



SOGN OG FJORDANE  
FYLKESKOMMUNE

# RAPPORT FOLKEHELSEARBEIDET I SOGN OG FJORDANE 2011-2012







## SOGN OG FJORDANE FYLKESKOMMUNE

# FOLKEHELSEARBEIDET I SGN OG FJORDANE

Den nye folkehelselova gjev fylkeskommunane oppgåva å vere pådrivar for og samordne folkehelsearbeidet i fylket. Då er det gledeleg å kunne slå fast at vårt fylke er betre rusta enn mange andre fylke til å skjøtte denne oppgåva gjennom vår lange tradisjon med systematisk arbeid med folkehelse på tvers av sektorar og politikkområde. Det er ein posisjon eg som fylkesordførar meiner fylket skal vidareutvikle i åra framover. Det omfattande partnarskapsarbeidet er ein viktig nøkkel i dette arbeidet. I 2012 er det partnarskapsavtalar med 23 av 26 kommunar i fylket. I tillegg kjem nokre frivillige lag og organisasjonar. Du kan lese om aktivitetar i dei ulike kommunane i rapporten og du vil sjå ei breidde og engasjement, som ikkje hadde vore mogeleg utan denne partnarskapen.

Danseverkstadmodellen er eit viktig ungdomstiltak med ein låg terskel profil, og byggjer på at ungdom har større påverknad vis-a-vis andre born og unge. Erfaring syner at Danseverkstaden har stor innverknad på identitet og sjølvbildet deira.

Sogn og Fjordane er den første og einaste fylkeskommunen i Norge som er godkjent som trygt lokalsamfunn, eit internasjonalt WHO-tilknytta program. Første utnemning var i 2005 og i 2011 vart fylkeskommunen regodkjent. Fylkestinget vedtok same år å starte ei langsiktig satsing for å førebygge skader og ulukker i kommunane. I regional planstrategi 2012-2015 er det vedteke at det skal utarbeidast ein regional plan for folkehelse.

Eg vil understreke at den nye folkehelselova beskriv at folkehelsearbeidet ikkje lenger er helsesektoren sine oppgåver og ansvar åleine, men at folkehelse skal vere tema i beslutningsprosessar innan alle politikkområde. Derfor er det viktig å vere bevisst på at arbeid på tvers av sektorar frå kultur, næring, samferdsle, helse og velferd, oppvekst til utdanning og eldreomsorg har betydning for folkehelsa.

Eg er stolt over å vere fylkesordførar i eit fylke som i mange år har vore bevisst på verdien av det breie folkehelseperspektivet. Eg er overtydd om at folkehelsearbeid kjem til å bli stadig viktigare i samfunnet vårt. Det er lang-siktig arbeid som krev tolmod, kunnskap og mot fordi ein ofte ikkje vil sjå resultata før nye politikarar har overtatt roret, eller neste generasjon barn og unge har blitt vaksne. Derfor må folkehelsearbeidet vere kunnskapsbasert. Det er å bygge framtida. Det er å legge til rette for livskvalitet for borna dine sin alderdom.

Åshild Kjelsnes

*Åshild Kjelsnes*

Fylkesordførar



<b>FORORD VED FYLKESORDFØRAREN</b>	<b>3</b>
<b>KOMMUNEOVERGRIPANDE SATSINGAR</b>	<b>5</b>
Partnarskap for folkehelse	6
Folkehelse i plan	7
Helseovervaking og Ungdomsundersøkingar	8
Universell utforming	9
Trygge lokalsamfunn	10
Danseverkstadane	12
Kultur og folkehelse	13
Fysisk aktivitet og friluftsliv	14
Kantinenettverk	16
Fiskepresell	17
Vatn som tørstedrikke	18
Frisklivssentralane	19
Folkehelsearbeidet i dei vidaregåande skulane	20
Folkehelsearbeid i Den offentlege tannhelsetenesta	21
Transporttilbod og folkehelse	22
Fylkestrafikktryggingsutvalet (FTU)	23
Eldre og funksjonshemma	24
<b>PARTNARSKAP FOR FOLKEHELSE - KOMMUNANE</b>	<b>25</b>
Aurland	26
Balestrand	28
Eid	30
Flora	32
Førde	34
Gloppe	36
Hornindal	38
Høyanger	40
Jølster	42
Leikanger	44
Luster	46
Naustdal	48
Selje	50
Sogndal	52
Stryn	54
Vik	56
Vågsøy	58
Årdal	60

# KOMMUNEOVERGRIPANDE SATSSINGAR



# PARTNARSKAP FOR FOLKEHELSE

Sogn og Fjordane vart i 2004 eit modellfylke i den statlege satsinga på å etablere ein infrastruktur for folkehelse gjennom partnarskap. Det året vart det teikna partnarskapsavtalar med 11 kommunar. I 2012 er det avtalar med 23 kommunar som alle får tilskot til delfinansiering av stillinga som folkehelsekoordinator. Det er også avtalar med nokre frivillige organisasjonar: Sogn og Fjordane Røde Kors, Nasjonalforeningen for folkehelsen, Rednings-selskapet i Sogn og Fjordane, Sogn og Fjordane Fotballkrins og Sogn og Fjordane Skikrins. Som ledd i partnarskapsarbeidet og satsingsområda er det etablert fleire fagnettverk og ressursgrupper. Fylkesmannen er vår viktigaste samarbeids-part i utviklinga av partnarskapsarbeidet i fylket, men vi samarbeider også tett med Høgskulen og Helse-Førde.

Partnarskapet med kommunane er ein måte å styrke folkehelseområdet på gjennom politikkutforming, planarbeid, kompetanse og kunnskap om utfordringsområde.

Folkehelselova har gitt fylkeskommunen og kommunane eit tydlegare og styrka ansvar for helse i alle politikk-områder. «Helse i alt vi gjer», føre-var-prinsippet, berekraft og utjamning av sosiale skilnader i helse er berande element i den nye folkehelselova som gjeld frå 1.1.2012.

Møreforskning har evaluert partnarskapsordninga på oppdrag frå Helsedirektoratet. Ordninga har vore viktig for forankring av folkehelseområdet og har ført til auka engasjement og aktivitet i kommunane og på fylkesnivå. Konklusjonen er at partnarskapet bør oppretthaldast og styrkast. I ei tid då kommunane har store utfordringar omkring behandling og rehabilitering grunna samhandlingsreforma, er det spesielt viktig å fremje det primære forebyggande arbeidet gjennom partnarskapen.



Folkehelseteamet: Emma Bjørnsen, Heidi Karin Ekehaug, Joar Helgheim, Anne-Lene Norman og Gry Tokvam

Folkehelse er lagt til plan- og samfunnsavdelinga saman med andre viktige område: overordna planarbeid, friluftsliv, ressursforvaltning, miljø, vilt og tettstadutvikling.



# FOLKEHELSE I PLAN

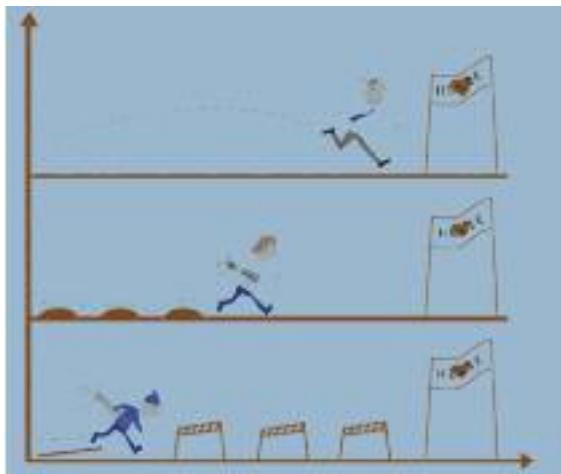
Folkehelselova som gjeld frå 1. januar 2012 skal bidra til ei samfunnsutvikling som fremjar folkehelse og jamnar ut sosiale helseskilnader. I den nye lova er det tverrsektorielle folkehelsearbeidet styrka og synleggjort. Viktige lovkrav er å ta omsyn til helse i all planlegging og å jamne ut sosiale helseskilnader i befolkninga. Folkehelselova er samordna med den reviderte plan- og bygningslova av 1. juli 2009.

Med den nye folkehelselova er ansvaret for folkehelse ikkje lenger plassert i helsektoren, men er lagt til rådmannen og gjeld for heile kommunen sine ansvarsområder. Den gjeld også for fylkeskommunen og staten.

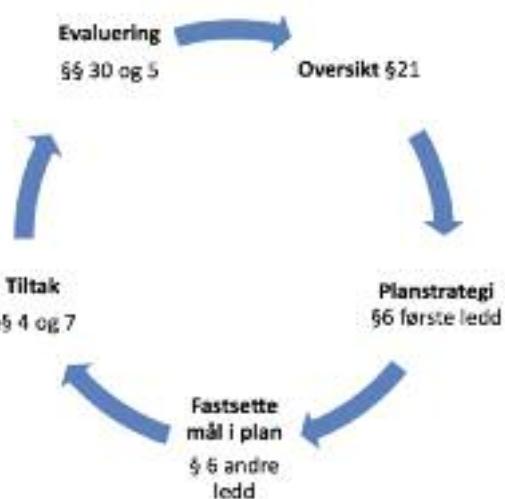
Lovkravet om å utarbeide ein oversikt over helsetilstanden i befolkninga og over påverknadsfaktorar for helse, er heilt sentral for planarbeidet. Oversikten og kunnskapen kom-

munen elles sit på skal avdekke utfordringsområde og inngå som grunnlag for planlegging etter plan- og bygningslova og for tiltak som kommunen iverkset. Helseoversikten vert såleis avjerande for korleis folkehelse vert operasjonalisert i den einskilde kommune.

I regionale planar og ved innspel til kommunale planar skal både fylkeskommunen og Fylkesmannen påsjå at folkehelse er ivareteke. Gjennom Planforum og i andre møter med kommunane prøver fylkeskommunen å komme tidleg inn i planprosessane. Vi har også utarbeidd ei sjekkliste som kan vere til hjelp for kommunane i planarbeidet. Folkehelse i plan har vore tema på samlingar og konferansar for kommunane. Dette vil vi halde fram med. Vi erfarer at behovet for kunnskap og kompetanse om korleis ein kan ivareta folkehelse i planarbeidet er stort.



Figur: Alle har forskjellige forutsetninger for helse. Nokre har både tung bagasje og opplever hinder på vegen mot helse. Frå Stortingsmeld 20 (2006-2007)



Figur: Planleggingssirkelen etter plan og bygningslova og folkehelselova. §§20 og 21 i folkehelselova gjeld for fylkeskommunane

# HELSEOVERVAKING OG UNGDOMSUNDERSØKINGAR

Fylkeskommunen etablerte i 2011 Fylkesspegele som ein felles nettstad for statistikk og kunnskap om utviklinga i fylket. Fylkesspegele er eit samarbeid mellom Fylkesmannen, Høgskulen i Sogn og Fjordane, NAV Sogn og Fjordane og fylkeskommunen. Fylkesspegele skal konsentrere seg om regionale problemstillingar, men og legge til rette for analyse av bu og levekår og utfordringar kommunane møter. Det er eit mål at så mykje som mogeleg av statistikken vert brote ned på kommunenivå. Fylkesspegele vert stadig oppdatert etter kvart som vi får tilgjengeleg statistikk, også folkehelseoversikt.

[http://www.sj.no/cmssff/cmspublish.nsf/pages/Statistikk\\_og\\_analys](http://www.sj.no/cmssff/cmspublish.nsf/pages/Statistikk_og_analys)

## Ungdomsundersøkingar

Hausten 2012 fekk vi data frå ei stor undersøking blant alle 11 og 13 åringer i fylket. Den er basert på ei WHO-undersøking «Helsevanar blant skuleelevar» og liknande undersøkingar er utført i 43 andre land. Undersøkinga er gjennomført i samarbeid med HEMIL-senteret (*Senter for forsking om helsefremmende arbeid, miljø og livsstil*) ved Universitetet i Bergen.

25 av 26 kommunar deltok og svarprosenten ligg nær 70 %. Undersøkinga skal gjentakast for dei same elevane to gonger til - når dei er 13 og 15 år, og 15 og 17 år. På den måten får vi eit betre bilete av helsesituasjonen over tid. Data frå ungdomsundersøkinga er lagt ut på Samhandlingsbarometeret som Helse-Førde eig og driftar.

<https://www.samhandlingsbarometeret.no/webview/>

Hausten 2012 vart det også gjennomført ei undersøking om helse- miljø og livsstil av eitt årskull (17 år) ved alle dei vidaregåande skulane i fylket. Denne vart gjennomført av Høgskulen i Sogn og Fjordane, Helse-Førde og vidaregåande opplæring i fylkeskommunen i samarbeid med Hemilsenteret ved UiB. Data frå denne undersøkinga får vi våren 2013.

## Skadedata

Som del av fylkeskommunen si satsing på førebygging av skader og ulykker etter Trygge lokalsamfunn modellen

formidlar fylkeskommunen skadedata på 15 ulike diagnosar og tal for trafikkulykker til kommunane som deltek. Statis-tikkgrunnlaget skal gjere dei tryggare på val av satsings-område og målgrupper. Helse Førde bidreg med god statistikk til kommunane gjennom satsinga på Trygge Lokalsamfunn.

## Kontaktinformasjon:

Anne-Lene Norman  
seniorrådgjevar, plan og samfunnsavdelingen  
E-post: Anne-Lene.Norman@sfj.no  
Telefon: 41530378



# UNIVERSELL UTFORMING

## Universell utforming - eit viktig virkemiddel for god folkehelse

Universell utforming er ein vedteken strategi som og har fått sin eigen nasjonale handlingsplan som går fram til 2025. Ambisjonen er at heile Norge skal verte utforma på ein måte som gjer at alle menneske i størst mogeleg grad kan ferdast og vere aktive medborgarar i landet vårt. Det er først og fremst dei fysiske omgjevnadane og produkta som strategien retter seg mot. Dette er ein føresetnad for deltaking i arbeid, kulturliv, kvardagsliv og sosialt samkvem. UU-strategien er ein viktig del av folkehelsearbeidet og for å jamne ut sosiale skilnader i helse. Fylkestinget godkjente i 2006 «Handlingsplan for auka tilgjenge for alle - universell utforming 2007-2010» som er bygd opp rundt dei 7 hovudprinsippa for universell utforming. Denne skal rullerast i 2013. Fylkeskommunen har universell utforming som eit av seks overordna mål for si verksemd.

Det har i 2012 vore gjennomført fleire kurs og seminar, m.a. praktisk retta uu -kurs for handverkarar og byggebransjen, seminar om uu og friluftsliv, seminar om uu og kollektivtransport og drosje, fleire K5 kompetansekurser for planleggjarar og andre, kurs om uu og tekstformidling og



*Fylkeskommunen etablerte i 2012 eit fylkesforum for universell utforming som består av organisasjonar på ulike samfunnsområde. Målet er at både statlege, kommunale og private skal kunne dele og tilegne seg ny kunnskap få same grunnlag og forståing for fagfeltet. Forumet består av Fylkesmannen, NAV, FFO, Blindeforbundet, eldrerådet, fylkesrådet for funksjonshemma, nettverksgruppa for byggesaker i Sunnfjord, Vestlandsforskning, Folkeuniversitetet, Statens Vegvesen, Opplæringskontora for bygg, anlegg og transport, kommunane Flora, Sogndal og Førde og andre kommunar i Trygge lokalsamfunn sitt nettverk. I tillegg er dei fleste avdelingar og einingar i fylkeskommunen representert.*

kommunikasjon. Utvikling av kompetanse og arbeidsformer som bidreg til å løye samansette oppgåver innan planlegging av sentrumsområder er viktig for universell utforming.

Forum for universell utforming er oppretta. Dette er viktig for arbeidet med Trygge lokalsamfunn. Undersøkselar viser at mange skader og ulukker er knytt til bygningstekniske forhold. Færre snublekantar og glatte flater, fleire rekkrverk og tydelege kontrastar og skilting er i tråd med prinsippa for universell utforming. Det er i tillegg direkte skadeførebyggande. Eit trygt og tilgjengeleg fylke er eit gjennomgåande element i kompetanseprogrammet for Trygge lokalsamfunn.

Fylkeskommunen deltek saman med Fylkesmannen og kommunane Flora, Førde og Sogndal i tiltak K1 Nasjonalt nettverk og utviklingsprosjekt for universellutforming i fylker og kommunar.

### Kontaktinformasjon:

Heidi Ekehaug,  
rådgjevar folkehelse  
E-post: [heidi.karin.ekehaug@sfj.no](mailto:heidi.karin.ekehaug@sfj.no)  
Telefon: 45 66 19 94

Bilete frå tilrettelagt helleristningsfelt i Ausevik, Flora kommune.

