

PLAN MED HANDLINGSPROGRAM - FYSAK I TYNSET

Vedtatt på møte i helseopplysningsutvalget (HOU) 08.05.07

1. Bakgrunn og innledning

- FYSAK er en forkortelse for fysisk aktivitet.
 - FYSAK er et arbeidskonsept som først ble lansert i Nordland fylke i 1995/96
 - Etter initiativ fra Sosial- og helsedirektoratet samarbeider Nordland fylkeskommune med direktoratet om etablering av tilsvarende modeller i andre fylker.
 - Representanter fra Hedmark fylkeskommune og Fylkesmannen i Hedmark besøkte Tynset kommune høsten 2005, gav informasjon om FYSAK, og oppfordret kommunen til å arbeide for å bli FYSAK-kommune.
 - Hedmark ble FYSAK-fylke i 2006.
 - Kommunestyret i Tynset vedtok 28.02.2006 å søke fylkeskommunen om å bli FYSAK-kommune, og ble godkjent som FYSAK-kommune samme år, sammen med 7 andre Hedmark-kommuner.
 - Hedmark fylkeskommune og fylkesmannens helseavdeling har lansert 5 satsingsområder for å bedre innbyggernes helse:
 - 1) Fysisk aktivitet – hvor FYSAK kan være et viktig arbeidskonsept
 - 2) Kosthold
 - 3) Mental helse
 - 4) Mot rus og røyk
 - 5) Trygge Lokalsamfunn – som et arbeidskonsept
- Dette bør også være satsingsområder i Tynset kommunes helsetjeneste.

2. Hovedmål

- Bedre helse, og hele Tynset i form med FYSAK.
- Bevisstgjøre innbyggerne for viktighet av fysisk aktivitet i et helseperspektiv
- Skape holdningsendringer gjennom motiverende ideer og tilbud

3. Delmål

- Følge opp Sosial- og helsedirektoratets kampanje ”Bedre helse på 1-2-30”. Se følgende punkter.
- Voksne skal ha minst 1x30 minutters fysisk aktivitet hver dag
- Barn og ungdom skal ha minst 2x30 minutters fysisk aktivitet hver dag
- FYSAK-tiltakene skal være enkle å delta i og enkle å organisere – m.a.o. lavterskel-aktiviteter skal prioriteres

4. Målgrupper

- Generelt alle innbyggerne i Tynset – i samsvar med fylkeskommunens målsetting.
- Noe mer spesielt de som nå driver lite eller ingen fysisk aktivitet.
- Særlig satsing på
 - barn og unge som ikke er med i organisert idrett.
 - funksjonshemmede som i dag ikke har noe tilbud.
 - de eldre, gjennom pensjonistforeningene og eldrerådet i kommunen.

5. Tiltak

- **Skal være forankret i målsettingene**
- **Helsefremmende lavterskel-tiltak skal prioriteres**
- **Eksisterende tiltak – det meste i gang før Tynset ble FYSAK-kommune**
 - Frivillige organisasjoner har mange treningstilbud til konkurranseutøvere, men også en del lavterskel-tilbud
 - Tynset Friskliv har tilbud både til konkurranseutøvere og mosjonister, samt rehabiliteringstrening for syke og skadede
 - Barnehagene gir barna stimulering og gode muligheter til fysisk lek og andre aktiviteter
 - I grunnskolen gis barna mulighet til noe mer fysisk aktivitet enn det som står i læreplanen - mest på middels og lavt aktivitetsnivå
 - Kulturtjenesten i kommunen organiserer danseopplæring for barn og unge
- **Tiltak utarbeidet og iverksatt etter at Tynset ble FYSAK-kommune**
 - FYSAK som helsefremmende tiltak er fra 14.12.06 innlemmet og grundig beskrevet i ”Plan for idrett og annen fysisk aktivitet i Tynset kommune”, vedtatt for 4 år av kommunestyret.
 - Informasjon og tips i kommunens Infoblad til alle husstander nesten månedlig, og kommunens hjemmeside.
 - Skritt-teller til alle ansatt i kommunen. Konkurranse mellom tjenesteområdene om flest skritt pr ansatt. Oppfordring til andre arbeidsgivere/bedrifter om lignende tiltak.
- **Nye lavterskel-tiltak i skolene**

Eksempler:

