

Kommune:

År:

Lønn koordinator	Budsjett
	100000

Resultatområde	Tema	Tiltak	Beskrivelse	Budsjett	Resultatmål
1) Forankring av folkehelsearbeidet	Folkehelseuka	Aktivitet i folkehelseuka	Diverse aktiviteter som arrangeres rundt i bygdene i denne uka.	10000	Øke bevisstheten rundt folkehelse, og synliggjøre det gode og positive folkehelsearbeidet som skjer i kommunen og i lokalmiljøet.
2) Samarbeid	Godt arbeidsmiljø - Flaks eller fortjeneste	2-3 timers kurs for de ansatte i kommunen om: Hva spiller inn for at man skal ha et godt arbeidsmiljø? Kan man gjøre noe selv for at det skal bli bra?	Innleie av bedriftshelsetjenesten til å gjennomføre et dagskurs i hvordan man skaper et godt arbeidsmiljø.	10000	Øke bevisstheten på hva som skaper et godt arbeidsmiljø på arbeidsplassen og hva din rolle kan være for å skape et godt miljø.

3) Bo- og nærmiljø	Frisklivssentral	Frisklivssentralen	En helsefremmende og forebyggende helsetjeneste med tilbud om hjelp til å endre levevaner og mestre egen helse, primært knyttet til fysisk aktivitet og kosthold	5000 *Utjevne sosialehelseforskjeller *Redusere mangden livsrelaterte helseplager *Redusere sykefraværet *Bidra til at spesielt eldre holder seg "frisk" og kan bo lengre hjemme, med tilrettelegging og aktivitet.
4) Et inkluderende og likeverdig samfunn	Aktivitetstilbud for funksjonhemmede	Felles middagslaging 1 dag hver 2.uke.	Aktivitetstilbud for hjemmeboende personer med funksjonsnedsetting i kommunen. Tilbud om felles middagslaging. De lager mat sammen, fra bunnen av.	3000 Brukerne skal få bedre kunnskap om hygiene, sunn mat og felleskap. Samt økt sosialkompetanse.

5) Barn og ungdom	Helsefremmende barnehage	2 dagers kurs med Anne Berg for de ansatte i de tre barnehagene våre. Som er førstelektor seksjon for fysisk aktivitet og helse. Hennes hovedfokus er motorisk usikre barn, hva er årsaken til usikkerheten?	Anne Berg er som sagt førstelektor for fysisk aktivitet og helse. Hennes hovedfokus er motirosk usikre barn, hva er årsaken til usikkerheten og hva kan gjøres for at hverdagen til disse barna skal bli bedre. Hun er også involvert i forskningsstudier om femåringens fysiske form, og små og store barns språkutvikling i	30000 Målet med tiltaket er å gi de ansatte i barnehagene våre en utvidet kompetane på sammenhengen mellom fysisk aktivitet og helse. For eksempel; Hvordan jobbe med barn som er motorisk usikre, hva er årsaken til usikkerheten, og hva kan gjøres for disse barna for å få en bedre opplevelse.
	Helsefremmende skole	Hybelforberedende kurs	Folkehelsekoordinator og helsesøster holder foreredende kurs for 10.klasse som skal over i videregående. Overgang fra ungdomskole, utfordringer med å bo på hybel, psykisk helse, ensomhet, mobbing, venner, kropps fiksering	4000 Foreberede ungdommen på livet på hybel, både fysisk og psykisk.

Ungdomskonferan
sen 2019

Tjeldsund, Evenes og kommune arrangerer årlig ungdomskonferanse for ungdommene i kommunen vår. Vi har ulike tema for vært år . Konferansen blir avholdt i folkehelseuka. Vi arrangerer først en foreldrekveld med samme tema og dagen etter en konferanse for ungdommen. I år har vi utvidet konferansen med en ny kommune, Skånland. Det vil si at vi arrangerer konferanse for ca. 200 ungdom.

15000 Hensikten med å arrangere disse konferansene er å skape en anledning/arena for informasjon/læring om ulike tema/problemområder som ungdommen i dag møter på i sin hverdag. I fjor startet vi med noen nytt, hvor vi inviterte til foreldrekveld med samme tema og foredragsholder kvelden før ungdomskonferansen, slik at de kunne få mye av samme informasjon om tema. I år har vi engasjert Simen Almås som foredragsholder. Han forteller sin livs historie om veien "tilbake til livet". Hvor hovedtema er *Hvordan håndtere livsutfordringer *Kropp og selvbilde * Livsglede og

6) Voksenlivet

Lunsj seminar om ergonomisk arbeidsutøvelse

Ergoterapeut og folkehelsekoordinator arrangerer lunsj-seminar på de ulike kommunale arbeidsplassene, hvor ergoterapeut går innom og demonstrerer ergonomisk arbeidsutøvelse for de ansatte.

Ergoterapeut og folkehelsekoordinator avtaler med de kommunearbeidsplassene hvor de kommer å har en gjennomgang med de ansatte om god og dårlig arbeidsutøvelse. Dette gjelder både for de kontoransatte, de som er i pleie og omsorgsyirket, barnehageansatte, skoleansatte, reholdere osv. Vi har med fruktfat og vann til de ulike

3000 Målet med dette tiltaket er for å bevisstgjøre de ansatte om hva som er rett arbeidsstilling. I løpet av et år er det nok en del sykemeldinger som kunne vært unngått dersom de ansatte var mer bevisste hvordan de utøvde arbeidet sitt i forhold til det gode ergonomiskefokus. Håper at et langsiktig mål ut av dette kan være lavere sykefravær.

"Bra mat for bedre helse". Arrangere et åpent kurs for innbyggerne i Tjeldsund kommune. For å øke bevisstheten på et sunt kosthold.

Ergoterapeut og folkehelsekoordinator arrangerer kurs i "Bra mat" sammen med en instruktør slik at vi øker bevisstheten på viktigheten av et godt kosthold og gir god veiledning til hvordan å klare dette på egenhånd.

I regi av frisklivssentralen arrangerer Ergoterapeut og folkehelsekoordinator i sammen med en instruktør et "Bra mat" kurs for å øke bevisstheten på godt kosthold.

10000 Tjeldsund kommune har en økende kurve på overvekt og diabetes type 2. Det er derfor viktig å sette fokus på et sunt og godt kosthold, hva en kan gjøre selv for å forebygge disse livsstilssykdommene.

7) Alderdom	Babytreff med kafè.	Vi arrangerer babytreff for de ny ankommende babyene i kommunen i året som gikk. Dette arrangerer vi på sykehjemmet i Tjeldsund.	Alle beboerne ved TOS og babyer født i 2018 med familier inviteres til kafè med kake, kaffe, frukt og smootie, samt levende musikk. I ca. to timer er de yngste og de eldste i kommunen samlet til festligheter.	5000 De eldre får en veldig livsglede av dette arrangementet. Det sosiale med å se og høre andre mennesker og ikke minst høre barnelatter og barnegråt gir dem en god følelse. Levende musikk med allsang bringer dem tilbake til gamle tider samt gir dem nye
-------------	---------------------	--	--	--

Sum				195000
-----	--	--	--	--------