# TRYGGE LOKALSAMFUNN



Trygge lokalsamfunn er den norske tilpassinga av det internasjonale Safe Communities og er eit WHO-tilknytta program for lokalt skade- og ulukkeførebyggande arbeid som byggjer på 6 kriteria:

- Forankring i kommunen si leiing og planverk
- Samarbeid på tvers av etatar og organisasjonsgrenser
- Livsløpsperspektiv og heilskapleg tilnærming med spesielt fokus på utsette grupper
- Tiltak og prosjekt basert på forsking og erfaring, data og lokal skaderegistrering

Målet er å redusere talet på alvorlege skadar og fremme tryggleik i nærmiljøet. Tiltaka må tilpassast lokale tilhøve basert på forsking, erfaring og lokale data med informasjon frå skule, politi, brannvesen, NAV, legevakt, sjukehus og andre relevante aktørar. Det er dokumentert at arbeidsmoden til Trygge lokalsamfunn kan redusere ulukkesrisiko for mange aldersgrupper og skadetypar med 25-40 %.

## Trygge lokalsamfunn i verden

Safe communities finns i alle verdsdelar og i alt i ca. 240 kommunar. I Norge er 18 kommunar og 1 fylkeskommune godkjent som Trygge lokalsamfunn. Fleire kommunar jobbar godt med førebygging av skader og ulukker, og nokre av desse er på veg mot godkjenning.

WHO har utvikla arbeidsprogram for fleire ulike tema. Safe Schools, Safe Sports, Safe Children, Safe elderly og Safe Hospital er døme på dette. Kvart år vert det arrangert nasjonale og internasjonale konferansar og nettverksmøter.

Skadeforebyggende forum er sekretariat for Trygge lokalsamfunn sitt arbeidet i Noreg, og driftar Nasjonalt Råd for Trygge lokalsamfunn. Kommunar som har fått status som Trygge lokalsamfunn, og kommunar som er på veg mot status, kan møtast og utveksle erfaringar. Det er også etablert eit fylkesforsa for trygge lokalsamfunn som Skadeforebyggende forum også driftar.

## Trygge lokalsamfunn i Sogn og Fjordane

Sogn og Fjordane fylkeskommune er den første og einaste fylkeskommunen i Norge som er godkjent som eit Trygt lokalsamfunn (2005) og er også den einaste i Norden som har denne statusen. Fylkeskommunen har sidan 1990-talet hatt førebygging av skader og ulykker som eit satsingsområde, og har gjennomført prosjekt og tiltak i egen organisasjon som i dag er en del av drifta. Området inngår i strategiske dokument, og er ein integrert del av partnarskapet med kommunar og frivillige organisasjoner. Temaet inngår også i det regionale partnarskapet, spesielt med Statens Vegvesen og Fylkesmannen, Politiet, Rednings-selskapet, Trygg Trafikk og Fotballkrinsen.

Fylkestrafikktryggingsutvalet (FTU) er ein aktiv aktør i Trygge lokalsamfunnsarbeidet i fylket, og har utvikla og gjennomført fleire tiltak som andre fylke tek modell av, m.a. «Trygt heim for ein 50-lapp». Nyleg vart «Livreddande kolleksjon», som er moteriktige klede for ungdom med integrert refleks, utvikla i Sogn og Fjordane på oppdrag frå FTU lansert som et nasjonalt konsept. Andre fylkeskommunale aktørar på skade- og ulukkesområdet er tannhelse-





tenesta, opplæringsavdelinga og dei vidaregåande skulane, samferdsleavdelinga, plan og samfunnsavdelinga og rådmannen sin stab.

Det føregår mykje bra skadeførebyggande arbeid i Sogn og Fjordane i dag. Det er likevel mogeleg å redusere talet på ulukker og skader i endå større grad, og vi ser det som viktig at dette er del av eit heilskapleg folkehelsearbeid. Tryggleik og folkehelse må ha høg prioritet, og det må arbeidast metodisk og systematisk.

På oppdrag frå fylkestinget i juni 2011, har fylkeskommunen starta ei langsiktig satsing for å førebygge skadar og ulukker i kommunane. Satsinga må sjåast inn mot den nye samhandlingsreforma og folkehelselova, som gjeld frå 1. januar 2012. Kommunane som er med i satsinga er Florø, Førde, Gloppen, Eid, Balestrand, Luster, Årdal, Høyanger - og fleire kommunar er på veg inn.

I dette arbeidet vil fylkeskommunen skape ein arena og støtte kommunane i arbeidet med å førebygge skadar og ulukker etter TL-modellen, m.a. gjennom kompetanseutviklingsprogram. Kommunane som deltek definerer spesifikke fokus- og tiltaksområde i eigen kommune - som t.d. førebygging av ulukker hos eldre, sport- og fritidsskader, rus og vald, trafikkulukker eller andre områder. Universell utforming er ein viktig del av tryggleiksarbeidet då mange ulukker skuldast anlegg- og bygningstekniske tilhøve.

**«Norge er på verdenstoppen når det gjelder hoftebrudd. Forskingen har ennå ikke klart å forklare hvorfor 9000 rammes hvert år. Vi vet at et hoftebrudd koster ca. 380.000 i sykehusbehandling og rehabilitering det første året. Vi vet også hva som skal til for å forebygge slike brudd. Kloke kommuner satser på forebygging. Å opprette stillinger dedikert fallforebygging er en ren investering».**

**Eva Vaagland, Skadeforebyggende forum**

## Trygt fylke og trygge kommunar

Sogn og Fjordane fylkeskommune vart i 2005 utnemnt som eit trygt fylke i Verdas helseorganisasjon (WHO) sitt globale nettverk av Safe Communities. Fylkeskommunen fekk re-godkjenning i 2011. Årdal kommune vart utnemt som Safe Community allereie i 2000 og re-godkjent i 2010. Høyanger vart godkjend i 2002 og re-godkjend i 2010.

### Kontaktinformasjon:

Heidi Ekehaug,  
rådgjevar folkehelse  
E-post: heidi.karin.ekehaug@sfj.no  
Telefon: 45 66 19 94  
Emma Bjørnsen,  
fagkoordinator folkehelse  
E-post: emma.helene.bjornsen@sfj.no  
Telefon: 95 81 98 41



# DANSEVERKSTADANE I SOGN OG FJORDANE

Danseverkstadetablering Sogn og Fjordane vart ei satsing i folkehelsearbeidet i 2006, og baserer seg på metoden ung-til-ung-formidling. Satsinga omfattar i dag 14 kommunar frå alle delar av fylket, og er svært vellykka både på regionalt og lokalt nivå. Om lag 1400 barn og unge mellom 9 og 19 år er i dag elevar i dei mange dansegruppene som er starta opp i kommunane.

Danseverkstadetablering er knytt opp til partnarskap for folkehelse. Det er teikna avtalar mellom fylkeskommunen og kommunane om oppfølging av danseverkstaden der kommunane forpliktar seg til å bruke ein kommunalt tilsett i ca. 20 % stilling. Denne avtalen er knytt opp mot partnarskapsavtalen som tidlegare er teikna for det strategiske folkehelsearbeidet.

I kvar kommunane er 10 - 15 ungdomar mellom 14 og 17 år kvalifisert til instruktørar. Gjennom 12 helgesamlingar får dei opplæring i ulike dansestilar, koreografi, å uttrykke følelsar gjennom bevegelse, å opptre på scene og korleis bygge opp ein danseførestilling. Ein viktig del av opplæringa er at ungdomane får kunnskap om korleis dei kan drive ein lokal danseverkstad.

Modellen ung-til-ung formidling byggjer på at ungdom har større påverknad overfor andre born og unge, og kan fungere som gode rollemodellar. Denne rolla vert det lagt stor vekt på både i opplæringa og i jobben dei gjer som instruktørar.

Sett i eit folkehelseperspektiv er satsinga på danseverkstader svært viktig. Dans er fysisk krevjande, gjev oppleving av mestring og identitetskjensle, og fremjar sosiale nettverk og deltaking. Danseverkstaden har låg terskel for deltaking både økonomisk og sosialt, og dette er ei viktig årsak til at modellen fungerer godt lokalt. Ein har i vesentleg grad lukkast i å nå fram til barn og unge frå alle sosiale lag og nasjonalitetar. Danseverkstaden er eit rusførebyggande tiltak.

For instruktørane er det viktig med påfyll av kompetanse og inspirasjon ei tid etter at opplæringa deira er avslutta. Kurs, felles danseførestillingar på tvers av kommunegrenser og «Danse Camp» er nokre tiltak som blir gjennomført for å møte dette behovet. Vi erfarer såleis at det er trong for oppfølging frå fylkeskommunen. Fylkeskommunen driftar difor eit nettverk for kommunane som har danseverkstadar, der både unge og vaksne leiarar møtes 2-3 gonger i året.

423 ungdomar i fylket er kvalifisert som danseinstruktørar sidan oppstart i 2005 og fram til i dag.

## Kontaktinformasjon:

Ove Henning Solheim, prosjektleiar Danseverkstad  
E-post: Ove.Henning.Solheim@sfj.no  
Tlf: 416 57 941



# KULTUR OG FOLKEHELSE

Fylkessenter for musikkterapi er Sogn og Fjordane fylkeskommune si satsing på kultur og helse 2011-2012.

## Kultur for eldre

Arbeidet er fokusert på to store prosjekt og enkelte andre oppdrag knytt til formidling og utvikling. Prosjektet «Kultur og eldre - Heilskapstenking for betre helse hjå eldre» vart starta i 2008, og er i si avsluttingsfase no. Prosjektet set fokus på miljøtiltak i eldremomsorga, og viktige stikkord er livskvalitet, førebygging og alternativ til medisinar. Det er og gjennomført kurs fleire stadar i fylket. Fylkeskommunen og Førde kommune samarbeider om tiltak i Førde kommune, som inkluderar Seniorkor, konserter, kunst og individuell musikkterapi på Helsetunet. Prosjektet er evaluert av Høgskulen i Sogn og Fjordane. Målsetjing er å heve kompetanse om kultur og helse i kommunen samt integrere kompetanse og tiltak i kommunar i fylket. I løp av prosjektpérioden har fleire kommunar i fylket starta sine eigne kultur- og helseprosjekt/tiltak.

## Mosaik

«Mosaik» set fokus på samanhengen mellom kultur og helse, integrering og livskvalitet for asylsøkarar og flyktningar. Ein arbeider ved asylmottak, barneskule og introduksjonsprogram. Arbeidet på barneskulen set fokus på korleis eit samarbeid mellom kulturskule og barneskule kan gjere kulturskuletilbodet (økonomisk og praktisk) tilgjenge-

leg for asylsøkar- og flyktningsborn, samt korleis ein kan arbeide med integrasjon, skolemiljø og sosial kompetanse i ei musikalsk ramme. Det er blitt gjennomført internasjonale kulturkaféar for heile skulen, ein stor konserproduksjon for 4.-7. klasse, musikkterapigrupper for asylsøkar- og flyktingeborn, samt gratis kulturskuleplassar. På mottak og norsksenter vert det gjennomført musikkgrupper ein gong i veka, der tema er norske kulturuttrykk samt kultur frå deltagarane sine land. Gruppene vert forsøkt integrert i det lokale kulturlivet. Det er søkt forskingsmidlar til prosjektet, samtidig som prosjektet blir dokumentert og evaluert av Fylkessenter for musikkterapi.

Fylkessenter for musikkterapi arbeidar også med undervisning på Høgskulen i Sogn og Fjordane og rettleiing av studentar. Senteret har tett samarbeid med kommunar om å bygge opp og integrere kompetanse om kultur og helse i kommunesektoren (praktisk kursing/rettleiing, søker om midlar, integrere kompetanse, systemutvikling), innlegg på konferansar, workshop, samt initiere og utvikle nettverk.

## Kontaktinformasjon:

Jorunn Bakke Nydal,  
musikkterapeut, fylkessenter for musikkterapi  
E-post: [jorunn.bakke.nydal@sfj.no](mailto:jorunn.bakke.nydal@sfj.no)  
Telefon 91344734



# FYSISK AKTIVITET OG FRILUFTSLIV

Fylkeskommunen er ein pådrivar for god tilrettelegging for fysisk aktivitet for alle innbyggjarar i heile livsløpet. I prosessen med revisjon av regional plan for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv er barn og ungdom, personar med nedsett funksjonsevne og inaktive sentrale målgrupper. Det er eit mål at alle har lett tilgang til eit breitt tilbod av aktivitetar og anlegg i heile fyket og å utvikle eit samfunn som legg til rette for positive val for helse og sunn livsstil. Det er eit mål å redusere sosiale og helsemessige skilnader mellom ulike grupper i befolkninga.

## Idrett og anlegg

Overskotet av spelemidelordninga vert forvalta av fylkeskommunen på oppdrag frå Kulturdepartementet. Ordninga skal spesielt stimulere til anleggsutbygging for fysisk aktivitetsføremål for barn (6-12 år) og ungdom (13-19 år). Spelemidlar til bygging og rehabilitering av idrettsanlegg skal bidra til infrastruktur som gjev folk høve til å drive både eigenorganisert aktivitet og i regi av den frivillige idretten og friluftsorganisasjonane. Anlegga skal fungere som gode møteplassar i lokalsamfunna. Fylkeskommunen har gjennom fylkesdelplanen

oppmoda kommunane til å la barn og unge nytte idrettshallar gratis.

## Lågterskel fysisk aktivitet

Kvart år lyser fylkeskommunen ut midlar til etablering og drift av lågterskel fysisk aktivitet som frivillige organisasjonar kan søkje på, gjerne i samarbeid med kommunane. Dette er ei statleg tilskotsordning som vi supplerer med fylkeskommunale midlar, slik at det samla vert tildelt i overkant av 1 mill. årleg. Målet med tilskotsordninga er å fremje fysisk aktivitet for inaktive. Utjamning av sosiale skilnader i aktivitetsvanar og helse skal vere sentralt, og ordninga skal støtte opp om nasjonal, regional og kommunal politikk på området. Tiltaka som får midlar skal vere forankra i kommunale planar og styringsdokument. Det har vore stor søknad til desse midlane kvart år

## Utstyrssentral for ungdom

Ein utstyrssentral er ein stad der ungdom kan låne sport- eller friluftsutstyr. Føremålet med utstyrssentralen er at manglande utstyr ikkje skal vere til hinder for at ungdom skal kunne delta i aktivitet og friluftsliv. Sentralen skal bidra



---

til at utstyr blir lett tilgjengeleg for alle, og bidra at fleire unge er i aktivitet og får oppleve glede i det å drive eit mangfald av sports- og friluftsaktivitetar. Helsedirektoratet har utarbeidd ein rapport «Sports- og fritidsutstyr til alle» som viser at utstyrsentralar aukar aktivitetsnivå og kan utjamne sosiale skilnadar i helse og inkludering. Ni kommunar i Sogn og Fjordane fekk i 2012 støtte til etablering og utvikling av utstyrsentralar for ungdom og desse er Høyanger, Gloppen, Hyllestad, Leikanger, Selje, Førde, Vik, Naustdal og Flora.

## Friluftsliv

Ein klar strategi for fylkeskommunen er å legge til rette for friluftsliv både i nærmiljøet (kvardagsfriluftslivet) og til dei store turområda av regional verdi. Betre merka og graderte turløyper er eit ledd i dette arbeidet.

Fylkeskommunane på Vestlandet og Gjensidigestiftinga har gått saman om eit spleiseland på rundt 20 millionar kroner til merking og gradering av turløyper. Slik kan alle kome seg ut i naturen, sjølv om dei ikkje nødvendigvis er kjende i området. Det skal verte enklare å finne seg ei løype anten du går til fots, sykla, går på ski eller padlar.



Merkinga går føre seg over fleire år. Sogn og Fjordane har til no fordelt 2,4 millionar kroner i tilskot. Dei lokale prosjekta må sjølve bidra med 50 prosent eigenfinansiering i form av anten eigne midlar eller dugnad. Det vil seie at verdien av merkeprosjekta vil overstige 4,8 millionar når vi reknar inn dugnad og eigeninnsats. Det vil verte lyst ut midlar til merking av turløyper også i 2013.

Løypene som vert merkte vil ofta ha starttavler med informasjon om vanskegrad og litt om kva du kan vente deg på turen. Undervegs i løypene skal det vere skilt der løypa deler seg, eller der det er naturleg å merke vegen vidare.

## Kontaktinformasjon:

Atle Skrede, rådgjevar fysisk aktivitet og idrett

E-post: atle.skrede@sfj.no - Telefon: 41 53 07 16

Joar Helgheim, rådgjevar friluftsliv, fiske og jakt.

E-post: joar.helgheim@sfj.no Telefon: 41 53 09 55

Emma Bjørnsen, fagkoordinator folkehelse

E-post: emma.helene.bjornsen@sfj.no Telefon: 95 81 98 41

Heidi Ekehaug, rådgjevar folkehelse

E-post: heidi.karin.ekehaug@sfj.no Telefon: 45 66 19 94



# KANTINENETTVERK

Kantinene ved dei vidaregåande skulane er sentrale i arbeidet med ernæring. Kantinene skal vere ein arena for å skape gode føresetnader for at elevane skal kunne ta ansvar sjølv og kunne velje sunne matvarer. Sunne matvarer og kaldt drikkevatn må vere lett tilgjengeleg. Kantinene ved mange vidaregåande skular i fylket gjer ein god innsats på området, m.a. ved å tilby frukost og varme måltid, selje frukt og grønsaker, fjerne brus og søte drikkar og fremje vatn som tørstedrikke.

