folkehelsearbeidet

«Det hainnle om å leve – og det å hainnle om å gå»

1. Bakgrunn

Nord-Troms Friluftsråd er etablert for å bistå kommunene i arbeidet med friluftsliv, fysisk aktivitet og folkehelse. Med de folkehelseutfordringer som eksisterer både i samfunnet generelt og i Nord-Troms i spesielt, er det naturlig at folkehelse inngår som et prioritert arbeidsområde der friluftsrådet samarbeider med kommunene.

Fysisk aktivitet utendørs tett på naturen, er tenkt å være den «resept og medisin» som friluftsrådet og kommunene samarbeider om. Det å gå vil være den aktivitetsform de fleste har et forhold til, og der det er lettest å etablere gode og permanente rutiner.

En av våre butikkjeder har gjort «Det enkleste er ofte det beste», til sitt slagord. Det finnes neppe noen snarvei til god helse. For folk i Nord-Troms vil det å gå ofte være det enkleste og det beste på veien mot god helse, og sånn sett kanskje være det Nord-Troms Friluftsråd i samarbeid med kommunene vil arbeid mest med.

Sentralt i handlingsprogrammet for Frisk i Friluft i Nord-Troms står derfor:

- Vi går til alle årstider
- Vi går i all slags vær
- Vi går kort og vi går langt
- Vi går både på jevnt og ujevnt underlag
- Vi går både flatt, oppover og nedover
- Vi går med varierende intensitet og hastighet
- Vi går alene og vi går sammen med andre
- Vi går fordi det er trivelig (men det er med det å gå som med husarbeid, noen ganger må det bare gjøres, selv om det kanskje ikke alltid er like trivelig)

2. Kommunale kontaktpersoner

Frisk i Friluft i Nord-Troms er et nettverk der samarbeid og erfaringsutveksling står sentralt. Kommunene har oppnevnt følgende som sine kontaktpersoner i samarbeidet:

Kommune	Kontaktperson	Stillingstittel	Tilknytning avdeling
Kvæangen			
Kåfjord			
Nordreisa			
Skjervøy			

3. Tverrfaglig organisering i kommunene

Godt folkehelsearbeid forutsetter godt samarbeid på tvers av avdelings- og virksomhetsgrenser. Derfor er målet å oppnå et internt samarbeid i kommunene der det finnes arenaer for jevnlig å kunne drøfte utfordringer og tiltak folkehelse, dvs. innbyggernes fysiske og psykiske helse.

Det er et mål at det i alle kommuner finnes en «møteplass» eller en arbeidsgruppe der oppgaver tilknyttet folkehelse drøftes.

Her følger en kommunevis gjennomgang om en slik arbeidsgruppe finnes eller ikke.

Kommune	Har tverrfaglig arbeidsgruppe	Virksomheter/stillinger representert i gruppa
Kvænanen		
Kåfjord		
Nordreisa		
Skjervøy		

4. Fokusområder

Arbeids- og tiltaksområder der vi ønsker å oppnå resultater i samarbeid med kommunene har i handlingsprogrammet fått navnet fokusområder. Kommunene avgjør selv hvilke fokusområder de ønsker å «løfte inn» som sine bidrag i nettverksarbeidet.

Kommunene avgjør også hvilke fokusområder i handlingsprogrammet de ønsker å være med på. Noen medlemskommuner vil muligens avstå helt fra å delta i «Frisk i Friluft i Nord-Troms», mens andre ønsker å være med på et samarbeid der målet er å oppnå resultater innen flere av fokusområdene.

Så langt foreslås det at følgende fokusområder inngår i handlingsprogrammet:

1. Ut i NORD og JuleSPREK for prioriterte målgrupper
2. Anlegg og fysisk tilrettelegging for friluftsliv
3. «Leve hele livet» - Fysisk aktivitet for eldre
4. Personer med rus- og psykiatriutfordringer
5. Personer med funksjonsnedsettelse
6. Samarbeid og nytenking når det gjelder samarbeid med leger
7. Mer og bedre utetid i samarbeid med skoler og barnehager
8. Gå- og aktivitetsgrupper

Fokusområde 1:

Ut i NORD og JuleSPREK for prioriterte målgrupper

Utfordring: Hvordan arbeide for å få med flere på disse turkasseaktivitetene, og da i særdeleshet personer som defineres som prioriterte målgrupper i folkehelsearbeidet?

