



TA VARE  
PÅ VELGERNE  
DINE!

**SLIK**

**GJØR VI**

**DET**

Her får du som politiker vite hvordan du kan være med å skape et godt lokalsamfunn, få innbyggere som trives og skape en struktur som er bærekraftig. Vi gir deg eksempler på gode og vellykkede tiltak og prosjekter .

Sunne valg gir sunne velgere!

“Folkehelseloven pålegger kommunen å iverksette nødvendige tiltak for å møte folkehelseutfordringer. Dette kan omfatte tiltak knyttet til oppvekst- og levekårsforhold som bolig, utdanning, arbeid og inntekt, fysiske og sosiale miljøer, fysisk aktivitet, ernæring, skader og ulykker, tobakksbruk og alkohol- og annen rusmiddelbruk.

Kommunen skal gi informasjon, råd og veiledning om hva den enkelte selv og befolkningen kan gjøre for å fremme helse og forebygge sykdom. Folkehelseloven kap 2 §5 og §7.

Fylkeskommunen skal ha oversikt over helsetilstanden i regionen og påvirkningsfaktorer. Fylkeskommunen skal være pådriver for regionalt partnerskapsarbeid. Folkehelseloven kap 4, §20 og §21”



## MEDVIRKNING OG INNBYGGERSTYRING:

# SMS FOR INNBYGGERSTYRT OG GRØNN BYUTVIKLING

Kristiansand vil skape innbydende og inkluderende møteplasser som er tilrettelagt for ulike aktiviteter i og rundt bysentrum.

Gjennom gode medvirkningsprosesser ønsker kommunen å engasjere innbyggere i å utvikle en helhetlig byplan som inkluderer alle. Elv og hav skal bli en bli en grønn ramme rundt det urbane bysentrum.

---

## BÆREKRAFTIG BYUTVIKLING

---

Tilrettelegging for økt friluftsliv i Kristiansand by er Vest-Agders tema for deltakelse i det nordiske SMS-prosjektet (stedsutvikling, medvirkning, sosiale møteplasser), [www.smsprosjektet.no](http://www.smsprosjektet.no). Prosjektet skal bidra til en bærekraftig byutvikling ved å integrere folkehelse spørsmål i byplanprosessen, samt videreutvikle metoder for innbyggermedvirkning i stedsutviklingen. Øvrige partnere i prosjektet er Göteborg, Halmstad og Fredrikstad.

### PROSJEKTET HAR TRE FOKUSOMRÅDER:

- Folkehelse og friluftsliv i byen
- Videreutvikle metoder for medvirkning i byplanlegging
- Sosial konsekvensutredning

---

## BYEN DET ER GODT Å LEVE I!

---

For å sikre positiv byutvikling er det viktig at byområdene er preget av engasjement, og viser sosialt og kulturelt mangfold. Politikere, administrasjon og byens innbyggere går i dette prosjektet sammen om å skape de gode møteplassene. Møteplassene skal oppleves inkluderende, innbydende, trygge og aktivitetsskapende. Målet er økt bruk av områdene, noe som også er kriminalitetsforebyggende. Utgangspunktet er kommuneplanen for Kristiansand 2011-2020; byen det er godt å leve i. Samarbeidet og erfaringene prosjektet gir skal benyttes i videre kommunale planforumer, fremme brukermedvirkning og skape ytterligere gode felles møteplasser.

---

## MEDVIRKNING

---

Det er valgt ut tre lokale satsningsområder med forskjellig profil og utfordringer. En rekke ulike undersøkelser viser at Kristiansand også har utfordringer knyttet til innbyggernes levekår, og da spesielt i forhold til unge uføre og grupper med lavt utdanningsnivå. Samtidig gir samfunnsutviklingen kommunen nye muligheter for å fremme helse. Det gjennomføres derfor flere prosesser med innbyggere, velforeninger og kommunen. Det er et spesielt fokus på målgruppene eldre, unge og innvandrere. Kommunen har vært god på involvering og medvirkning



og da spesielt i forhold til barn, unge og arbeidet med universell utforming. Viktige spørsmål har vært: Hvem involverer vi? Hvordan involverer vi? Hvordan sikrer vi at medvirkningen blir ”god” i form av positive opplevelser, fysiske resultater og økt aktivitet?

---

#### UTVIKLE INVOLVERENDE METODER

---

- Innbyggere, lag, foreninger og ulike målgrupper skal involveres til aktiv deltagelse i arbeidet med å tilrettelegge for urbant friluftsliv og sosialt trygge møteplasser.
- Kommunen tar ansvar for en enkel sjekklister til bruk for sosial konsekvensvurdering for urbant friluftsliv.
- Kommunen ønsker å videreføre de metodene for medvirkningsprosesser, som utvikles, i arbeidet med urbant friluftsliv der fokuset er å utligne sosial ulikhet i helse.

#### “URBANT FRILUFTSLIV”

Endring i bykultur, livsform, demografi, og befolkningens etniske sammensetning har ført til en endring i bruk av urbane friområder. Ifølge Stortingsmelding nr. 39 (2000-2001) er friluftslivet et velferdsgode som skal sikres og fordeles jevnt i befolkningen. Dette reiser igjen mange viktige spørsmål: Hvordan er de gode uteområdene fordelt i din kommune? Finnes det fortsatt sosiale forskjeller i hvordan friluftsliv utøves? Hvordan kan dette løses?

#### SOSIALE HELSEFORSKJELLER

Plan- og bygningsloven i Norge og St.prop. 90 L; Lov om folkehelsearbeid har som ett av mange formål å fremme befolkningens helse og motvirke sosiale helseforskjeller.