## Kurs og årlege samlingar

Hausten 2006 vart det arrangert kurs for alle kantinene i vidaregåande skule med tema «Grønare kantiner». Kursa bestod av ein dag med teori og praksis, og vart arrangert i samarbeid med tannhelsetenesta. Hausten 2007 og 2009 vart det arrangert samlingar på Skei med ulike tema, som ei oppfølging på «Grønare kantiner». «Grønare kantiner» sette sørkjelyset på eit utval av tilbod i kantinene som representerer råda om mat og ernæring som vert gjeve av Helsedirektoratet. Det inneber m.a. grovare brødvarer, meir frukt og grønt og god tilgang på drikkevatn.

Samlingar for dei tilsette i kantinene vert no arrangert årleg, og siste samling for kantinetilsette vart halde i oktober 2012. Dette var den andre samlinga for tilsette som gjekk over to dagar. På denne samlinga var det kurs på Fjordamat-tunet, i tillegg til at ein fokuserte litt på TINE-produkt.

Tre av skulekantinene er MEIR-kantiner. MEIR- prosjektet, eller «5 om dagen» som det no vert kalla, har som mål å auke tilgjenge til frukt og grønsaker ved alle kantiner. Opplysningskontoret for frukt og grønt har utarbeidd eit nettbasert e-læringskurs som skal motivere og inspirere kantinetilsette til å satse på frukt og grønt. Kurset er utvikla i samarbeid med Helsedirektoratet.

## Ressurshefte og «Kva vel du?» - informasjonsserie

Hausten 2012 vart «Ressurshefte for kantinene i vidaregåande skular Sogn og Fjordane» presentert. Dette innehold mellom anna informasjon om nasjonale kostråd, hygiene, kantinetilsette sine rollar og oppskrifter på suksessrettar frå alle kantinene.

På oppdrag frå folkehelsegruppa ved Mo og Jølster vidaregåande skule avdeling på Jølster laga ungdomsbedriftena Micro Media UB ein informasjonsserie om kosthald til bruk i kantineområdet. Serien består av 3 ulike plakatar og video-visning. Hausten 2011 vart dette materialet innkjøpt til alle skulane. Micro Media UB har også selt serien til to andre fylke.



# FISKESPRELL

---

Fiskesprell er ei nasjonal satsing med målsetjing om at barn og unge skal ete meir fisk i det daglege. Fiskesprell skal auke kunnskap om sjømaten sine ernæringsmessige fordelar og gje dei unge gode smakserfaringar. Tilsette i barnehagar og andre som arbeider med barn og unge får tilbod om å delta i eit kursopplegg utarbeidd av Helse-direktoratet, Eksportutvalet for fisk og Nasjonalt institutt for sjømatforsking. Fiskesprell- prosjektet er ei oppfølging av «Handlingsplan for eit betre kosthald i befolkninga (2007-2011) Oppskrift for eit sunnare kosthald».

## Fiskesprell i Sogn og Fjordane

Sidan 2008 har det vore gjennomført kurs i Fiskesprell i alle delar av fylket vårt. Tilsette frå om lag 80 barnehagar har delteke. Fleire kommunar er såkalla «Fiskesprell- kommunar», der alle barnehagane i kommunen er med. Målsetjing for og forventningar til barnehagane og andre som deltek i fiskesprell er at dei forankrar Fiskesprell hjå alle tilsette og i barnehagen sin årsplan. Fisk og sjømat skal vere ein naturlig del av kosthaldet i barnehagen.

Arbeidet med fiskesprell er og har vore eit godt tiltak på ernæringsområdet for både barnehage og skule. Vi er svært glad for at dette har vorte videreført frå sentralt hald, då erfaring viser at det er tidkrevjande å gjere tilbodet kjent i barnehagane og endringar tek tid. Nye barnehagar, og nye tilsette som ikkje har kjennskap til fiskesprell, samt nyutdanna førskulelærarar har ofte trong for meir kunnskap i høve til mat og måltid i barnehagen. Kunnskap hjå tilsette i SFO er også eit viktig område. Ved å bruke fiskesprell som eit verktøy for mat og måltid når vi ut til mange viktige grupper.

## Kurs for tilsette

Skuleåret 2011-2012 vart det halde 4 kurs på ulike stader i fylket. Hausten 2012 har det vore stor aktivitet med over 80 kursdeltakarar frå barnehage, skulefritidsordning og mat og helsefaget. Fleire barnehagar har hatt utvida personalmøte med fiskesprell og det har vore foreldre-kurs. Dette er svært positivt. Tilsette i tannhelsetenesta og ved helsestasjonar har delteke på fleire av kursa.

## Annan fiskesprellaktivitet

Elevar på VG2 barne- og ungdomsarbeid har i etterkant av kursa gjennomført ein fiskesprellaktivitet ute i fleire barnehagar. Skuleåret 2012-13 vert alle VG2 barne- og ungdomsarbeid invitert til å delta på kurset for så å kunne «spreie ringar i vatnet».

## Vidare aktivitet

Fiskesprell vert videreført i 2013. Det er ynskjeleg å få med fleire barnehagar, samt at fleire tilsette frå dei barnehagane som no har starta opp får delta på kurs. Det vil også bli tilbod om kurs for mat og helse-lærarar i barneskule og ungdomsskule, samt for tilsette i SFO. I samband med foreldremøte og personalsamlingar er det også eit ynskje om å kunne medverke til auke innsats på ernæringsområdet.



# VATN SOM TØRSTEDRIKKE

## «Frå pupp til kopp»

«Frå pupp til kopp» er eit tiltak for å redusere sukkerinn-taket hjå barn og unge på lang sikt. Målet er å fremme bruk av vatn som tørstedrikk for dei aller minste barna. Saman med eit sunt kosthald generelt, vil bruk av vatn i staden for sukkerhaldig drikke, gje barn ein god start.

Prosjektet vert gjennomført i 21 kommunar som deltek i partnarskap for folkehelse, og rettar seg mot foreldre og føresette til barn på ca. 6 månader. Kvart barn får ein dryppfri kopp av god kvalitet saman med ei brosjyre til foreldra. Koppen skal berre nyttast til vatn, og dette er prenta på koppen. Tilbakemeldingane tyder på at både kopp og brosjyre er blitt teke godt imot av foreldra.

Fylkeskommunen er ansvarleg for prosjektet som skjer i eit samarbeid mellom tannhelsetenesta og plan og samfunnsavdelinga. I kommunane inngår prosjektet i folkehelse-

arbeidet, og blir gjennomført som eit samarbeidsprosjekt mellom folkehelsekoordinator, helsestasjonen og den fylkeskommunale tannhelsetenesta.

## «Vassflaska mi»

Plan og samfunnsavdelinga har saman med tannhelsetenesta kjøpt inn drikkeflasker som skal hjelpe kommunane ved dei vidaregåande skulane og andre til å sette fokus på vatn. Vassflaska mi er delt ut til dei som har samarbeids-tiltak som skal gjennomførast i kommunen eller skulen. I skuleåret 2010/2011 har det vore utført svært mange og ulike tiltak med tema «vatn som tørstedrikk».

### Kontaktperson:

Britt Sønnesyn  
rådgjevar, koordinator for satsinga vatn som tørstedrikk  
E-post: Britt.Sønnesyn@sfj.no  
Telefon: 57656313 | mob: 91552215



# FRISKLIVSSENTRALANE I SGN OG FJORDANE

---

Etablering av Frisklivssentralar er ei nasjonal satsing som er heimla i den nye Helse og omsorgslova.

Intensjonen med ein Frisklivssentral er at den skal vere ein del av kommunen sitt helsetilbod innan førebygging og tidleg intervensjon, spesielt med tanke på sjukdommar og lidningar som kan knytast til livsstil og helseåtførde.

Frisklivssentralen gir strukturert oppfølging primært gjennom helsesamtale, tilbod om fysisk aktivitet, kosthaldsendring og snus- og røykeslutt. Vidare kan frisklivssentralen tilby kurs i mestring av depresjon, endring av alkoholvanar og andre tilbod som fremmer mestring av eiga helse. I endringsarbeidet er bruk av metodar med dokumentert effekt ein føresetnad. Frisklivssentralen skal ha oversikt over andre helsefremjande og førebyggjande tilbod i kommunen, og samarbeide med andre aktørar der det er naturleg.

«Frisklivssrezept» er eit tidsavgrensa, strukturert rettleatings- og oppfølgingstiltak som startar og vert avslutta med ein helsesamtale. Tilvisande instansar kan skrive ut ein tilvisingsblankett som kallast frisklivsrezept.

Sentralen bør ha god oversikt over lokale lågterskelttilbod, kunne samhandle med frivillige, private og offentlege

aktørar, mellom anna lærings- og mestringssenter. Frisklivssentralane sine oppgåver er også å rettleie delta-karar vidare til lokale lågterskelttilbod og eigenmestring.

I Sogn og Fjordane har kommunane Sogndal, Flora og Floppen etablert Frisklivssentralar.

Kommunane Vågsøy, Stryn, Hornindal, Jølster, Gauldal, Naustdal, Luster, Leikanger, Fjaler, Hyllestad, Bremanger og Årdal er i etableringsfasen. Nokre fleire er i gang med planlegging.

Eit nettverk for kommunar som har, eller er i ferd med å etablere, Frisklivssentralar vart leia av fylkeskommunen fram til og med 2011, og er frå 2012 leia av Fylkesmannen i samarbeid med fylkeskommunen. Kroner 365 000 er øyremerka midlar frå Helsedirektoratet som vert fordelt frå Fylkesmannen. Sogn og Fjordane fylkeskommune har supplert denne løyvinga med 250 000 kroner. Til saman er det delt ut 615 000 kroner til føremålet for 2012.

## Kontaktinformasjon:

Bjørg Eikum Tang,  
seniorrådgivar Fylkesmannen i Sogn og Fjordane  
E-post: [fmsfbet@fylkesmannen.no](mailto:fmsfbet@fylkesmannen.no)  
Tlf.: 57 64 31 74



# FOLKEHELSEARBEID I DEI VIDAREGÅANDE SKULANE

Miljøkoordinatorane, skulehelsetenesta og folkehelsegruppene er viktige partar i det førebyggjande og helsefremjande arbeidet ved dei vidaregåande skulane. Dei breitt samansette folkehelsegruppene ved kvar skule har krav om utarbeiding av handlingsplan innafor fem hovudområde: psykisk helse, ernæring, fysisk aktivitet, rus og tobakk, skader og ulukker.

Kvar vidaregåande skule er pålagd å ha møte med sin verksommune før skulestart kvart år, for å koordinera skulehelsetenesta best mogeleg, og avtala omfang og innhald i kommunen sitt bidrag for det kommande skuleåret. Skulane skal rapportere frå møta, og ein samleoversikt over skulehelsetenestetilbodet skal leggast fram for hovudutvalet.

## Kort om hovudområda

**Psykisk helse:** Fleire skular gjennomfører VIP-opplegget for Vg1-elevar og nokre få er MOT-skular. Elles er psykisk helse tema på ein del kurs og samlingar for miljøkoordinatorane. Dei fleste skulane deltek på den årlege dialogkonferansen om ungdom og psykisk helse, i regi av Helsedirektoratet. Psykisk helse var hovudtema på rådgjevarkonferansen i november 2012.

**Ernæring:** Skulane held fram arbeidet med sunne mattilbod i kantinene. Nokre tilbyr kurs i «tillaging av sunn hybelmat», kurs i «kvardagsmat» og har felles matlagingskveldar. Fleire har salatbar, og dei tilbyr gratis frukt, billeg frukost og middag. Forventningar om at kantinene skal vere sjølvfinansierte gjer at dei ikkje får satsa så sterkt som ønskeleg på sunnare kosthald.

**Fysisk aktivitet:** Det er utfordrande å få til auka fysisk aktivitet i skuledagen. Fleire skular har tilbod på ettermiddag og kveldstid, og elevar som bur på internat kan t.d. få låne ski. Nokre skular tilbyr gratis transport til alpinbakkar på kveldstid. Elles ser skulane godt tilrettelagde uteområde som viktig tiltak for å få til auka fysisk aktivitet.

**Rus og tobakk:** Skulane arbeider systematisk med rusførebygging, og har deltararar på ulike kurs og samlingar. Mindre tobakksbruk er framleis eit satsingsområde.

8 skular har vedteke røykfritt skuleområde, medan resten tillet røyking på tilviste plassar. Tilbod ved skulane om røykesluttkurs får dverre dårlig tilslutnad.

**Skader og ulukker:** Skulane har faste opplegg på vårparten retta mot russen. Trafikktryggleik er fast tema på dei årlege regionvise lærlingesamlingane. Dei fleste skulane mottek etter søknad midlar til ulike trafikktryggingstiltak frå Fylkestrafikktryggleiksutvalet (FTU).

Kommunal- og regionaldepartementet vidarefører tiltaket «Føraroplæring i vidaregåande skule», eit tilbod som skal gjera trafikkopplæringa for distriktsungdom meir tilgjengeleg, meir effektiv og billegare for elevane. Dale vidaregåande skule er med for andre år, og har fått tilskot til å dekka ekstrautgifter til skuleskyss, administrasjon, reinhald, m.m. Dette er eit vellukka tilbod for ungdommar ute i distriktet, og eit opplegg som gir færre stryk når desse tek førarprøven.

**Open skule:** Dei fleste vidaregåande skulane har tilbod om open skule faste ettermiddagar og kveldar i veka, medan nokre få skular har berre sporadiske opplegg.

Open skule er først og fremst ein sosial arena, der elevar kan møtast og ha det kjekt. Frammøte av elevar varierer, men det er utan tvil eit tilbod dei set pris på.

Dei fleste skulane har viktige tilbod som

- voksenperson/miljøkoordinator, som elevane kan prate med
- volontørar og andre elevar som hjelper til
- leksehjelp
- faglærar, ved skular med tilbod om open verkstad
- mat, nokre har gratis middag, medan andre tek t.d. kr 35,- for ein middag (skulane nyttar tildelte folkehelsemidlar til gratis eller billeg mat)
- treningsrom, som er mykje brukt

## Kontaktinformasjon:

Knut Grinde, Opplæringsavdelinga

E-post: Knut.Grinde@sfj.no

Tlf: 57656217

# FOLKEHELSEARBEID I DEN OFFENTLEGE TANNHELSETENESTA

Den offentlege tannhelsetenesta i Sogn og Fjordane har gjennom lov om tannhelsetenester eit ansvar for å drive folkehelsearbeid og førebygging skal prioriterast framfor behandling.

Dei faktorane som gjev god helse er også som regel gunstig for tannhelsetenesta. I 2011 utarbeidd tannhelsetenesta Folkehelseplan for 2011 - 2013. Mål for folkehelsearbeidet er at tannhelsetenesta i Sogn og Fjordane skal vere ein aktiv partner i folkehelsearbeidet og skal sørge for at tannhelsetenesta blir integrert i det generelle folkehelsearbeidet i fylkeskommunen og kommunane.

Det er særleg på områda ernæring og tobakk at tannhelsetenesta er bidragsytar i folkehelsearbeidet. Sidan 2011 har tannhelsetenesta hatt leiaransvaret for ressursgruppa for ernæring og tobakk

## Ernæring:

- Vidaregåande skular - folkehelsegrupper (tannhelsetenesta er medlem i gruppene)
- Sunne mattilbod i kantinene
- «Vatn som tørstedrikke»
- «Frå pupp til kopp»
- «Vassflaska mi»

Vatn som tørstedrikke er viktig for helsa. Tiltaka skal fremja bruk av vatn som tørstedrikke og redusere sukkerintaket.

## Tobakk:

- Informasjonsskriv om arbeidet - Minimal intervension gjennom god informasjon og motivasjon (Tannhelsetenesta og fylkeslegen)
- «Verdas tobakksfrie dag»

## Kontaktperson:

Britt Sønnesyn  
rådgjevar, den offentlege tannhelsetenesta  
E-post: [Britt.Sonnesyn@sfj.no](mailto:Britt.Sonnesyn@sfj.no)  
tlf: +47 57656313 | mob: +47 91552215



# TRANSPORTTILBOD OG FOLKEHELSE

Fylkeskommunen har fleire tryggleikstilbod som ungdomane kan nytte seg av når dei reiser rundt i fylket vårt. Tilboda vi tilbyr er «Lokal transport for ungdom» (LTU), «Trygt heim for ein 50-lapp» og Ungdomskortet. I tillegg har vi tilbodet «Serviceskyss» som er oppretta i 14 kommunar.

## Lokal transport for ungdom

LTU er for ungdommar mellom 13-19 år, som får tilskot til fleksible skyssløysningar for at ungdommar skal komme seg til og frå fritidsaktivitetar på ettermiddags- eller kveldstid. Ordninga vert styrt av ungdommane og tilsette i kommunane. Transporten vert utført med drosje, minibuss eller buss dit ungdommane vil, og etter avtalte tidspunkt. Ungdommane betalar ein eigendel for transporten som er tilnærma lik busstakst.

## Trygt heim

«Trygt heim for ein 50-lapp» vart oppretta i 2002 som eit prøveprosjekt, og er blitt vidareført som fast post i budsjettet. Målgruppa for tilboden er ungdom mellom 16 - 24 år, men alle får sitte på dersom det er plass. Ungdommar opp til 29 år betalar 50 kr, over 30 år 100 kr. Tilboden gjeld natt til søndag. Ungdommane får transport frå 8 forskjellige tettstadar, og dei vert køyrde nesten heilt heim - ofte til nabokommunar.