 - Gå til kjentmannposter – registreringsopplegg i frikvarterene og gym-timene
 - Skritt-tellere i ungdomsskolen – ett classesett til bruk kun i skoletida
 - Innføring av treningskontakter for barn og unge, som et alternativ eller parallell til støttekontakter.
 - FYSAK som tilvalgsfag for elever med spesielle problemer
- **Styrking av eksisterende tiltak i Tynset Friskliv**
 - Aktivitetstilbud i samarbeid med Mental Helse og Distriktpsikiatrisk senter
 - Aktivitetstilbud for pensjonister
- **Nye lavterskel-tiltak i idrettslagene og friluftsansjonene**
 - Tildeling på grunnlag av prosjektsøknader
 - Tiltak tilrettelagt for og integrering av funksjonshemmede skal prioriteres
 - Tiltak med integrering av fremmedspråklige skal prioriteres
- **Tiltak i regi av kommunens FYSAK-koordinator**
 - Utdanning av treningskontakter – som alternativ til støttekontakter
 - Gjenoppfrisking av lavterskel-tiltak i pensjonistforeningene – i samarbeid med eldrerådet
 - Temakvelder for foreldre, for ungdom og for voksne – lavterskel-behov følges opp med aktiviteter i lag/foreninger eller kommunal regi.
- **Anlegg og utstyr**
 - Gamle og nye turstier ryddes, bunnprepareres og merkes i nærområdene – søknad på spillemidler til mindre kostnadskrevenende nærmiljøanlegg i samarbeid med lag/foreninger
 - Innkjøp av noen trimsykler hvis noe til overs på budsjett 2007
- **Annen kommunal tilrettelegging**
 - Morgensvømming

6. **Organisering**

- Kommunens helseopplysningsutvalg (HOU) er tverrfaglig leder- og arbeidsgruppe. En representant fra Tynset Friskliv deltar i tillegg i behandlingen av FYSAK-saker.
- Koordinator i 20 % kommunal stilling – tilknyttet kulturtjenesten
- Pådrivere: Tynset kommune v/kommunelege I, helsestasjonen og kulturkontoret
- Organisasjoner for gjennomføring av tiltak:
 - Tynset Friskliv
 - Idrettslagene og friluftorganisasjonene
 - Pensjonistforeningene og kommunens elderåd
 - Andre frivillige organisasjoner
 - Skolene og barnehagene
 - Kulturtjenesten
 - Helseopplysningsutvalget
 - Personal- og utviklingstjenesten – for kommunalt ansatte
 - Næringslivet/bedriftene
 - Tverrfaglige arbeidsgrupper tilknyttet helsestasjonen vurderes opprettet

7. **Markedsføring**

- Kommunens hjemmeside på internett for alle innbyggerne
- Kommunens intranettside for ansatte i kommunen
- Kommunens Infoblad til alle husstander ca 1 gang pr måned.
- Regionsavisene
- Lokalradio
- Informasjon gjennom lag og foreninger
- Temakveld for lag og foreninger – for eksempel knyttet til Tynset Idrettsråds årsmøte
- Fire forskjellige foldere ”Skapt for bevegelse” utlagt på Servicetorget i Rådhuset og Tynset Friskliv, distribueres gjennom de frivillige organisasjonene

8. **Forankring**

- Tynset som FYSAK-kommune vedtatt i kommunestyret 28.02.2006
- Godkjent av Hedmark som FYSAK-kommune 02.06.2006
- Forankret i helsetjenesten under styring av helseopplysningsutvalget (HOU), som er politisk oppnevnt.
- Gjennom vedtatt ”Plan for idrett og annen fysisk aktivitet i Tynset kommune” har kommunestyret vedtatt at kommunen skal være en FYSAK-kommune i hele fireårsperioden 2006 til og med 2009, inntil revidert plan er behandlet og vedtatt på ny i slutten av 2009.

9. **Kompetansebehov**

- Behov for utdanning av treningskontakter
- Behov for iderikdom, for øvrig ingen behov ut over det som finnes blant kommunens ansatte og i organisasjoner som arbeider med fysisk aktivitet og helse.

10. **Økonomi**

Generelt:

- Lønn og sosiale utgifter for FYSAK-koordinator dekkes over kommunens ordinære kulturbudsjett.
- 50.000,- i tilskudd fra fylkeskommunen i 2007 skal i hovedsak brukes til FYSAK-tiltak. Fordeling foretas av HOU på grunnlag av prosjektforslag fra skoler, barnehager og Tynset Friskliv og prosjektsøknader fra frivillige organisasjoner..
- Fra og med 2008 er det behov for eksterne tilskudd til nye gode FYSAK-prosjekter, men som ikke selv er økonomisk bærekraftige.
- Detaljert budsjett for 2007 settes opp på grunnlag av innkomne forslag og søknader på prosjekter.

Tiltaksbudsjett for FYSAK Tynset 2007 – samordnet med pkt 5:

Treningskontakter – utdanning (og kanskje andel lønn)	10.000,-
Støtte til prosjekter i frivillige organisasjoner	5.000,-
Støtte til prosjekter i Tynset Friskliv	10.000,-
FYSAK blant eldre – samarb. pensjonistforeningene og eldrerådet	5.000,-
Støtte til prosjekter i skoler og barnehager	5.000,-
Utgifter til FYSAK-samlinger m.m.	5.000,-
Til senere disposisjon	10.000,-
<u>Sum</u>	<u>50.000,-</u>