Kommune	Ønsker å delta
Kvænanen	
Kåfjord	
Nordreisa	
Skjervøy	

Fokusområde 2:

Anlegg og fysisk tilrettelegging for friluftsliv

Utfordring: Hvordan arbeide for at det kan bygges flere anlegg og utføres fysiske tilrettelegginger som kan føre til økt fysisk aktivitet, og hvilke anlegg og tilrettelegginger skal inngå i handlingsprogrammet?

Kommune	Ønsker å delta	Anlegg og tilrettelegginger i handlingsprogrammet
Kvæningen	X	Dagsturhytte,
Kåfjord	X	Dagsturhytte,
Nordreisa	X	Dagsturhytte,
Skjervøy	x	Dagsturhytte,

Fokusområde 3:

«Leve hele livet» - Fysisk aktivitet for eldre

Utfordring: «Leve hele livet» er en nasjonal reform der målet er økt livskvalitet for eldre. Fysisk aktivitet er nevnt som et av tiltaksområdene for å oppnå målet. Hvordan arbeide for å komme i gang med tiltak og aktiviteter som bidrar til utvikling og resultatoppnåelse i kommunene?

Kommune	Ønsker å delta
Kvæningen	
Kåfjord	
Nordreisa	
Skjervøy	

Fokusområde 4:

Personer med rus- og psykiatriutfordringer

Utfordring: Hvordan arbeide for å komme i gang med tiltak og aktiviteter som bidrar til utvikling og resultatoppnåelse for denne målgruppen?
Kan sees i sammenheng med fokusområde 1.

Kommune	Ønsker å delta
Kvæningen	
Kåfjord	
Nordreisa	
Skjervøy	

Fokusområde 5:

Personer med funksjonsnedsettelse

Utfordring: Hvordan arbeide for å komme i gang med tiltak og aktiviteter som bidrar til utvikling og resultatoppnåelse for personer med fysiske og kognitive funksjonsnedsettelse? Kan sees i sammenheng med fokusområde 1.

Kommune	Ønsker å delta	Målgruppe og aktivitet
Kvæningen		
Kåfjord		
Nordreisa		
Skjervøy		

Fokusområde 6:

Samarbeid og nytenking når det gjelder samarbeid med leger

Utfordring: Et fokusområde som skiller seg fra de øvrige. Kommuner som lykkes med sitt folkehelsearbeid der fysisk aktivitet inngår, vil sannsynligvis har etablert nye måter å samarbeide på der legene er tett på arbeidet.

Kommune	Ønsker å delta
Kvæningen	
Kåfjord	
Nordreisa	
Skjervøy	

Fokusområde 7:

Mer og bedre utetid i samarbeid med skoler og barnehager

Utfordring: Skoler og barnehager er viktige institusjoner i arbeidet med å bygge god helse der fysisk aktivitet og naturopplevelser inngår. Det å få til samarbeid der skoler og barnehager deltar i folkehelsearbeidet vil derfor være ønskelig.

Kommune	Skoler deltar	Barnehager deltar
Kvæningen	X ()	X ()
Kåfjord	X ()	X ()
Nordreisa	X ()	X ()
Skjervøy	X ()	X ()

Antall barnehager/skoler er tatt med i parentes

Fokusområde 8:

Gå- og aktivitetsgrupper

Utfordring: Om dette er et eget fokusområde må avklares, eller om det vil komme som tiltak/aktivitet innen flere av de øvrige fokusområdene. Et sentralt tiltak vil i mange tilfeller være å etablere grupper som dette der fysisk aktivitet, naturopplevelser og sosialt fellesskap inngår. Målgruppe for slike aktivitetsgrupper kan i noen tilfeller bli fanget opp av øvrige fokusområder. Det kan også finnes eksempler på det motsatte (trillegrupper for småbarnsforeldre, personer som sliter med inaktivitet/overvekt, hjerte-/lungesykdommer, muskel-/skjelettsykdommer etc.)

Kommune	Ønsker å delta	Målgruppe og aktivitet
Kvæningen		
Kåfjord		
Nordreisa		
Skjervøy		