## Ungdomskortet

Ungdomskortet vart innført i heile fylket i 2002 og gjeld for ungdommar frå 16 til 19 år. Ungdomskortet vart utvida i 2004 til også å gjelde 15-åringar som er i vidaregåande skule. Eit ungdomskort er eit kort som gjev dei unge rett til å reise fritt med kollektivtilboden i Sogn og Fjordane mot å betale eit fast beløp for månaden. I 2012 kostar eit «oblat» 350 kr.

## Serviceskyss

Serviceskyss starta opp i 2009, og tilboden er etablert i 14 kommunar. Fylkeskommunen har i samarbeid med kommunen, drosjenæringa og organisasjonar laga eit fleksibelt opplegg til dei som treng tilpassa transport frå heimen til nærmeste tettstad. Transporten er innretta på at dei reisande kan gjere private ærend, gå til frisør eller besøke lege og andre offentlege kontor. Brukarane betalar 15 kr pr. veg.

### Kontaktperson:

Eva Hamre, rådgjevar, samferdsleavdelinga

E-post: [Eva.Hamre@sfj.no](mailto:Eva.Hamre@sfj.no)

Telefon: 57656268 | mob: 90559818

Monica Åsnes, førstekonsulent, samferdsleavdelinga

E-post: [Monica.Asnes@sfj.no](mailto:Monica.Asnes@sfj.no)

Telefon: 57656244 | mob: +47 95207751

Universelt utforma drosje.



# TRAFIKKTRYGGINGSUTVALET (FTU)

Fylkestrafikktryggingsutvalet (FTU) er eit fylkeskommunalt utval som skal tilrå og samordne tiltak for å fremja trafikktrygginga i fylket. Utvalet har ikkje instruerande mynde overfor andre deltakarar i trafikktryggingsarbeidet. Statens vegvesen er sekretariat for utvalet.

FTU har ansvar for tilskotsordningane Aksjon skuleveg og FTU-midlar. Dette er midlar som skal stimulera kommunar, skular, ulike lag og organisasjonar til å utføra ulike trafikktryggingstiltak.

Aksjon skuleveg er retta mot kommunane som får tilskot til å gjera skulevegen tryggare med fysiske tiltak på skuleveg og ved skule.

FTU-midlar er ei tilskotsordning der skular, lag og organisasjonar, får tilskot til opplærings- og informasjonstiltak. Bedrifter får tilskot til å innarbeida trafikktrygging i helse-miljø og tryggingsarbeidet.

FTU utarbeider kvart fjerde år Fylkeskommunal Trafikktryggingsplan. Planen er grunnlag for eit systematisk og målretta arbeid mot viktige tiltak som inkluderer dei aller fleste trafikktryggingsaktørane.

Kvart år delar FTU ut fylkets Trafikktryggingspris. I 2012 var det Våge Kvinne- og familielag i Fjaler som vart tildelt Trafikktryggingsprisen for stor dugnadsinnsats ved inn-samling av midlar for å få gjennomført oppsetting av veglys.

## Kontaktperson

Helge Sjur Eggum  
sekretær FTU  
E-mail : [helge.eggum@vegvesen.no](mailto:helge.eggum@vegvesen.no)  
Telefon: 57655734



# ELDRE OG FUNKSJONSHEMMA

## Fylkesrådet for funksjonshemma

Fylkesrådet for funksjonshemma er eit rådgjevande organ for fylkeskommunen i saker som vedkjem funksjonshemma. Rådet har 5 medlemer og leiar og nestleiar er politisk valde og medlemmer av fylkestinget.

Av saker som rådet har jobba med vil ein spesielt nemne universell utforming fordi Regjeringa har vedteke at Norge skal bli universelt utforma innan 2025. Med universell utforming meiner ein at samfunnet skal leggjast til rette for alle menneske, slik at utforming av produkt og omgjevnader kan brukast av alle, utan at det vert behov for tilpassing og spesiell utforming.

Rådet set fokus på tilbod innan friluftsliv og fysisk aktivitet for fysisk funksjonshemma, utviklingshemma og eldre. Dette er grupper som i dag er lite aktive. Barn og ung med funksjonshemming bør få eit betre tilbod om deltaking, og rådet ønskjer auka fysisk aktivitet i skulen. Å integrere nye grupper og utjamne sosiale skilnader i helse er eit viktig mål for fylkesrådet.



Saker som fylkesrådet vil setja søkeret på i 2013 er:

Arbeid for alle – arbeid for funksjonshemma.

Retten til arbeid er grunnleggjande for å delta i samfunnet.

Målet til Regjeringa er å skape eit meir inkluderande arbeidsliv, noko som fylkesrådet for funksjonshemma ønskjer å setje søkeret på i Sogn og Fjordane.

## Fylkesrådet for eldre

Fylkesrådet for eldre er eit rådgjevande organ for fylkeskommunen i saker som vedkjem dei eldre. Rådet har 5 medlemer og leiar og nestleiar skal veljast blant pensjonistane.

Også fylkesrådet for eldre har hatt universell utforming som satsingsområdet. Serviceskyssen er eit tilbod som rådet ønskjer skal bli eit tilbod i alle kommunane i fylket vårt. Serviceskyssen vil kunne motverke isolasjon og gjøre det lettare for eldre å kunne delta i samfunnslivet.

**Fysisk aktivitet:** Fylkesrådet for eldre jobbar for at eldre kan ha tilgang til fysisk aktivitet. Rådet ønskjer gang og sykkelvegar i nærområdet slik at eldre kan kunne gå i trygge omgjevnader. Om vinteren må desse og andre vegar vere brøyta, strødde og godt opplyste. Dette vil hindre fall og brotskader.

**Landskonferanse 2012:** Fylkesrådet for eldre arrangerte landskonferanse for alle fylkesråda for eldre i Norge 22. – 24. mai i Loen. Tema for konferansen var Aktiv alderdom, noko som er i tråd med EU sitt år for aktive eldre.

**Saker som fylkesrådet vil jobbe mot i 2013:** Arrangere konferanse for alle dei kommunale eldreråda i fylke. Tema som vert viktige er: Oppfølging av samhandlingsreforma, satsing på frivillige organisasjonar, vidare utvikling av serviceskyssen, ernæring for eldre og introduksjon av «Lyttevenn-prosjektet».

### Kontaktperson:

Britt Marie Norheim

Sekretær for begge råda

E-mail: [britt.marie.norheim@sfj.no](mailto:britt.marie.norheim@sfj.no)

Telefon: 57656350 | Mobil: 97509767

# KOMMUNANE



# AURLAND KOMMUNE

Innbyggjartal: 1700

## Folkehelsekoordinator

Hallgeir Høydal

Telefon: 57 63 29 00/87

E-post: hallgeir.hoydal@aurland.kommune.no

Stillingsprosent som  
folkehelsekoordinator er 50 %

Plassert i rådmannen sin stab

## Organisering av folkehelsearbeidet:

Det er ikke oppretta/videreført aktive grupper, men vi har god kontakt internt i organisasjonen med ulike fagpersonar og einingar. Har også god kontakt med frivillige organisasjoner. Folkehelsekoordinator opplever at organisering og forankring i organisasjonen kan utviklast.

## VIKTIGE SATSINGAR KNYTT TIL LEVEVANAR, LEVEKÅR, SOSIALT OG FYSISK MILJØ

Prioritert i Aurland kommune: Helsefremmende skular og fritidsmiljø, Psykisk helse, Aktive levande og inkluderande lokalsamfunn

Aurland kommune skal i løpet av planperioden 2012 -2018 implementere folkehelsearbeid og førebyggjande arbeid inn i all kommunal aktivitet.

## Tiltak:

- MOT-program i skulen for betre oppvekstmiljø for å førebygge mobbing, vold. Ønskjer å skape varmere og tryggare oppvekstmiljø ved å bevisstgjøre ungdom til å velge slik at dei meistrar livet.
- FRI program - førebygge bruk av tobakk hos unge
- Trivselsleiar - Aktivitetsprogram for barne- og ungdomsskulen for å bidra til meir aktivitet og auka tryggleik i skulegarden. Programmet er basert på at elevene sjølve set i gang leik og får ansvar for å bidra til ein positiv skulekvardag.
- Førebuing til impleenting av Sjumilssteget - FN` s barnekonvensjon.
- Kulturaktivitetar innan mat og helse er organisert ved Ottenes gards-tun i samarbeid med Nærøyfjorden verdsarv. Ungdomsskuleklassar får fiske i fjorden med garn/ snøre og førebu måltid av fisk. Formidling av tidlegare tider sin bruk av fjorden som leveveg og matauk.
- «Hopp for hjarte» - hoppetaukkonkurans i skulen - gjennomført årleg i regi av Naisonalforeningen for folkehelse.
- Vatn som tørstedrikk.
- Turstiar og merkinga av desse.
- Veg og trafikktrygging - Fokus på trygge og sikre skulevegar meir sykling og gåing til skulen i kommunale planar.
- Skulane sine uteområde. - Fokus på at uteområda skal utviklast som aktivitetsområde som skal kunne nyttast av alle, fysisk aktivitet, utfordringar og utvikling av grov- og finmotorikk.
- Nærmiljøanlegg - hjelpe med etablering av ulike tiltak
- Ansvar for organisering av tilbod om fysisk aktivitet og trening for tilsette
- HMT og internkontrollsysten.
- Høyringsinsuttaler for alle kommunale planar
- «Frå pupp til kopp»

## Tilskot frå fylkeskommunen i 2012:

Partnarskap for folkehelse kr. 150 000.

Hallgeir Høydal

## Utvald satsing

### SJUMILSTEGET

Tal brukarar: Alle barn og unge 0-18 år

Aurland kommune si viktigaste satsing framover vil bli implementering av «Sjumilssteget» som kommunen er invitert til å delta i frå Fylkesmannen i Sogn og Fjordane. Sjumilssteget - til beste for barn og unge - handlar om å setje i verk FN:s barnevernkonvensjon i Norge. Sjumilssteget hjelper kommunen til å konkretisere artiklane i barnekonven-

sjonen, slik at desse kan brukast til å planlegge og kvalitetssikre tenestene til barn og unge.

Prosjektet vil bli ein viktig del av førebygging for barn og unge, er under organisering og vil passe inn i kommuneplanen sin del om folkehelse. Kommunen vil utvikle eit aktivt folkehelsearbeid på tvers av

faglege og organisatoriske grenser, der universell utforming og barne og unge vil bli vektlagt. Kommunen vil førebygge meir, reparere mindre. Prosjektet er no under organisering.

#### Effekt:

Tiltak i Sjumilssteget skal vere basert på dokumentert kunnskap om kva som har effekt.

**Aurland kommune meinar at det er generelt viktig å oppmuntre til deltaking i aktivitetar som medverkar til å halde vedlike og betre både fysisk og psykisk helse. Med dette som bakgrunn valde Aurland kommune å gje ei oppmuntringsstøtte til kvar av dei tre klassane som deltok på «Hopp for hjartet» med kr. 5000,- . Oppmuntringsstøtta skal brukast til fornying og nyinnkjøp av utstyr og til tiltak som skal auke interessa for fysisk aktivitet.**



# BALESTRAND KOMMUNE

Innbyggartal 1440

**Folkehelsekoordinator:**

Kari Maria Rutle Fjærstad

Telefon: 57 65 12 04 /97109326

E-post: kari.maria.fjerestad@balestrand.kommune.no

Stillingsprosent som folkehelsekoordinator er 50 %

Plassert i rådmannen sin stab.

**Organsering av folkehelsearbeidet:**

Kommunen har folkehelseråd. Arbeidsgruppe for Trygge eldre og arbeidsgruppe for samhandling. Samarbeid med faginstansar i kommunen og frivillige organisasjoner er vektlagt, og folkehelsekoordinatoren er pådrivar.

## VIKTIGE SATSINGAR KNYTT TIL LEVEVANAR, LEVEKÅR, SOSIALT OG FYSISK MILJØ

Prioritert i Balestrand kommune: Fysisk aktivitet, Ernæring og helse, Skader og ulukker og Frisklivssentral

**Tiltak:**

- Førebygging av fedme hos barn
- Fiskesprell
- Førebyggande heimebesøk med fokus på fall- og brannulukker hos eldre
- Rus- og tobakksførebygging
- Universell utforming i eit skade- og ulukkesførebyggande perspektiv
- Frisklivssentral
- Trygge lokalsamfunn
- Danseverkstad
- «Frå pupp til kopp»

**Tilskot frå fylkeskommunen i 2012:**

Partnarskap for folkehelse kr 150 000. Lågterksel fysisk aktivitet kr 55 000.



Kari Maria Rutle Fjærstad

## Utvald satsing

### TRYGGE ELDRE

Tal brukarar: ca 60

Dette er ei langsigting satsing for å førebygge skader og ulukker i lokal-samfunnet. Eldre er ei utsett gruppe for skader og ulukker, og kommunen tilbyr førebyggande heimebesøk til alle frå 80 år og oppover.

Balestrand kommune sender brev til alle aktuelle personar med informasjon om tiltaket der ein tilbyr heimebesøk og hjelp til eldre. Gjennom kartlegging i heimen, informasjon og formidling av kunnskap og erfaringar, vil kommunen førebygger skader og

ulukker hos seniorane. Det er utarbeidd sjekkliste som vert nytta ved heimebesøk, der den eldre får rettleiing og råd om hjelphemiddel og endringar i heimen som kan gjere brukaren tryggare og meir sjølv-hjelpen.

Dei eldre får og tilbod om gratis sand for strøing om vinteren, tilbod om snørydding og grasklipping i samarbeid med Aktivitetssenteret for psykisk utviklingshemma og Balestrand industrier som er ei VTA Bedrift. Det å få til «den gode

samtalen» vert vektlagt. Om den eldre har vanskar med å komme seg ut på aktivitetar, vert det også gitt tilbod om hjelp med det. Ergoterapeut og folkehelsekoordinator har ansvar for gjennomføring og oppfølging i ettertid.

#### **Effekt:**

Prosjektet har fått gode tilbakemeldingar frå brukarane, og Balestrand kommune har svært få lårhalsbrot.



# EID KOMMUNE

Innbyggjartal: 5950

**Folkehelsekoordinator:**

Kristina Kostopoulos

**Telefon:** 57 88 58 78

**E-post:**

[kristina.kostopoulos@eid.kommune.no](mailto:kristina.kostopoulos@eid.kommune.no)

Stillingsprosent som  
folkehelsekoordinator er 40 %

Plassert i rådmannen sin stab.

**Organisering av folkehelsearbeidet:**

Folkehelserådet har vore retta inn mot prosjekt. Hovudoppgåva for folkehelsekoordinatoren er å halde seg orientert og delta i dei «riktige fora» der folkehelse bør fremmest. Implementering i planarbeid og vidareformidling av informasjon til ulike aktørar i kommunen er vektlagt. Det er også viktig med innspel til politiske saker slik at folkehelse ikkje vert gløymt.



Kristina Kostopoulos

## VIKTIGE SATSINGAR KNYTT TIL LEVEVANAR, LEVEKÅR, SOSIALT OG FYSISK MILJØ

Prioritert i Eid kommune: Forankring av folkehelse i planarbeid, Fysisk aktivitet, Frisklivssentral, Sosiale møteplassar, Skade- og ulukkesførebyggande arbeid

**Tiltak:**

- Tilrettelegging og tilgjengelighet for flest mulig.
- Forankring av folkehelse i planarbeid
- Etablering av Frisklivssentral
- Internasjonal møteplass kvar veke i regi av Røde Kors
- «Gå til skulen» aksjon. Eid ungdomsråd samarbeida med elevråda i ved skulane i kommunen og tok initiativ til å gjennomføre «Gå til skulen aksjon». Aksjonen varte i ei veke og målsettinga var at så mange som muleg av elevane skulle gå til skulen. Fokuset var også på trafikktryggleik og gevinsten av daglig fysisk aktivitet.
- Kriminalitetsførebyggande arbeid
- Nattevandring organisert av Eid Røde Kors og Eid Frivilligsentral.
- Utdanning av sitteddansinstruktørar og organisering av sitteddans kvar fredag på sjukeheim/eldretun i regi av Eid Frivilligsentral og Eid Senior-dans.
- Turbok for Eid - «Til fjells». Laga på dugnad, koordinert av folkehelsekoordinator.
- Skilting av turløyper. Vidareføring av turbok-satsinga. Dugnadsprosjekt koordinert av folkehelsekoordinator.
- Seniortrim og turgrupper for seniorar i regi av Eid Frivilligsentral og Eid Eldreråd
- Etablering av Seniornett klubb i Eid, samarbeid Eid Frivilligsentral og Eid Pensjonistlag
- Fleirkulturell strikkegruppe/damegruppe i regi av Eid Frivilligsentral
- SESAM integreringstiltak for kvinner i regi av Nordfjordeid Sanitetsforeining
- Torsdagskafè på Kringla i regi av Eid Pensjonistlag.
- Møteplassen på Humla i regi av Mental Helse Eid
- Småbarnstreff i regi av Eid Frivilligsentral
- Kafè for eldre kvar veke i regi av 9. klasse og Eid Frivilligsentral

**Tilskot frå fylkeskommunen i 2012:**

Partnarskap for folkehelse kr 150 000. Lågterskel fysisk aktivitet kr 10 000. Aktive og trygge skuleborn kr 15 000.

