

Kommune:

Vega

År:

2019

Lønn koordinator	Budsjett
	100000

Resultatområde	Tema	Tittel på tiltak	Beskrivelse av tiltak	Budsjett	Resultatmål
1) Forankring av folkehelsearbeidet	Kunnskapsgrunnlaget	Grunnlag for planarbeid	Brukt som grunnlag i revidering av kommunal delplan fysisk aktivitet og naturopplevelser	Eget budsjett	Planen viser prioriterte områder ikommunen for anlegg, aktiviteter, natur- og nærmiljø.
2) Samarbeid	Fedme og overvekt hos barn	Samarbeidsmøte	Samarbeidsmøte mellom skole, SFO, barnehage, Vega IL, helsesjef, fysioterapeut, og helsesøster.	2000	Et godt tverrfaglig samarbeid der erfaringer utveksles, og samhandling skapes. På sikt forebygge fedme og dårlig motorikk hos barn
3) Bo- og nærmiljø	Alderdom	Nye omsorgsboliger	Omsorgsboliger starter bygging i februar 2019.	Eget Budsjett	Sentrumsnære boliger som er tilrettelagt for eldre. Gir tilgang til helse- og sosiale tilbud. Bidra til økt trivsel både fysisk og psykisk

	Kommunale planer	Kommunal delplan for fysisk aktivitet og naturopplevelser	Revideres og ferdigstilles våren 2019	Eget budsjett	Planen viser prioriterte anlegg og nærmiljøprosjekter i kommunen som gir mulighet for lavterskel egenorganisert aktivitet. Å ha tilgang på nærmiljøanlegg som inspirerer til aktivitet er viktig for folkehelsa både fysisk og psykisk.		
4)	Et inkluderende og likeverdig samfunn	Utjevning av sosiale og økonomiske forskjeller	Utstyrssentral	Frivilligsentral starter opp utstyrssentral i februar 2019 der det skal lånes ut utstyr til barn for å drive sesongaktivitet.	Eget Budsjett	Gratis utlån av utstyr vil bidra til at flere kan delta i aktiviteter.	
5)	Barn og ungdom	Helsefremmende barnehage	Samkjører kurs "Vennskapsarena" og "barn som tester grenser" med SFO og småskolen. <u>Se nedenfor.</u>	Friluftsløk i barnehage og SFO	Kurs for ansatte i friluftsløk ved Trollfjell friluftsråd	Annet	Motivere og inspirere ansatte til å aktivere barna utendørs.

Helsefremmende skole	SFO kurs "SFO som vennskapsarena" og "Barn som tester grenser på SFO"	Ekstern foredragsholder for aktuelle tema som utfordringer med adferd, samspill og psykososiale utfordringer hos barna.	20000	Kompetanseløft for ansatte på SFO/barnehage/småskolen
	"Bra mat for bedre helse"-kurs inn i "Mat og helse" faget i 9.kl	Kursholder i "Bra mat for bedre helse" i frisklivssentralen skal i samarbeid med skolen bidra i mat og helsefaget på 9.trinn. Planlegging våren -19. Oppstart høst - 19.	6000	På sikt kunne bidra til en bevisstgjøring blant ungdommene om valg av matvarer når de handler selv, og forebygge overvekt hos ungdom. Å bli bevisst et sunt kosthold.
	Materiell til lekepatroljeledere på skolen	Skolen har kurset elever i å være lekepatroljeledere, og disse elevene bidrar til aktivitet og samspill i friminuttene. Det er behov for gule vester og utstyr til aktiviteter.	4000	Lekepatroljeledere bidrar til økt aktivitet og trivsel i skolens friminutt
	Swingkurs for elevene, arrangør FAU	Det blir 4 timer for 7. og 8. klasse, og 2 repetisjonstimer for 9. og 10. klasse.	2250	Dagens samfunn preges av mye stillesitting, og swingkurset er med på å fremme fysisk aktivitet. Swingkurs vil gi elevene langsiktig helsegevinst både i forhold til inaktivitet og psykisk helse.

	Barns helse	Kompetanseheving	Kurset "Fra kunnskap til handling - Overvekt og fedme hos barn og unge".	10000	Kurset gir økt kompetanse om hvordan i praksis veilede familier med overvekt og fedme gjennom sunnere kostholdsvalg, mer fysisk aktivitet og mindre stillesitting.
6) Voksenlivet	Fysisk helse	Kurs "forebygge belastningsskader"	Fysioterapeut leies inn en	5000	Ansatte i pleie- og omsorgstjenesten får økt kompetanse til å utføre egentrening som kan forebygge belastningsskader.
	Fysisk helse	Kurs i frisklivssentralen	Frisklivssentralen på Vega drives av folkehelsekoordinator. To kursholdere i matkurset er sykepleiere som leies inn på timer, og to private fysioterapeuter leies inn for gjennomføring av trening på resept. Det er to treningsperioder samt to	30000	Forebyggende helsearbeid. Deltakerne rapporterer om økt fysisk og psykisk helse, og gode helseeffekter med treningen og kostholdsendringer.

Aktiv omsorg	Kompetanseheving for leder i frivilligsentral "Kultur, fritid, aktiv omsorg"	Kurset gir økt kunnskap om tilrettelegging i kultur- og fritidsaktiviteter der personer med funksjonsnedsettelse, eldre og andre kan bli inkludert i fellesskap og opplever tilhørighet og mestring.	Eget budsjett	Kunnskap og praktiske verktøy for hvordan en kan forebygge utenforskap gjennom et kontinuerlig arbeid. Å øke samhandlingen mellom offentlig og frivillig sektor for å tilrettelegge og skape økt deltakelse i samfunnet.
Psykisk helse	Treningsstøtte frisklivssentral	I samarbeid med psykiatrisk sykepleier tilrettelegge trening for mennesker med psykiske lidelser som har behov for treningsstøtte.	5000	Økt følelse av velvære og mestring hos deltakerne.
	Kurs for ungdom til å bli treningskompis for andre ungdommer Kommunikasjon	Tur og treningskompiskurs gjennom frisklivssentralen Klient- og resultatstyrt pra	5000	Aktive ungdommer som motiverer andre til å komme i aktivitet på en positiv måte Utprøving av metoder for å komme i dialog med unge mennesker med psykiske problemer, og gi en bedre terapi med resultatstyrt praksis.
	Spebarntreff	Gratis møteplass for foreldre med spebarn 0-1 år.	3000	Erfaringsutveksling og støtte til nybakte foreldre. Et positivt og fritt treffpunkt, og motivasjon til å møte andre i samme situasjon.

7) Alderdom

Hverdags-
rehabilitering

Fallforebygging,
mestring i hjemmet

Privat fysioterapeut leies
inn en time 2 x årlig til
kompetanseheving for
ansatte i
hjemmesykepleien.

5000 Å instruere eldre
hjemmeboende i
treningsøvelser og
fallforebygging. Målet er
å øke styrke,
bevegelse og balanse,
samt forebygge fall i
hjemmet. Bidra til at den
eldre kan bo hjemme
lengre.

Sum

197250
