



Handlingsprogram 2020-2023

# Frisk i Friluft i Finnmark

Visjon:

**Folk i Finnmark har god fysisk og psykisk helse**

Veien dit:

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

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

## 1. Bakgrunn

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

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

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

Sentralt i handlingsprogrammet for Frisk i Friluft i Finnmark står derfor:

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

## 2. Kommunale kontaktpersoner

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

Kommune	Kontaktperson	Stillingstittel	Tilknytning avdeling
Alta			
Berlevåg			
Båtsfjord			
Gamvik			
Hammerfest			
Karasjok			
Kvalsund			
Lebesby			
Loppa			
Nesseby			
Nordkapp			
Måsøy			
Porsanger			
Tana			
Sør-Varanger			
Vardø			

### 3. Tverrfaglig organisering i kommunene

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

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

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

Kommune	Har tverrfaglig arbeidsgruppe	Virksomheter/stillinger representert i gruppa
Alta		
Berlevåg		
Båtsfjord		
Gamvik		
Hammerfest		
Karasjok		
Kautokeino		
Lebesby		
Loppa		
Nesseby		
Nordkapp		
Måsøy		
Porsanger		
Tana		
Sør-Varanger		
Vardø		

### 4. Fokusområder

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

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

Så langt foreslås det at følgende fokusområder inngår i handlingsprogrammet:

1. Perletur, VinterPerle og JuleSPREK for prioriterte målgrupper
2. Anlegg og fysisk tilrettelegging for friluftsliv
3. «Leve hele livet» - Fysisk aktivitet for eldre
4. Personer med rus- og psykiatriutfordringer
5. Personer med funksjonsnedsettelse

6. Samarbeid og nytenking når det gjelder samarbeid med leger
7. Mer og bedre utetid i samarbeid med skoler og barnehager
8. Gå- og aktivitetsgrupper

Fokusområde 1:

**Perletur, VinterPerle og JuleSPREK for prioriterte målgrupper**

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

Kommune	Ønsker å delta
Alta	
Berlevåg	
Båtsfjord	
Gamvik	
Hammerfest	
Karasjok	
Kautokeino	
Lebesby	
Loppa	
Nesseby	
Nordkapp	
Måsøy	
Porsanger	
Tana	
Sør-Varanger	
Vardø	

Fokusområde 2:

**Anlegg og fysisk tilrettelegging for friluftsliv**

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

Kommune	Ønsker å delta	Anlegg og tilrettelegginger i handlingsprogrammet
Alta	X	Turkart, ....
Berlevåg	X	Turkart, dagsturhytte, ....
Båtsfjord	X	Turkart, dagsturhytte
Gamvik		?
Hammerfest	X	Dagsturhytte, ....
Karasjok	X	Dagsturhytte, ....
Kautokeino	X	Dagsturhytte, ....
Lebesby		?
Loppa	X	Turkart, dagsturhytte, ....
Nesseby	X	Turkart, dagsturhytte, ....

Nordkapp	X	Dagsturhytte, ....
Måsøy	X	Dagsturhytte, ....
Porsanger		?
Tana		?
Sør-Varanger	X	Dagsturhytte, tiltak i statlig sikret friluftsområde, ....
Vardø	X	Turkart, ....

### Fokusområde 3:

#### «Leve hele livet» - Fysisk aktivitet for eldre

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

Kommune	Ønsker å delta
Alta	
Berlevåg	
Båtsfjord	
Gamvik	
Hammerfest	
Karasjok	
Kautokeino	
Lebesby	
Loppa	
Nesseby	
Nordkapp	
Måsøy	
Porsanger	
Tana	
Sør-Varanger	
Vardø	

### Fokusområde 4:

#### Personer med rus- og psykiatriutfordringer

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

Kommune	Ønsker å delta
Alta	
Berlevåg	
Båtsfjord	
Gamvik	
Hammerfest	
Karasjok	
Kautokeino	

Lebesby	
Loppa	
Nesseby	
Nordkapp	
Måsøy	
Porsanger	
Tana	
Sør-Varanger	
Vardø	

#### Fokusområde 5:

#### **Personer med funksjonsnedsettelse**

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

<b>Kommune</b>	<b>Ønsker å delta</b>	<b>Målgruppe og aktivitet</b>
Alta	x	Friluftsgruppe for ungdom med psykisk utviklingshemming
Berlevåg		
Båtsfjord		
Gamvik		
Hammerfest	x	Turgruppe for personer med psykisk utviklingshemming
Karasjok		
Kautokeino		
Lebesby		
Loppa		
Nesseby		
Nordkapp		
Måsøy		
Porsanger		
Tana		
Sør-Varanger		
Vardø		

#### Fokusområde 6:

#### **Samarbeid og nytenking når det gjelder samarbeid med leger**

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

<b>Kommune</b>	<b>Ønsker å delta</b>
Alta	
Berlevåg	
Båtsfjord	

Gamvik	
Hammerfest	
Karasjok	
Kautokeino	
Lebesby	
Loppa	
Nesseby	
Nordkapp	
Måsøy	
Porsanger	
Tana	
Sør-Varanger	
Vardø	

#### Fokusområde 7:

### **Mer og bedre utetid i samarbeid med skoler og barnehager**

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

Kommune	Skoler deltar	Barnehager deltar
Alta		X (?)
Berlevåg		
Båtsfjord		
Gamvik		
Hammerfest		X (?)
Karasjok		
Kautokeino		
Lebesby		
Loppa		
Nesseby		
Nordkapp		
Måsøy		
Porsanger		
Tana		
Sør-Varanger		X (?)
Vardø		

Antall barnehager/skoler er tatt med i parentes

#### Fokusområde 8:

### **Gå- og aktivitetsgrupper**

Utfordring: Om dette er et eget fokusområde må avklares, eller om det vil komme som tiltak/aktivitet innen flere av de øvrige fokusområdene. Et sentralt tiltak vil i mange tilfeller være å etablere grupper som dette der fysisk aktivitet, naturopplevelser og sosialt fellesskap inngår. Målgruppe for slike aktivitetsgrupper

kan i noen tilfeller bli fanget opp av øvrige fokusområder. Det kan også finnes eksempler på det motsatte (trillegrupper for småbarnsforeldre, personer som sliter med inaktivitet/overvekt, hjerte-/lungesykdommer, muskel-/skjelett-sykdommer etc.)

<b>Kommune</b>	<b>Ønsker å delta</b>	<b>Målgruppe og aktivitet</b>
Alta	X	Turgruppe for unge med livsstilsutfordringer
Berlevåg		
Båtsfjord		
Gamvik		
Hammerfest		
Karasjok		
Kautokeino		
Lebesby		
Loppa		
Nesseby		
Nordkapp		
Måsøy		
Porsanger		
Tana		
Sør-Varanger		
Vardø		