## Utvald satsing

### INTERNASJONAL KAFE

Tal brukarar: 10-30

Den internasjonale kafèen er ein uformell møtestad for Eidarar frå heile verda. Det kostar ingen ting å delta. Møteplassen vert arrangert kvar torsdag mellom kl 18:00 og 20:00. Røde Kors er tiltakseigar. Frivillige gjennom Røde Kors Omsorg og Eid Frivilligentral står for den praktiske gjennomføringa. Nokre

gonger vert andre lokale lag invitert til kafeen for å fortelje om sine aktivitetar og korleis ein kan delta eller bli medlem hos dei.

Det er også sett av tid til uformell prat og sosialt samvær for å trena på å snakke norsk.

Målgruppa er nytiflytta til kommunen uavhengig av nasjonal og kulturell bakunn. Det vert tilerrettelagt for alle nasjonalitetar og aldersgrupper, men vi har særlig fokus på dei unge, og ofte einslege innvandrarar. Å etablere nettverk og førebygge einsemd er viktige mål.



# FLORA KOMMUNE

Innbyggjartal: 11 800

## Folkehelsekoordinator

Elisabeth Solheim

Telefon: 57 75 61 94

E-post:

[elisabeth.solheim@flora.kommune.no](mailto:elisabeth.solheim@flora.kommune.no)

Stillingsprosent som  
folkehelsekoordinator er 100 %

Plassert i rådmannen sin stab

## Organisering av folkehelsearbeidet:

Kommunen har politiråd og etablert nytt folkehelseråd i 2012. Folkehelsearbeidet er forankra og implementert i ulike kommune - delplanar der arbeidsgrupper har vore involvert.

Ein har ulike samarbeidsgrupper og leiar møter.

## VIKTIGE SATSINGAR KNYTT TIL LEVEVANAR, LEVEKÅR, SOSIALT OG FYSISK MILJØ

Prioritert i Flora kommune: Fysisk aktivitet og fallførebygging, auka fysisk aktivitet i skulen, auka fokus på kosthald blant born og unge, utvikle frisklivssentralen, interkommunalt samarbeid om miljøretta helsevern, smittevern og samfunnsmedisinsk rådgjeving/folkehelse.

### Tiltak:

- Frisklivssentral og auka satsing på inaktive grupper
- Trygge lokalsamfunn
- Ulike tiltak for meir aktive eldre
- Fall- og ulukkesførebygging for eldre
- Kartlegging og rettleiing av fall og snublefeller blant eit utval av alle 65-75 åringar i kommunen.
- Kartlegge og rettleie om fall- og snublefeller blant nye teneste- mottakarar
- Utstyrssentral for ungdom (utlån av sports- og fritidsutsyr) vert etablert hausten 2012
- Etablere «open hall» for ungdom mellom 13 og 18 år
- Tiltak for sunnare kosthald for barn og unge
- Trivselsleiarprogrammet for meir aktivitet i friminutta i skulen
- Flora vert vertskommune for Interkommunalt samarbeid om miljøretta helsevern, smittevern og samfunnsmedisinsk rådgjeving/folkehelse frå 1.1.2013
- På ungdomsskulesteget: «Sterk og klar»-program for utsett alkoholdebut, samt «MOT»
- Rus og kriminalitetsførebyggande arbeid i samarbeid med politiet
- Satsing på universell utforming i friluftsområder, utvikle lokal rettleiar
- Betricing av tursti-nettet i samarbeid med frivillige lag og organisasjonar.
- Betricing av sykkel- og gangvegar
- Bruk av FRI-programmet og markering av verdas røykfrie dag
- Markering av den internasjonale vassdagen i samarbeid med tann- helsetenesta
- Starte planlegging av auka fysisk aktivitet for borne- og ungdomskule- elevar
- «Frå pupp til kopp»

### Tilskot frå fylkeskommunen i 2012:

Partnarskap for folkehelse kr 150 000. Lågterskel fysisk aktivite kr 80 000. Utstyrssentral for ungdom kr 90 000. Universell utforming i eit skade- og ulukkesførebyggande perspektiv kr 95 000. Trygge og aktive skuleborn kr 15 000. Frisklivssentral kr 55 000.



Elisabeth Solheim

## Utvald satsing

### FALLFØREBYGGING HOS ELDRE

Tal brukarar totalt: 73

Flora kommune, Flora pensjonistlag og Helse Førde sitt lærings- og mestrinssenter si avdeling i Florø, gjekk saman om å arrangere kurs om fysisk aktivitet og fallførebygging for eldre over 65 år. Eit slikt samarbeid, mellom helseføretaket, kommunen og dei frivillige organisasjonane er samhandling sett i system, og starten på noko vi ynskjer å utvikle og arbeide meir med framover.

Det vart arrangert kurs over to dagar med 70 deltararar. Fysioterapet Geir Giil instruerer kursdeltakarane i enkle øvingar. I tillegg er det gjennomført eit kartleggingsarbeid knytt til fallri-

siko og ulukker i heimen hos eit utval av alle 65-75 åringer i kommunen. 35 deltararar fekk tilbod om rettleiing og kartlegging av eigen heim, med målsetting om å redusere fall og ulukker. Kartlegginga vart utført av ergoterapistudentar i praksis. Det er utarbeidd ein rapport som vert nytta i vidare arbeid.

#### Effekt:

Kursdeltakarane gav gode tilbakemeldingar. 50 % svarte at dei ville vere meir aktive etter kurset. Utfordringa er å få den enkelte til følgje opp dette og faktisk gjere endringar i eige liv. Den andre utfordringa er å

nå ut til enno fleire med informasjon og rettleiing om betydninga av fysisk aktivitet og tilrettelegging heime for å førebygge skader og ulukker.

Oppsummeringa av kartlegginga hos eit utval av alle 65-75 åringer i kommunen, gjev retningar for vidare oppfølging og rettleiing frå kommune si side. Rapporten beskriv at dei eldre manglar rekksverk eller støttehandtak, samt sklisikring av trappene både inne og ute. Mange nyttar ikkje broddar ved glatt føre, og har ikkje sklisikring i dusj og badekar. Fleire har òg lause tepper og matter.

### «KOM I GANG» TRENINGSTILBOD HOS FRISKIS OG SVETTIS

Glade deltararar på Friskis & Svettis sitt treningsopplegg for alle- og dei som treng hjelp å komme i gang med trening



# FØRDE KOMMUNE

Innbyggjartal: 12 000

**Folkehelsekoordinator:**

Doris Rutledal

Telefon: 57 72 20 55 / 41673891

E-post: doris.rutledal@forde.kommune.no

Stillingsprosent som  
folkehelsekoordinator er 70 %

Folkehelsekoordinatorstillinga er  
plassert i rådmannen sin stab

**Organisering av folkehelsearbeidet:**

Folkehelseråd, arbeidsgrupper på prioriterte  
områder, prosjektgruppe for rus- og kriminalitetsførebygging, samarbeidsgrupper innan  
barn, fysisk aktivitet og overvekt.



Doris Rutledal

## VIKTIGE SATSINGAR KNYTT TIL LEVEVANAR, LEVEKÅR, SOSIALT OG FYSISK MILJØ

Prioritert i Førde kommune: Barn og overvekt, Eldre og kultur, Skade- og ulukkesførebyggande arbeid

**Tiltak:**

- Kosthaldopplæring til foreldre
- Utstyrssentral for ungdom (utlån av sports- og fritidsutsyr)
- Samarbeid med vidaregåande skule
- Tilrettelegging av aktivitet for uorganisert ungdom - aktivitetshelgar med friluftsliv
- Sykkelby
- Kompetanseheving om kultur og eldre
- Kulturtilbod til alle eldre
- Kartlegging og planlegging av leikeplasser og uteområde - godkjennинг (sikring)
- Universell utforming i eit skade og ulukkesførebyggande perspektiv
- Rus/dop/kriminalitet
- SLT - interkommunalt rusarbeid
- FRI-program - tobakksførebygging
- Førebyggande heimebesøk hos eldre
- Skade- og ulukkesførebygging etter Trygge lokalsamfunn modellen
- Danseverkstad
- Balansetrening for eldre
- «Rusførebygging - ei investering for framtida» er eit prosjekt innan SLT i samarbeid mellom politiet, kommunane, fylket, frivillige og næringslivet. Hovudtiltak i prosjektperioden er oppfølging av konkrete og individuelle saker, etablering av samhandlings- og nettverksarenaer, gjennomføre kompetansehevande tiltak og etablere arenaer for ungdom.
- «Frå pupp til kopp»

**Tilskot frå fylkeskommunen i 2012:**

Partnarskap for folkehelse kr. 150 000. Utstyrssentral for ungdom kr 20 000. Lågterkel fysisk aktivitet kr 20 000. Universell utforming i eit skade- og ulukkesførebyggande perspektiv kr 95 000.

# Utvald satsing

## KULTUR OG ELDRE

### Tal brukarar: ope for alle eldre i Førde sentrum og distrikta

I fire år har prosjektet «Kultur og Eldre» hatt sin plass i Førde kommune. Styresmaktene har tydeleg uttrykt at kunst og kultur av god kvalitet skal vera tilgjengeleg for alle, også dei som har nedsett funksjons- evne. Det betyr at alle eldre skal ha tilgang til kulturtildelning, rett til deltaking og likeverd.

Prosjektet er eit samarbeid mellom Førde kommune, Sogn og Fjordane fylkeskommune vi/Fylkessenteret for Musikkterapi og Høgskulen i Sogn og Fjordane. Den sentrale arena for prosjektet «Kultur og Eldre» er Førde Helsetun. Ein del av kulturtiltaka blir av den grunn arrangert i lokala til institusjonen.

Gjennom satsinga har det vore eit overordna mål å heve kompetansen på området og kunnskapen om heilskapstenking for å betre helsa hos eldre. Det har vore ei målsetting at alle eldre i kommunen skal få tilbod om ulike kulturelle tilbod på Helse-tunet. Det har også vore eit mål å utarbeide verktøy og rutinar på Helsetunet, som kartlegging av kulturelle interesser og behov hos beboarar/brukarar. For å lukkast med dette måtte ein inkludere faggrupper som musikkterapeut, kulturarbeidar og miljøterapeut i institusjonen.

#### Effekt:

Ulike sider ved prosjektet vert evaluert:

- Om forankring i ulike grupper ved Førde Helsetun?
- Om enkelt-beboarar har hatt glede av prosjektet?
- Kan det også vere noko for eldre som ikkje kan delta, men som er tilhøyrarar/publikum?
- Om prosjektet er ein faktor også for pårørande?

Evalueringa skal også sjå på eit konkret tiltak: Førde Seniorkor. Koret har sine øvingar i lokala til Førde Helsetun og er eit viktig ledd i å utvikle Førde Helsetun som ein samlande kulturarena for dei som bur ved institusjonen, for tilsette og folk elles i kommunen og distriktet.



# GLOPPEN KOMMUNE

Innbyggjartal: 5700

**Folkehelsekoordinator**

Åslaug Haugset

Telefon: 57 88 79 54

E-post: [aslau.haugset@gloppen.kommune.no](mailto:aslau.haugset@gloppen.kommune.no)

Stillingsprosent som  
folkehelsekoordinator 30 %

Plassert i helse- og omsorgsetaten,  
eining for rehabilitering og koordinering

**Organisering av folkehelsearbeidet:**

Gloppen kommune har ei styringsgruppe for folkehelse, og eit folkehelseråd. Styringsgruppa representerer kommunen som organisasjon. Den består av kultursjef, oppvekstsjef, (leiar for gruppa) og ergoterapeut / einingsleiar for rehabilitering og koordinering som representerer området helse- og omsorg. Folkehelsekoordinator er sekretær i denne gruppa, og skal vere «link» mellom styringsgruppe og Folkehelserådet.



Åslaug Haugset

## VIKTIGE SATSINGAR KNYTT TIL LEVEVANAR, LEVEKÅR, SOSIALT OG FYSISK MILJØ

Prioritert i Gloppen kommune: Skape forståing for folkehelse i alt vi gjer - med fokus på den einskilde sitt ansvar for eige liv. Vidareutvikle frislivssentral, Ruspolitisk handlingsplan, Bustadsosial handlingsplan, Universell utforming, Skade - og ulukkesførebyggande arbeid

**Tiltak:**

- «Bra Mat» kurs
- Prosjekt «Kom i gang» og «Ha det kjekt» - tilbod for inaktive vaksne og barn
- «Sitt ski» - aktivitetstilbod til funksjonshemma
- Open hall for ungdom
- Utstyrssentral for ungdom (utlån av sports- og fritidsutsyr) (under opparbeiding)
- Rusfrie arrangement og møteplassar for ungdom (open skule, scene, hall)
- Gravide-trim
- Universell utforming i eit skade- og ulukkesførebyggande perspektiv
- Kartlegging av sentrum og gjennomføring av tiltak for tryggleik og tilgjenge
- Frislivssentral (etablering og utvikling av nye tilbod)
- Formalisering og samarbeid med frivillige organisasjoner (FHK, Firda vidaregåande skule og Breimsbygda idrettslag)

**Tilskot frå fylkeskommunen i 2012:**

Partnarskap for folkehelse kr 150 000. Utstyrssentral for ungdom kr 80 000. Lågterskel fysisk aktivitet kr 150 000. Universell utforming i eit skade- og ulukkesførebyggande perspektiv kr 30 000. Aktive og trygge skuleborn kr 4 000. Frislivssentral kr 60 000.

## Utvald satsing

### «KOM I GANG» – TRENINGSTILBOD TIL INAKTIVE!

Forløparen til Frislivssentral

Tal brukarar: 15 i 2011 i alderen 45-65 år

«Kom i Gang» er eit gruppetilbod innanfor fysisk aktivitet. Fysioterapeutane i rehabiliteringstenesta har ansvaret, og tiltaket er ei satsing i utviklinga av frislivssentral i kommunen. Ein frislivssentral er eit kommunalt kompetansesenter når det gjeld fysisk aktivitet, kosthald og tobakk. Målgruppa er folk som treng eller ynskjer å gjøre endringar i livet sitt når det gjeld eit eller fleire av desse livsstilsområda. Ein kan kome til frislivssentralen på eige initiativ eller ein kan henvisast frå NAV,

bedriftshelsetenesta, lege eller anna helsepersonell. Ein kan stikke innom i opningstida, eller ringe og avtale tid for samtale.

Tiltaket med fysisk aktivitet til inaktive består av tilpassa trening i gruppe, leia av fysioterapeut 3 gangar per veke i 12 veker. I tillegg får deltakarane 2 helsesamtaler og enkel kondisjonstest før og etter. Oppfølgingstest 3 månadar etter gjennomført opplegg. Det er også opna opp for at folk kan vere med på

treningar også etter dei 3 første månadane, sidan ein erfarar at det tek tid for ein del å utvikle sjølvtillit på dette området. Steget over til idrettslag, treningscenter eller at ein klarer seg på eiga hand er stort for mange.

#### Effekt:

Varierande resultat, men dei fleste får meir overskot i kvardagen og nokre har blitt friske. Nokre går ned i vekt og klarer seg betre i kvardag og arbeid. Nokre fell frå tilboden og går tilbake til gamle vaner.

Opning av Frislivssentralen med Liv Signe Navarsete og ordførar Anders Ryssdal



# HORNINDAL KOMMUNE

Innbyggjartal: 1250

## Folkehelsekoordinator

Maria Renate Lødemel

Tелефon: 91 86 56 16

E-post:

[maria.lodemel@hornindal.kommune.no](mailto:maria.lodemel@hornindal.kommune.no)

Stillingsprosent som  
folkehelsekoordinator er 30 %

Plassert i rådmannen sin stab

## Organsiering av folkehelsearbeidet:

Det er etablert eit folkehelseråd der ordførar, rådmann, helsesjef, skule, barnehage, frivilligentral, NAV og tannhelseteneste er representert. Folkehelsekoordinator sit som leiar. Dette rådet utarbeider ein tiltaksplan for folkehelse som skal opp i kommunestyret kvar fjerde år.

## VIKTIGE SATSINGAR KNYTT TIL LEVEVANAR, LEVEKÅR, SOSIALT OG FYSISK MILJØ

Prioritert i Hornindal kommune: Fysisk aktivitet, Psykisk helse, Ernæring, Sosiale møteplasser

## Tiltak:

- Danseverksted
- Merking av turstiar
- Seniortrim
- Grøn resept
- Frisklivssentral
- Trafikktryggingsplan
- Informasjonsarbeid for auka forståing for at fysisk aktivitet betrar helse og trivsel
- Ungdomsfestival
- Frukt- og grønt måltid kvar dag på skulen
- 5 om dagen/MEIR-barnehagar
- Lunsj på skulen
- Bondecafè
- Seniorkafè
- Strikkekafè for alle innbyggjarane i bygda
- «Frå pupp til kopp»

## Tilskot frå fylkeskommunen i 2012:

Partnarskap for folkehelse kr 150 000. Frisklivscentral kr 50 000.

Maria Renate Lødemel



## Utvald satsing

### UNGDOMSFESTIVAL 2011

Tal deltarar: 150

Ungdomsfestival kom i stand etter initiativ frå folkehelsekoordinator. Bakrunnen var ei løyving på kr 16.000 frå Nordfjordrådet som var øyremerka ungdom og folkehelse. Føremålet med ungdomsfestivalen var at ungdom skulle vere med å utforme eit tilbod til si eiga aldersgruppe. Prosjektet var eit samarbeid mellom frivilligsentralen, folkehelsekoordinator og kulturkonsulenten. Festivalen er ungdomsstyrt, det vil

sei at ungdomen sjølve bestemmer innhald og utforming av festivalen. Alle ungdomar i bygda vart invitert på kick-off møte om festivalen. På møtet fekk dei unge ha idémyldring om kva som skulle skje på «Ungdomsfestivalen 2011»; kva band, workshops og aktivitetar festivalen skulle ha, kva aldersgruppe som kunne delta, kvar konsertane skulle vere m.m. Det vart danna undergrupper som jobba saman fram mot

festivalen. Gjennomføringa av ungdomsfestivalen var tredelt med danse- workshops, ballongdiskotek på fritidsklubben og konsert på Dølheim samfunnshus. Johnny og onkelP var store trekkplaster.

#### **Effekt:**

Prosjektet var vellukka. Eit rusfritt arrangement av, for og med ungdom er noko samfunnet har behov for. Målet er at dette vert årleg.



# HØYANGER KOMMUNE

Innbyggjartal: 4200

## Folkehelsekoordinator

Marte Kamille Igelkjøn (Ny 03.01.13)

Telefon: 57 71 15 00

E-post: postmottak@hoyanger.kommune.no/  
marte.kamilla.igelkjon@hoyanger.  
kommune.no

Stillingsprosent som  
folkehelsekoordinator: 50%

Plassert i: Avdeling for kultur og  
kommunikasjon

## Organisering av folkehelsearbeidet:

Kommunen har folkehelseråd, arbeidsgruppe for Trygge eldre, HMT-utval og Folkehelsegruppe i vidaregående skule. Kommunen har handlingsplan og resultatmål for folkehelsearbeidet. I alle avgjersler som har betydning for innbyggjarane, skal helsekonsekvensar vurderast.

Høyanger kommune er godkjend som eit «Trygt lokalsamfunn» i WHO (Verdens helseorganisasjon) sitt Safe community nettverk. Å ha status som «Trygt lokalsamfunn» vil seie at ein har arbeidd, og skal arbeide, målretta og systematisk med å førebyggje skader og ulukker i tråd med 6 «reglar» utarbeidde av WHO.



Marte Kamille Igelkjøn (Ny 03.01.13)



Marit Nordstrand har lagt grunnlaget for folkehelsearbeidet i Høyanger og har vore folkehelsekoordinator fram til juni 2012

## VIKTIGE SATSINGAR KNYTT TIL LEVEVANAR, LEVEKÅR, SOSIALT OG FYSISK MILJØ

Prioritert i Høyanger kommune: Redusere sosial ulikskap i helse, Rus- og tobakk, Ernæring og fysisk aktivitet, Ulukker og skader

### Tiltak:

- Alle barnehagane er med i Fiskepresell
- «Frå pupp til kopp»
- Markering av verdsdagen for psykisk helse
- Markering av verdas røykfrie dag
- Informasjon i foreldremøte i barnehage og skule om ernæring
- Kartlagt og laga oversikt over alle typar organisert trening som finns i kommunen, og lagt informasjon ut på legekontor, bibliotek og andre stader.
- Utstyrssentral for ungdom (utlån av sports- og fritidsutsyr)
- Danseverkstad
- Merking av turstiar
- Lågterskel aktivitetstilbod – turbøker
- Spenningsaktivitetar for born og unge
- Nærmiljøgrupper for å betre oppvekstmiljøet
- Tryggleiksveke - Samarbeid mellom kommune, privat næringsliv og mange frivillige organisasjoner. Torgdag med mellom anna brannvern og stand om rusførebygging. Eit spesielt tema i hovudfokus kvart år samt tverretatleg seminar. Dømer: Vald i familien, med særleg fokus på vald mot born, Trygge og aktive barn og unge, Tryggleik i samband med fysisk aktivitet, Din Tur, trygg i naturen, Trygg bruk av nettet: mobil og data
- Rusforum (felles tverretatlege møter om rusførebyggande arbeid)
- Trygge eldre - Heimebesøk til alle som fyller 80 år. Samarbeid med frivillige og heimetenesta. Informasjon om bustadrådgjeving og tilrettelegging av bustad til alle som får heimebesøk. Sandbøtteaksjon: Gratis strøsand levert av kommunen om hausten.
  - Oppfriskingskurs for bilførarar. Informasjon i pensjonistlag og sanitets- og helselag.
  - «Trimløype» i helse- og omsorgsbygg.
  - God og effektiv hjelpemiddelformidling.

### Tilskot frå fylkeskommunen i 2012:

Partnarskap for folkehelse kr 150 000. Utstyrssentral for ungdom kr 80 000. Lågterskel fysisk aktivitet kr 10 000. Aktive og trygge skuleborn kr 4 000.

## Utvald satsing

### TURLØYPE I HELSE OG OMSORGSBYGGET

Tal deltakarar: Ca 30 namn registrert. Til ei kvar tid ca 15 aktive.

Eldre på sjukeheimen, omsorgsbustadane og dagsenteret i Høyanger har tilbod om turløype og trimpostar innandørs. Muskelstyrke, balanse og funksjonell kapasitet minkar med aukande alder og inaktivitet. Målet er dagleg fysisk aktivitet, minnetrening og livsglede. Aktiv deltaking i dagleglivet sine situasjonar kan og vere med på å hindre tap av sjølvstende.

Opplegget fungerer slik: Det er hengt opp bilder av stolar i kommunen og løypa er laga som ei turorienterings-

løype. Ved kvar turpost/bilete er det ei klippetang. For å halde motivasjonen oppe er det lagt inn styrkeøvingar og quiz på nokre postar med variasjon kvar veke. Annankvar månad er det trekking av premiar og ein lokal kåsør underheld om eit tema.

Ei tverrfagleg gruppe med ergoterapeut, fysioterapeut, folkehelsekoordinator og tilsette ved dagsenter og sjukeheim har utarbeidd opplegget. Tilsette ved dagsenteret har ansvar for drifta.

#### Effekt:

Det er godt dokumentert i fleire studiar at trening for eldre har effekt på muskelstyrke og mobilitet.

Opplegget har vist seg å vere svært motiverande for den daglege aktiviteten. Brukarane kjenner seg i betre form og personalet rapporterer på god effekt. I tillegg gir stolane inspirasjon til gode samtaler og minner.

#### HOVEDBUDSKAP

- Trening kan gi sjukeheimsbuarar betre muskelstyrke og mobilitet
- Trening kan betre fysisk funksjon og kognisjon og inspirere til gode samtaler og minner

Frå rullatorløpet i Høyanger



# JØLSTER KOMMUNE

Innbyggjartal: 3050

## Folkehelsekoordinator

Siri-Merethe Solheim Fossheim

Telefon: 986 85 240

E-post: siri.fossheim@jolster.kommune.no

Stillingsprosent som  
folkehelsekoordinator er 30 %

Folkehelsekoordinatorstillinga er lagt til  
helsetasjonen. Er under ny organisasjons-  
vurdering.

## Organisering av folkehelsearbeidet:

Folkehelseråd, prosjektgruppe folkehelse-  
arbeid, Folkehelse i plan.



Siri-Merethe Solheim Fossheim

## VIKTIGE SATSINGAR KNYTT TIL LEVEVANAR, LEVEKÅR, SOSIALT OG FYSISK MILJØ

Prioritert i Jølster kommune: Tobakksførebygging - Sunt kosthald og  
endring av usunn livsstil, Rusførebygging, Psykisk helse og Fysisk aktiviti-  
tet

### Tiltak:

- FRI-programmet i ungdomsskulen (Tobakksførebygging).
- Markering av verdas røykfrie dag.
- Fiskeprell i barnehagar og barneskular.
- Oppstart av frisklivstilbod (hjelp til livsstilsendring).
- «Av og Til» - rusførebygging med foreldre og vaksne som målgruppe
- Fredagsklubben (møtestad for ungdom)
- «Kast Masken» interkommunal rushandlingsplan.
- Undervisning i «Alle har ei psykisk helse» i ungdomsskulen og VIP-  
programmet i v.g.s.
- «Zippies venner» - psykisk helse i barneskulen.
- Markering av verdensdagen psykisk helse
- Samarbeid med NAV med fokus på langtidssjukmelde: Undervisningtil-  
bod til dei langtidssjukmelde om psykososiale meistringsstrategiar.
- Sjumilssteget
- Tilbod om leksehjelp
- Danseverkstad
- Fysisk aktivitet og aktivt friminutt i skulen
- Seniordans
- Eldretrim
- «Tirsdagsturar» - turar i nærmiljøet. Turleiar er fysioterapeut.
- Kom i form i bassenget. Ope tilbod for alle med fysioterapeut som  
instruktør (vatnet over 30 gr).
- Barneidrett
- Ruslegrupper
- Trygg skuleveg (elevar og tilsette skal bli oppmoda om å gå/sykle  
heim-skule).
- «Frå pupp til kopp». Gratis vasskopp til born 6 mnd med fokus på vatn  
som tørstedrikk.
- Vassdispensarar på skulane. Fokus på at elevane drikk meir vatn.
- Markering av verdas vatndag
- Auka fokus på fallførebygging hjå eldre.

### Tilskot frå fylkeskommunen i 2012:

Partnarskap for folkehelse kr 150 000. Lågterksel fysisk aktivitet  
kr 40 000. Frisklivsentral kr 80 000.

## Utvald satsing

### Av og Til – Rusførebyggande arbeid

Tal brukarar/målgruppe: Heile den vaksne befolkninga i Jølster

Jølster kommune gjennomfører haldningsskapande arbeid for å endre vaksne si åtferd knytt til bruk av alkohol. Gjennom satsinga AV-OG-TIL arbeider kommunen for godt alkovett i kvadagen. Ved å sette fokus på situasjonar der alkohol utgjer en særleg risiko eller kan vere til ulempe for andre, bidrar AV-OG-TIL til å redusere dei negative følgjene av alkoholbruk i samfunnet og gjere kvardagen

tryggare for alle. Godt alkovett handlar om å tenke seg om før ein drikk. Derfor er det åtte situasjonar kor alkohol utgjer en særleg risiko. Dei alkoholfrie sonene er: arbeidsliv, båt- og badeliv, graviditet, idrett og friluftsliv, konfliktar, samvær med barn og unge, sorg og depresjonar og trafikk. Jølster kommune arbeider med sonene graviditet, samvær med born og unge og arbeidsliv. Gjennom

tiltaket er det lagt opp til dialog og refleksjon i forhold til kvar og når det er «greitt» å drikke alkohol.

#### Effekt:

Nasjonal forsking har vist god effekt. Kommunen opplever også dette i praksis fordi det ikkje er eit moraliserande tiltak, men skapar refleksjonar og tankeprosessar, som også tilfører kunnskap på feltet.



# LEIKANGER KOMMUNE

Innbyggjartal: 2250

**Folkehelsekoordinator:**

Jorunn Nytingnes

Telefon: 576 55 631

E-post:

[jorunn.nyttingnes@leikanger.kommune.no](mailto:jorunn.nyttingnes@leikanger.kommune.no)

Stillingsprosent som  
folkehelsekoordinator er 40 %

Folkehelsekoordinatorstillinga er  
plassert i rådmannen sin stab

**Organisering av folkehelsearbeidet:**

Folkehelseråd, arbeidsgrupper på prioriterte  
områder, interkommunale prosjektgrupper.

## VIKTIG INNSATS KNYTT TIL LEVEVANAR, LEVEKÅR, SOSIALT OG FYSISK MILJØ

Prioritert i Leikanger kommune: Helsefremmende skular og fritidsmiljø,  
Fysisk aktivitet, Kosthald og ernæring, Psykisk helse og inkluderande  
lokalsamfunn

**Tiltak:**

- Fiskeprell i barnehagar og skular
- Kosthaldskurs for foreldre i barnehage og skule
- Partnarskapsavtale mellom barnehage/skule/SFO og Leikanger jakt- og  
fiskelag med fysisk aktivitet, friluftsliv og kosthald som tema
- Kulturgryte og møteplass for Leikangerbuarar frå ulike nasjonar - med  
mat og kultur som tema
- Danseverkstad - aldersgruppe 6- 16 år
- «Zippies Venner» - psykisk helse i skulen
- FRI-programmet
- Trafikkprosjekt i barnehage i samarbeid med Trygg trafikk og Finans-  
næringerens hovedorganisasjon
- Sykkeldag i skulen og innkjøp av hjelmar til 4. klassingar
- FYLE - fysisk aktivitet og lesing i barneskulen
- Leksehjelpsordning i ungdomsskulen
- NY GIV
- Eldretrim
- Tilbod til demente
- Tilbod til psykisk sjuke eller andre som ikkje har tilbod på dagtid
- Ungdomsklubb
- Danseverkstad
- «Ser på meg»
- «Frå pupp til kopp»
- Utstyrrssentral for ungdom (utlån av sports- og fritidsutsyr)

**Tilskot frå fylkeskommunen i 2012:**

Partnarskap for folkehelse kr 150 000. Utstyrrssentral for ungdom  
kr 50 000. Lågterskel fysisk aktivitet kr 5 000. Frisklivssentral  
kr 100 000 i samarbeid med Luster og Sogndal (2011).

Jorunn Nytingnes



## Utvald satsing

### «SER PÅ MEG» SAMTALEGRUPPER FOR BARN FRÅ HEIMAR SOM HAR OPPLEVD SAMLIVSBROT

Tal brukarar: 7 - fleire i 2012

Bakgrunnen for tiltaket er at helse-søstre og lærere ofte møter barn i skulen med ulike vondter, afferdsproblem, eller berre med eit behov for å prate med nokon. Videre har vi forsking som viser at barn som har vært utsett for samlivsbrot, har dobbel så høg risiko for å utvikle problem som andre barn. Målet er at borna kan oppleve at dei ikkje er åleine om sine førelsar og opplevingar. Håpet er at dei er betre rusta for læring etter å ha lagt frå seg noko av det som er vanskeleg i kvardagen. Siterer ei helsesøster som

seier at det er «vaksine mot psykiske vanskar».

«Ser du meg» opplegget kan brukast i barne- og ungdomsskulen. Det finst og opplegg i barnehagane som er retta mot samarbeid og rettleiing for foreldra. Leikanger kommune har kjøpt inn materiale for barnehagane, barneskulen og ungdomsskulen.

I februar 2012 vart det starta opp gruppe i barneskulen med tilbod til 4. og 5. klassesteg. Det er helsesøster i lag med ein lærar som skal drive

gruppene. Rekruttering: informasjon på foreldremøte, utsending av generelt skriv til alle foreldre på aktuelle klassesteg, eller direkte kontakt med aktuelle foreldre og born om sjølv opplegget

#### Effekt:

Erfaring etter gjennomføring av ei gruppe: Det borna seier sjølv er at det har vore bra å få snakke ut og at andre kan høre korleis ein har det sjølv. 6 av 7 vil gjerne vere med vidare i gruppe.



# LUSTER KOMMUNE

Innbyggjartal: 5050

## Folkehelsekoordinator

Britt Veum Hauge

Telpon: 57 68 55 36/995 39 743

E-post:

[britt.veum.hauge@luster.kommune.no](mailto:britt.veum.hauge@luster.kommune.no)

Stillingsprosent som  
folkehelsekoordinator er 30 %

Plassert i rådmannen sin stab

## Organisering av folkehelsearbeidet:

Frå november 2012 er formannskapet styringsgruppe for folkehelsearbeidet i kommunen. Det er etablert eit folkehelseråd med følgjande faste medlemmer: ordførar (leiar), rådmann, lensmann, folkehelsekoordinator, rådgjevar oppvekst, helsesjef, leiar NAV og leiar Sogn Barnevern.

Folkehelserådet vert eit organ for deling av informasjon og drøfting av utfordringar, samt rådgjeving i høve planar og tiltak på kort og lang sikt. Folkehelserådet dekker funksjonen som lokalt SLT politiråd. Folkehelserådet skal sikre god medverknad ved å invitere offentlege, private og frivillige aktørar til deltaking i handsaming av relevante saker. Det er oppretta ei administrativ koordineringsgruppe og arbeidsgrupper ved behov til ulike prosjekt.



Britt Veum Hauge

## VIKTIGE SATSINGAR KNYTT TIL LEVEVANAR, LEVEKÅR, SOSIALT OG FYSISK MILJØ

Prioritert i Luster kommune: Fysisk aktivitet, Kost og ernæring, Psykisk helse, Skade - og ulykkesforebygging

### Tiltak:

- Seniortrim
- Danseverkstad
- ME'N'U - Aktivitetsklubb for ungdom. Partnarskapsavtale
- Aktiv og trygg aktivitet for forskuleborn
- «100 mot 100» treningstilbod for alle over 70
- «Betre balanse» for eldre
- Fiskesprell i barnehage og skular
- Førebygging av overvekt hos born (interkommunalt samarbeid)
- Førebyggande heimebesøk hos eldre med fokus på fallskader
- Nattevandring og grensesetting
- Rus- og tobakksførebygging
- Lokal transport for eldre og unge
- Trygge lokalsamfunn
- Ny Giv og GNIST - redusere fråfall i vidaregåande skule
- Pals/Oleweus - sosial kompetanse og antimobbing i skulane
- KID kurs (depresjonsmestring)
- Trafikktryggleik - tiltak i barnehage og skule
- Merking og skilting av trimløyper, samarbeid med lag og organisasjoner
- Fokusområder i barnehage/skule: fysisk aktivitet og kosthald med ulike tiltak
- Frisklivssentral
- Interkommunalt samarbeid: Folkehelse og førebyggjande helsearbeid i Sogn
- «Frå pupp til kopp» Vasskopp til born 5 mnd.
- Pårørandekurs for demente
- Barneidrett
- Utstyrsbase for barn og ungdom/ samarbeid med frivillige lag og org.
- Sommaraktivitetar for barn og ungdom/ samarbeid med frivillige lag og organisasjoner

### Tilskot frå fylkeskommunen i 2012:

Partnarskap for folkehelse kr 150 000. Lågterskel fysisk aktivitet kr 50 000. Aktive og trygge skuleborn kr 2000. Frisklivssentral kr 100 000 i samarbeid med Leikanger og Sogndal (2011).

## Utvald satsing

### ME`N`U (Aktivitetsklubb for ungdom i heile kommunen)

Tal brukarar: 40- 70 ungdommar

ME`N`U er eit samarbeidsprosjekt som kom i gang på nyåret i 2006 som ein uformell møteplass for ungdom. Frå hausten 2006 vart det skipa til eit eige ungdomsstyre, der ungdomane sjølve spelar hovudrolla.

I «styringsgruppa» som står bak tiltaket, er desse med: Luster kommune ved ungdomskontakt, IL Bjørn, Den Norske Kyrkja ved soknediakonen, Luster Frivilligsentral og Gaupne Ungdomslag. Det er laga partnerskapsavtale med underskrift frå alle i styringsgruppa. Prosjektnamnet er ME`N`U (står for Me and You).

ME`N`U er ein rusfri møteplass for ungdom, med fokus på lågterskel tilbod innan fysisk aktivitet og kultur. Aktiviteten skal vere inkluderande og open for alle ungdommar, uansett føresetnadar. Den skal skape mestring og gi ungdommen grunnlag for utvikling.

Møteplassen er lagt til Gaupne som er sentrum i kommunen, men enkelte aktivitetskveldar er andre stader, t.d. skikveld på Heggmyrane Skisenter på Hafslo. 40-70 ungdommar frå 13-17 år kjem innom på klubbkveldar annakvar fredag frå 19.30 til 23.00. Det er sett opp transport med buss til og frå bygdene. Ungdomsstyret har ansvar for program til aktivitetane og den praktiske gjennomføringa.

Ungdomskontakt som er tilsett i kommunen har den direkte kontakten med ungdomsstyret, medan Frivilligsentralen er ansvarleg for rekneskapsføring og organisering av «Vaksen Vaktene» (VaV). VaV skal vere ein tryggleikfaktor og ressurs. Dei skal hjelpe, ikkje styre. Tiltaket er basert på ung-til-ung formidling.

Det blir laga program haust og vår som blir delt ut på ungdomsskulen. Det er tema på fyste foreldremøte

om hausten på ungdomsskulen der ein rekrutterer vaksenvakter. Vaksenvaktene får tilsendt informasjonsfolder med instruksar. Det er til ei kvar tid to vaksne til stades og det føreset at foreldre eller andre frivillige stiller opp. Innholdet varierer frå gong til gong, men hovudvekta er fysisk aktivitet og sosial moro. Ungdomsstyret har sal av varm mat og drikke på aktivitetskveldane. Alle aktivitetane er gratis: Blant aktivitetane kan vi nemne: Paintball, klatring, ballspel, sjølvforsvar, dansekurs.

#### Effekt:

Det er stabilt og godt oppmøte der ungdomen er engasjert og utfører ein flott innsats. Metodikken ung-til-ung formidling fungerer godt. Ungdomen medverkar og set preg på sitt eige oppvekstmiljø samtidig som det er eit godt rusførebyggande tiltak.



# NAUSTDAL KOMMUNE

Innbyggjarar 2700

## Folkehelsekoordinator:

Turi Bruland

Telefon: 47288537

E-post: turid.bruland@naustdal.kommune.no

Stillingsprosent som  
folkehelsekoordinator 50%

Plassert i rådmannen sin stab.

## Organisering av folkehelsearbeidet:

Naustdal kommune har oppretta eit breitt samansett folkehelseråd. Det er tverrfaglege samhandlingsmøter i høve alle aldersgrupper. Folkehelsekoordinatoren deltek på faste styrarmøter med barnehagane, rektormøter og i ungdomsrådet, likeeins møter med kultur/fri-viljige organisasjoner. Det er på gang samarbeid med landbruk, teknikk og miljø.



Turi Bruland

## VIKTIGE SATSINGAR KNYTT TIL LEVEVANAR, LEVEKÅR, SOSIALT OG FYSISK MILJØ

Prioritert i Naustdal kommune: Heilskapleg overordna fokus i folkehelsearbeidet, Styrke dei helsefremjande faktorane i Naustdalssamfunnet, Tidleg innsats i eit livsløpsperspektiv

### Tiltak:

- Barneidretten
- Seniordans
- Ruslegrupper for eldre
- Stavgang
- «Over stokk og stein» - stiprosjekt
- 1,2,3 Alle er med. 1 time meir fysisk aktivitet
- «Hei og Hå», fritidsaktivitetar for uorganiserte barn/unge
- Aktivitetskalender med kontaktpersonar
- Barnas turlag
- Informasjonsarbeid på skular og barnehagar/foreldremøter
- «Frå pupp til kopp» og vassflasker til 4-åringar
- Fiskeprell i barnehagane
- Bruskutt i idrettslaget
- Deltaking i interkommunalt rusplanarbeid
- Idrettsbarnehage
- Kompetanseheving i barnehagane gjennom tverrfagleg samarbeid
- Deltaking i utdanningsdirektoratet si Satsing på betre læringsmiljø
- Barnevern med «opa dør»
- Naustdal har eit aktivt og variert fritidstilbod for alle aldersgrupper
- Frivilligsentral med høg aktivitet
- Aktivt pensjonistlag
- Aktiv menighet
- Satsing på tradisjonelle og eksperimentelle kunstformer
- Set folkehelse i samanheng med kunst og kultur gjennom prosjekt
- Kulturell spaserstokk
- Manifest mot mobbing
- Trafikktryggingsplan
- Universell utforming i eit skade- og ulukkesførebyggande perspektiv
- Gjenomført tilsyn med skular og barnehagar
- Utstyrssentral for ungdom (utlån av sports- og fritidsutsyr)

### Tilskot frå fylkeskommunen i 2012:

Partnarskap for folkehelse kr 150 000. Lågterksel fysisk aktivitet kr 170 000. Utstyrssentral for ungdom kr 80 000. Frisklivssentral kr 45 000.

# Utvald satsing

## BARNEIDRETTEN I NAUSTDAL

Tal brukarar: 60-80 barn

Hovudmålsettinga for barneidretten er at alle borna skal vere glade i å drive med fysisk aktivitet og samtidig få stimulert grunnleggande motoriske ferdighetar, som til dømes å springe, hoppe, balansere, kaste, gripe, sparke ball, rulle osv. Barneidretten er organisert i fire aldersgrupper: 2-3 år, 4-5 år, 1 klasse, idrettsskulen (7-10 år). For dei minste borna er det lagt vekt på leik og allsidig aktivitet i lag med foreldra. Foreldra har vore aktive i lag med borna og det er ein trygg arena for borna å utfalte seg på. Idrettslaget Tambarskjelvar organiserer for borna, kor dei ulike særgruppene vert organisert under barneidretten sin «paraply». Det vert lagt opp til at borna får ei innføring i 10 ulike idrettar/aktivitetar og allsidigkeit vert vektlagt

framfor spesialisering. Aktivitetane som er inkludert i årshjulet per i dag er fotball, fjelltur, sykkeltur, volleyball, orientering, friidrett, turn, vektløfting, judo, ski. For dei minste borna har det blitt lagt vekt på leik og allsidig aktivitet i lag med foreldre. Foreldra har vore aktive i lag med borna og det er ein trygg arena for borna å utfalte seg på. På idrettsskulen er det som nevnt ovanfor lagt opp til at borna får innføring i 10 ulike idrettar/aktivitetar. Det utvida tilbodet med fleire treningar og fleire aktivitetar har slått godt an hos både foreldre og unge.

Tilbodet vil i 2012/13 bli utvida med IFA - idrett for alle - der det vert lagt til rette for intergrering av barn med ulike funksjonshemmingar.

### Effekt:

I 2011 vart det registrert 80 ungar som har delteke minst ein gong på Idrettsskulen. Det er nesten 80 % auke frå året før. Om lag 60 ungar har delteke meir enn 5 gongar. Ved års skifte ser ein no ei fast gruppe på ca 40 ungar som regelmessig deltek på Idrettsskulen 1-2 gongar i veka. Det er høg deltaking og barna viser stor trivnad og god utvikling av ferdigheter.



# SELJE KOMMUNE

Innbyggjartal: 2800

Folkehelsekoordinator er

Linn Mari Lyngvær

Telefon: 915 65 787/57 85 85 42

E-post: linn.mari.lyngver@selje.kommune.no

Stillingsprosent som  
folkehelsekoordinator 50 %

Folkehelsekoordinatorstillinga er:

Plassert i eining familie og velferd

#### Organisering av folkehelsearbeidet:

Folkehelseråd, plangrupper for rusmiddelpolitisk handlingsplan, plangruppe for idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv.

#### VIKTIGE SATSINGAR KNYTT TIL LEVEVANAR, LEVEKÅR, SOSIALT OG FYSISK MILJØ

Prioritert i Selje kommune: MOT og ungdomsarbeid, Fysisk aktivitet, Psykisk helse og Kosthald.

#### Tiltak:

- Folkehelse i planar
- «Fri»
- «MOT»
- «Glede i bevegelse» - kurs i ulike danseaktivitetar
- Kurs i friluftsaktivitetar
- Trim for eldre (eldretun og sjukeheim)
- Markering av «Verdsdagen for psykisk helse»
- Dametrim
- Aktivitetsoversikt
- «Frå pupp til kopp»
- Utstyrssentral for ungdom (utlån av sports- og fritidsutsyr)

#### Tilskot frå fylkeskommunen i 2012:

Partnarskap for folkehelse kr 150 000. Utstyrssentral for ungdom kr 60 000. Lågterskel fysisk aktivitet kr 10 000.



Linn Mari Lyngvær



Maria Helgesen, var folkehelsekoordinator  
fram til juni 2012.

## Utvald satsing

### GLEDE I BEVEGELSE

Tal brukarar: 45++

Tiltaket vart sett i gang som eit nytt og spennande tilbod for dei som trengte variasjon, inspirasjon og motivasjon. Selje kommune arrangerer og gjennomførte ulike kurs og aktivitetar i samarbeid med lag og organisasjonar og andre frivillige. Dette var kurs innanfor dans. Målet var at inaktive skulle komme seg i bevegelse og få glede av å vere i aktivitet. Dei ulike aktivitetane i satsinga

«Glede i bevegelse» var Hip hop kurs for born og unge, Flamenco kurs og Zumba. Det vart leigd profesjonelle instruktørar til kursa. Utdanning av instruktørar var ein del av prosjektet. Gratis frukt, salatar, brød og spansk omelett var eit tilbod til alle som kom til danseførestilling. Prosjektet er avslutta, men Zumba er vidareført som eit fast aktivitets-tilbod for Selje og Stadlandet.

#### Effekt:

Folk flest likte zumba godt og tiltaket hadde god effekt. Dermed vart det utdanna to frivillige Zumba-instruktørar i frå Selje kommune. Zumba er eit fast aktivitetstilbod no. Målgruppa er jenter og damer i alderen 16-60 år. Treningsa går to gongar i veka. Dette er eit vedvarande tilbod i kommunen.



# SOGNDAL KOMMUNE

Innbyggjartal: 7300

**Folkehelsekoordinator**

Helga Bakken

Telefon: 57 62 96 39

E-post: [helga.bakken@sogndal.kommune.no](mailto:helga.bakken@sogndal.kommune.no)

Stillingsprosent som  
folkehelsekoordinator 30 %

Plassert i rådmannen sin stab

**Organisering av folkehelsearbeidet:**

Det er etablert ei administrativ samarbeidsgruppe som består av rådmann, kommunelege, tenesteleiar helse og sosial, tenesteleiar pleie og omsorg og rådgjevar/folkehelsekoordinator. Denne gruppa vi vere viktig i folkehelsearbeidet framover. I tillegg er leiargruppe og SLT-gruppe viktig.

## VIKTIGE SATSINGAR KNYTT TIL LEVEVANAR, LEVEKÅR, SOSIALT OG FYSISK MILJØ

Prioritert i Sogndal kommune: Kosthald, Fysisk aktivitet, Planarbeid, Universell utforming, Folkehelse og førebyggande helsearbeid i Sogn

**Tiltak:**

- Frisklivssentral
- Oversiktsbrosyre over lågterskel tilbod i kommunen (papir og nett)
- Fysisk aktivitet i skulen (Trudvang)
- Sitjande trening for eldre
- Sittedans for demente
- Gå-grupper for ulike brukarar
- Ettermiddagstrening organisert i stasjonar med rettleing
- Folkehelse i planarbeid
- Universell utforming
- Interkommunalt samarbeid: Folkehelse og førebyggande helsearbeid i Sogn
- Danseverkstad
- «Frå pupp til kopp»

**Tilskot frå fylkeskommunen i 2012:**

Partnarskap for folkehelse kr 150 000. Lågterskel fysisk aktivitet kr 15 000. Universell utforming kr 50 000. Frisklivssentral kr 100 000 i samarbeid med Leikanger og Luster (2011).

Helga Bakken

## Utvald satsing

### TRUDVANG SKULE OG FYSISK AKTIVITET

Tal brukarar: Alle elevane ved Trudvang skule

Trudvang skule er del av eit system med fysisk aktivitet heilt frå barnehage til høgskulenivå. Denne satsinga er eit heilskapleg kompetansebasert system for dagleg aktivitet for alle i eit folkehelse- og pedagogisk perspektiv. Det er eit mål å sikre eit helsemessig og fysiologisk «minstemål» hjå alle.

I eit forskingsprosjekt fekk ei gruppe fjerde- og femteklassingar ein time med fysisk aktivitet i skuletida. Etter to år viste det seg at desse elevane hadde betydeleg betre fysisk form og minskar risiko for hjarte- og karsjukdomar enn elevar som berre gjennomførte vanleg kroppsøving etter læreplanen. Konklusjonen er at fysisk

aktivitet i skulen har enorm stor betydning for barna sin helsetilstand. Oppleget er no vorte permanent ved Trudvang skule.

Det skal gi betre føresetnader for å ha eit aktivt liv. FYSAK (fysisk aktivitet) er inne som naturleg del av opplæringa ved skulen. Det er ikkje eit eige fag, men del av skulen si verktøykasse på linje med entreprenørskap, IKT, MILL. FYSAK som del av det sosiale samspelet i klassen og på tvers av klassane på trinnet og ein del av samtalegrunnlaget på elev- og foreldresamtale. FYSAK som naturleg del av ein tilpassa undervisning der ein tek elevane sine læringsmåtar på alvor!

#### Effekt:

Etter to år viste det seg at barna som hadde 60 minutter fysisk aktivitet kvar dag kom i gjennomsnittlig åtte prosent bedre form. Dei barna som var i dårlegast form auka forma med 15 prosent. Det var og målt auka interesse for fysisk aktivitet hjå dei som ikkje har det i utgangspunktet. Ei spørjeundersøking viser at det høge aktivitetsnivået fører til at elevane vert friske og opplagde og konsentrerer seg betre om skulearbeidet. Satsing på fysisk aktivitet i skulen er derfor viktig, både for elevane si helse og velvere, og for læringsmiljøet.



# STRYN KOMMUNE

Innbyggjartal: 7090

## Folkehelsekoordinator

Kari Synnøve Muri

Telefon: 57 87 47 00

E-post: kari.muri@stryn.kommune.no

Stillingsprosent som  
folkehelsekoordinator 40 %

Folkehelsekoordinatorstillinga er  
lagt til helse- og sosialavdelinga.

## Organisering av folkehelsearbeidet:

Kommunen har folkehelseråd. I tillegg er det oppretta arbeidsgrupper for nokre satsingsområder: Aktiv på dagtid og Auka aktivitet for utviklingshemma. Det er også ei samarbeidsgruppe for tannhelsetenesta, helsestasjon og folkehelsekoordinator.

Kommunen har også ei stilling som ungdomskontakt med ansvar for rusførebygging.

Stillinga er nedlagt frå 2013.

## VIKTIGE SATSINGAR KNYTT TIL LEVEVANAR, LEVEKÅR, SOSIALT OG FYSISK MILJØ

Prioritert i Stryn kommune: Fysisk aktivitet, Kosthald og Ernæring, Ulukkesførebygging

### Tiltak:

- «Aktiv på dagtid» / Frisklivssentral
- MOT-kommune
- FRI-program
- Fiskeprell
- MEIR-barnehage
- Bra Mat for Betre Helse-kurs
- Markering av tobakksfri dag, Vassdagen og Matpakkedagen
- «Frå pupp til kopp»
- Treningskontaktordning
- Seniordans i Loen og Vikane
- Stavganggruppe i regi av Frivilligcentralen
- Fotball og boccia for utviklinghemma
- «Trygge eldre»
- Førebyggande heimebesøk
- «Den kulturelle spaserstokken»
- Målretta gruppetreningstilbod i idrettslagsregi: Idrettsklubb for ungdom, Familietreninger, Treningar tilrettelagt for menneske med muskel-/skjelettplager.



Kari Synnøve Muri

### Tilskot frå fylkeskommunen i 2012:

Partnarskap for folkehelse kr 150 000. Lågterskel fysisk aktivitet kr 25 000. Frisklivssentral kr 60 000.

## Utvald satsing

### FYSISK AKTIVITET FOR VAKSNE UTVIKLINGSHEMMA

Tal brukarar: 25

Målet for tiltaket er: auka trivsel og betre fysisk form, førebygge livsstilsjukdomar relatert til inaktivitet.

Hausten 2009 fekk folkehelserådet i Styn kommune fleire innspel som peika på behovet for tilrettelegging av organisert fysisk aktivitet for vaksne utviklingshemma. Både hjelpeapparatet og nettverk rundt einskildpersonar, peika på at fleire i denne gruppa vart tiltakande passive med uheldige fylgjer for helsa. Folkehelsekoordinator kalla saman ei ressursgruppe som kartla både ressursar og behov. Nokre aktivitetar var prøvde ut tidlegare, nye idear vart kasta fram, og ulike instansar vart utfordra til å vere med i eit samarbeid. Det vart utarbeidd ein plan som inneholdt ulike typar aktivitetar i løpet av veka. Planen vart prøvd ut, og resultatet av denne prosessen har sidan blitt innarbeidd som eit

kontinuerleg aktivitetstilbod. Tilbodet er differensiert med omsyn til aktivitetsform og grad av intensitet, og er eit samarbeid mellom dei kommunale tenestene for funksjonshemma (arbeidssenteret og butenesta) og frivillige lag (idrettslaget/Styn Fotball, ungdomslaget, Norsk forbund for Utviklingshemma og Frivillegentralen).

#### Aktivitetsplanen:

- Måndag: diskotek (ungdomslaget)
- Tysdag: turdag (Arbeidssenteret)
- Onsdag: boccia (idrettslaget, NFU, Frivillegentralen) og i periodar: symjing (Arbeidssenteret, butenesta)
- Torsdag: Fotballtrening (Styn Fotball)

Det har og vore eit auka medvit på auka aktivitet i dagleglivet, t.d. legge til rette for å gå til og frå jobb.

Fotballtreninga har medført at Styn fotball har oppretta Styn United som ei eiga gruppe i klubben. Det er og etablert eit tett samarbeid mellom Styn United og Sogndal United ved at dei møtast til felles trening eit par gongar i halvåret. Spelarane fra Styn og andre stader i fylket supplerer laget til Sogndal, slik at Sogndal United blir eit felles lag for heile fylket og kan møte andre lag og delta i turneringar.

#### Effekt:

Dei fleste deltagarane har oppnådd eit auka aktivitetsnivå. Det er også blitt eit auka medvit i personalgruppa om kor viktig det er å fremme ein sjukdomsførebyggande livsstil.



# VIK KOMMUNE

Innbyggjartal: 2750

**Folkehelsekoordinator**

Britt Marie Stadheim

**Telefon:** 57 69 82 34

**E-post:** bms@vik.kommune.no

Stillingsprosent som  
folkehelsekoordinator er 30 %

Plassert i rådmannen sin stab

**Organisering av folkehelsearbeidet:**

Kommunen har folkeheleråd

## VIKTIGE SATSINGAR KNYTT TIL LEVEVANAR, LEVEKÅR, SOSIALT OG FYSISK MILJØ

Prioritert i Vik kommune: Førebyggande ungdomsarbeid og revisjon av  
kommuneplanen

Tiltak:

- Trimgruppe for småskulen (inaktive born)
- Oppfølging omkring ungdom på hybel
- Foreldremøte for alle klassane på mellom/ungdomssteget
- Fokus på psykisk helse, mobbing, nettkriminalitet, narkotika med  
ekstern føredragshaldarar frå Politihøgskulen, Bergensklinikke, RVT  
Vest
- Utstyrrssentral for ungdom (utlån av sports- og fritidsutsyr)
- Revisjon av kommuneplanen
- «Frå pupp til kopp»

**Tilskot frå fylkeskommunen i 2012:**

Partnarskap for folkehelse kr 150 000. Utstyrrssentral for ungdom  
kr 70 000. Låg terskel aktivitet kr 100 000.



Britt Marie Stadheim

# Utvald satsing

## UTSTYRSSENTRAL FOR UNGDOM

Tal brukarar: Alle ungdomar i Vik kommune

Vik kommune etablerte utstyrssentral for ungdom for nokre år tilbake og er no i gang med å vidareutvikle denne. Føremålet med utstyrssentralen er å gje ungdom muligkeit til auka fysisk aktivitet og friluftsliv. Utstyrssentralen skal bidra til at utstyr til sports- og friluftslivaktivitetar blir tilgjengeleg for alle. Den skal også bidra til sosial utjamning, inkludering og til at fleire unge er i aktivitet og får oppleve glede i å drive eit mangfald av sports- og friluftsaktivitetar.

Det er kjøpt inn langrennsutstyr og slalåmutstyr som er plassert på skulen på Kålsete, og er til utlån for born og unge som ikkje sjølv har høve til å kjøpa seg sitt eige skiutstyr.

I 2010 vart ungdomsklubben vår flytta opp i Blixhalli og er no blitt ein aktivitetsklubb, der ein får høve til å nytta Blixhalli. Hallen er til gratis utlån for gruppa born og unge. I tillegg er både bibliotek og basseng ope på denne tida. Difor er det også naturlig at ein utstyrssentral for ungdom er plassert her. Vaktmeistaren på skulen har hovudansvaret for dette utlånet. Flatbygdi skule har alt 2 stk kanoar. Med hjelp av midlar fra fylkeskommuen kjøper vi inn ein del nytt utstyr og nye kanoar. Ein kano vert no plassert på Feios skule - som ei mindre utgåve av utstyrssentral for ungdommene i Feios og Fresvik. Det er også kjøpt inn fjelltelt og utstyr for isfiske. Målet vårt er at vi

gjennom politirådet i Vik, skal kunne arrangere padlekurs for ungdom, og at skulane og alle born og unge skal ha tilgang til friluftsutstyr. Gjennom denne aktiviteten er målsettinga å få til ei ung-til-ung formidling, og at lag og organisasjoner kan nytta dette inn i sine aktivitetar for dei yngste deltagarane. Vi er heilt sikre på at sentralen og utstyret vert nytta i tråd med sentrale målsettingar.

### Effekt:

Utstyrssentralar aukar aktivitetsnivået og kan utjamne sosiale skillnadjar i helse. Helsedirektoratet har utarbeidd ein rapport «Sports- og fritidsutstyr til alle» som viser dette.



# VÅGSØY KOMMUNE

Innbyggjartal: 6100

**Folkehelsekoordinator:**

Anne Grethe Strand

Telefon: 57 87 47 00

E-post: anne.strand@vagsoy.no

Stillingsprosent som  
folkehelsekoordinator 50 %

Folkehelsekoordinatorstillinga er lagt til kultur.

**Organisering av folkehelsearbeidet:**

Har folkeheleråd og arbeidsgrupper.

## VIKTIG SATSING KNYTT TIL LEVEVANAR, LEVEKÅR, SOSIALT OG FYSISK MILJØ

Prioritert i Vågsøy kommune: Fysisk aktivitet Kosthald og ernæring, Rus og tobakk, Skade- og ulukkesførebygging og Universell utforming.

**Tiltak:**

- Frisklivssentral
- FRI-program i ungdomsskulen
- Sunt kosthald i barnehagen
- «MOT»
- Seniortrim
- Seniornett
- MEIR-mat
- Fiskesprell
- Nissemarsj, romjulsarrangement for barn i regi av idrettslaget og kommunen.
- «Frå pupp til kopp»

### Tilskot frå fylkeskommunen i 2012

Partnarskap for folkehelse kr 150 000. Lågterksel tiltak kr 5 000.  
Frisklivssentral kr 10 000.



Anne Grethe Strand

## Utvald satsing

### SENIORAKADEMIET 55 +

Tal brukarar: 90-100

Vi søkte om midlar frå Den kulturelle spaserstokken, vi fikk penger og på bakgrunn av det fikk vi ideen til Seniorakademiet 55+.

Det er sett ned ei eiga arbeidsgruppe som legg til rette for aktivitetar, turar og liknande for eldre, heimeverande og pensjonistar. Målgruppene blir informert ut i dei forskjellige lag og organisasjonar om kva som skjer

utover året. Lokalavisa stiller opp, og vi brukar den bevist til å få fram det vi skal gjere og har gjort. Får hele tida nye brukarar av tilboda våre. Det som er ekstra kjekt er at vi har fått starta opp mange ting som andre nå har tatt over og styrer vidare, som t.d. seniortrim, der vi oppretta eit nytt tilbod. No vert dette drive vidare av treningssentret. Dette gjer igjen at vi kan starte nye prosjekt.

#### Effekt:

Vi har fått mange «heimesittarar» ut, og veldig positive tilbakemeldingar på variert program som alle kan vere med på. Ein har og tenkt på dei som sit på institusjonar og ikkje kjem seg ut, dei har vi laget eige opplegg for som kjem til inn til dei.



# ÅRDAL KOMMUNE

Innbyggjartal: 5341

## Folkehelsekoordinator

Steinar Drægni

Telefon: 57 66 51 13 - 911 88 039

E-post: sdr@ardal.kommune.no

Stillingsprosent som  
folkehelsekoordinator er 70 %

Plassert under rådmannen

## Organisering av folkehelsearbeidet:

Årdal kommune har folkeheleråd, politiråd, arbeidsutval og mangfaldsgruppe. Eiga plangruppe for prosjektet politikameratane og tiltaket Årdal frislivssentral. I tillegg folkehelsegruppe for Årdal vidaregåande skule.



Steinar Drægni

## VIKTIGE SATSINGAR KNYTT TIL LEVEVANAR, LEVEKÅR, SOSIALT OG FYSISK MILJØ

Prioritert i Årdal kommune: Skade-, ulukke- og kriminalitetsførebyggande arbeid, Ernæring og Fysisk aktivitet

### Tiltak:

- Årdal Tenk Tryggleik
- Årleg synfaring i heile gatenettet
- Refleksvestar til born og tilsette i barnehagane
- Refleksvestar til alle 1. klassane. Gå-prøve
- Sykkelhjelm til fjerde klassane. Grundig opplæring i trafikktryggleik
- Politikameratane - to dagars opplegg for 15-åringar
- Promilleaksjon i samband med rocketfestival
- Tryggleiksbesøk til alle 80-åringar
- Loggføring av farlege tilhøve - tilbakemelding og tiltak
- Sunn kantine på Årdal vidaregåande skule
- Folkehelsemarsj
- Mosjonsskule og posttrim - lågterskel tilbod for alle
- Aktivitetsdag på aldersheimen
- Sykkeldagar og tryggleiksdagar med utdeling av hjelmar, refleksvestar mm
- Samtalar med russen
- Blås Grønt, og frivillig promillekontroll under Målrockfestivalen
- «Frå pupp til kopp»

## Tilskot frå fylkeskommunen i 2012:

Partnarskap for folkehelse kr 150 000. Lågterksel aktivitet kr 1 500.  
Frisklivssentral kr 60 000.



Botolf og Erling i kappløp.

# Utvald satsing

## POLITIKAMERATANE

Tal brukarar: Alle 15 åringane (konfirmantkullet)

Politikameratane er eit konsept henta frå USA, kalla City Police. Det er ein måte å formidle førebyggande kunnskap på som har svært god effekt hjå dei unge. Det vert gjennomført som eit to-dagars opplegg for 15-åringane der det vert gjeve foredrag frå Kriminalomsorga, Årdal Tenk Tryggleik, Stopp Volden, og fleire. Besøk hjå Norsk Folkehjelp med fokus på førstehjelp, og på beredskapsavdelinga ved Hydro sitt fabrikkanlegg, der mykje av utstyret til brann og beredskap vert demonstriert. Utrykkingspolitiet (UP) er med og snakkar med elevane om trafikktryggleik, rus, fart og konsekvensar. Elvane får vere med på UP og lazerkontroll. Dei får erfare at lazeren fungerer, og at målingane er udiskutable. Rappellering i bratte fjellvegar på Hagaberg, og overnatting i Avdalen er og viktig oppleveling og læring.

Det er viktig å nå ungdomane i denne alderen. Dei står på mange måtar framføre ein «debut-sommar» på terskelen til å bli vaksne, og det meste skal prøvast. Det er viktig å få kontakt med dei på ein god måte i denne alderen. Politiet tenker langsiktig og meiner det er viktig at dei unge lærer lokale tenestemenn og kvinner å kjenne. Dette ser ein gode effektar av, dette gjer noko med dei unge sine haldningar.

Tiltaket vert finansiert gjennom Årdal Tenk Tryggleik, som driv eit langsiktig arbeid med born og ungdom frå barnehagestadiet og oppover.

Politiet er no gjennom Årdal Tenk Tryggleik inne med fleire faste postar i undervisninga i skulen. Det startar i første klasse i barneskulen med gå-prøve, og utdeling av refleksvestar, så sykkelprøve og sykkelkontroll,

samt utdeling av sykkelhjelmar til fjerde klassane, så kjem Politikameratane i 15-års kullet. Arbeidet fortset så inn i vidaregående skule med samtalar med russen og samarbeid om russefeiringa. Blås grønt natt til 18. mai, og friviljig promillekontroll i samband med Målrockfestivalen.

Lokalt Politi er med heile vegen, og er ein svært viktig samarbeidspartner for folkehelsekoordinatoren i kommunen.

### Effekt:

Årdal kommune meiner at tiltaket har haldningsskapande effekt. Åleg har russe i Årdal inntekter på omkring 200 000 kroner som dei, i fleire år på rad, har gjeve til lokale organisasjoner som arbeider førebyggande. Ein ser og tydeleg, og gledeleg, nedgang i tal brotsverk på politiets statistikk i kommunen over tid.



# NYE KOMMUNAR I PARTNARSKAP FOR FOLKEHELSE

## ASKVOLL KOMMUNE

Innbyggjartal: 3018

Folkehelsekoordinator Elin Sjøstrand

Stillingsstørleik: 50 %

Tlf.

e-post: elin.sjostrand@askvoll.kommune.no

Stillinga er plassert i helse og omsorg.

Viktige satsingar knytt til levevanar, levekår, sosialt og fysisk miljø

Prioriterte område er fysisk aktivitet, skader og ulukker, kultur og fysisk aktivitet.

Kommunen kom med i partnarskap for folkehelse i 2012 folkehelsekoordinator starta i stillinga i 1.2.2012. Tida fram til sommaren, då materialet til denne rapporten vart samla inn, er brukt til forankring, organisering og val av satsingsområde. Folkehelseråd og 3 arbeidsgrupper knytt til kvart av satsingsområda er etablert.



## SOLUND KOMMUNE

Innbyggjartal: 870

Folkehelsekoordinator Karin Einen

starta i stillinga 1. november i 2012

50 % stilling

e-post: kari.einen@solund.kommune.no

Folkehelsekoordinator er plassert i Helse og Omsorg



## HYLLESTAD KOMMUNE

Innbyggjartal: 1433

Folkehelsekoordinator: Nina Yndestad

startar i stillinga 1. januar 2013

Stillingsstørleik 50 %

Tlf: 57789516 Mobil: 99299897

nina.yndestad@hyllestad.kommune.no

Folkehelsekoordinator er plassert i helseavdelinga.



## FJALER KOMMUNE

Innbyggjartal: 2832

Folkehelsekoordinator Katrine J. Field

starta i stillinga 1. september i 2012

Telefon: 57738116

50 % stilling

e-post: Katrine.Johannessen.Field@fjaler.kommune.no

Folkehelsekoordinator er plassert hos rådmannen







## SOGN OG FJORDANE FYLKESKOMMUNE

Plan og samfunnsavdelinga  
Fylkeshuset  
Storehagen Aterium - 6801 Førde  
Telefon: 57 65 61 00  
E-post: postmottak.sentraladm@sfj.no  
[www.sfj.no](http://www.sfj.no)

Framside: Årdal  
Foto: Steinar Drægni