## FRIVILLIGHET:

# DET GÅR OPPOVER I MOTBAKKENE

Det er tungt å komme seg over dørstokken og ta del i helsebringende aktiviteter. Derfor ble både politikerne og hele folket mobilisert til innsats for Aktiv i Volda.

Nærmere 60 registrerte lag og organisasjoner arrangerer mer en 80 ulike aktiviteter for barn, unge og voksne hver uke. På Frisklivssentralen får innbyggerne råd og tips til selv å finne passende og givende aktiviteter.

-Vi har lykket med å få folk over dørstokkmila gjennom langsiktig tilrettelegging av forskjellige tilbud, som den enkelte kan mestre og ha glede av, sier folkehelsekoordinator Berit Koen.

Hun forteller at når folk blir motivert og engasjert, tar de i bruk den store spennvidden av aktiviteter i forenings- og kulturlivet. Ukeplanen for Aktiv i Volda inneholder tilbud, som varierer fra fjelltur, bading, dametrim, senior-dans og Tai Chi til trilletur for småbarnsforeldre. En nylig utarbeidet oversikt viser et tilsvarende tilbud til barn og unge.

---

### VERDSETTER FRIVILLIGHET

---

Den viktigste suksessfaktoren er at kommunen ved helsetjenesten og Frivilligsentralen har henvendt seg til frivillige lag med ulike tema og utfordringer. Dette har organisasjonene satt stor pris på, og mange har utviklet gode aktiviteter. I lokale medier har kommunen fokusert på de frivillige løsningene, og synliggjort de frivillige organisasjonenes viktige rolle i lokalsamfunnet. Kommunen har

vært tydelig på at de frivillige ikke skal overta kommunale oppgaver. Dette skal oppgaver som bare kan løses gjennom et bredt folkelig engasjement.

---

### NY GIV

---

For mange organisasjoner har utfordringene fra kommunen ført til en ny giv, der eksisterende tilbud er modernisert og nye tilbud har sett dagens lys.

Mange tiltak har blitt en suksess med praktisk og økonomisk støtte fra kommunen. Mye av hjelpen til tiltakene blir formidlet av folkehelsekoordinatoren og frivilligsentralen. Ved hjelp av utradisjonelle metoder har kommunen skaffet støtte fra fond og privat næringsliv, tilskuddsordninger og stimuleringsmidler for folkehelsearbeid.

---

### KARTLEGGING OG NETTVERKSBYGGING

---

Kontinuerlig arbeid med å registrere lag og organisasjoner og deres aktivitetstilbud har vært grunnlaget for folkehelsearbeidet

Det hele startet med Volda kommunes helse- og miljøprosjektet 1990-93, som involverte grendelag og ulike organisasjoner, spesielt i kampanjen "Folk i form til OL". Da Berit Koen begynte som folkehelsekoordinator i 2004,



## TREFFSTED I VÅLER

Frivilligsentralen har i samarbeid med flere lag og foreninger tatt utfordringen. De har åpnet et treffsted på Helse- og sosisalsenteret, i Våler i Østfold. På Møteplassen kan frivillige, brukere og deltakere oppleve aktiviserende tilbud, utfordringer og mestring, og ikke minst trivsel i hverdagen.

## INSPIRIA

Dette er fornøylesparken der deltakerne gjør gøyale, småskumle eller tøffe ting, samtidig som de lærer litt om helse, biologi, matte, kjemi eller astronomi. INPIRIA science center i Sarpsborg Østfold tilbyr inspirerende helseprogrammer til alle grunn- og videregående skoler i Østfold.

startet et stort arbeid med å registrere frivillige organisasjoner og deres ulike aktiviteter. Hun fant fram gamle lister og skrev brev til lag og organisasjoner. Nesten ingen svarte på brevene, men da hun ringte rundt på ettermiddag og kveldstid, ble det fart i både kommunikasjon og handling. Det viste seg at det allerede var et stort spekter av aktivitetstilbud for innbyggere i alle aldre i Volda.

- Personlig kontakt er helt avgjørende for å få oppdatert oversikt over organisasjonene.

Fremdeles er det vanskelig å registrere alle lag og organisasjoner, men med bruk av lokalaviser, annonsering og innsats fra ulike samarbeidspartnere er det opprettet kontakt med ansvarlige for bortimot 90 lag og organisasjoner.



## BARN OG UNGE:

# ROBUSTE BARN VOKSER PÅ TRÆR

Nordland satser på at barn skal få mulighet til mer aktivitet, bedre kosthold og gode opplevelser gjennom storsatsing på helsefremmende barnehager og skoler.

I november 2011 arrangerte samarbeidspartnere i Nordland en stor konferanse, «Robuste barn vokser på trær» for helsefremmende barnehager. I overkant av 200 deltakere ga tilbakemelding på hvor viktig det er å øke forståelsen for folkehelse blant hele personalet i barnehagene. Fylkeskommunen har inngått samarbeidsavtale med 38 av 44 kommuner, og har satt av midler til å støtte en rekke prosjekter. Kommunene forplikter seg til å få alle skoler og barnehager til å arbeide helsefremmende. I tillegg har alle 4 friluftsrådene i Nordland satt fokus på utviklingsarbeid i barnehager.

---

### AKTIVITET, KOSTHOLD OG NATUR

---

Alle barnehager vil få hjelp og innspill gjennom erfaringer fra prosjektbarnehager. Det kan være faglig påfyll i forhold til uteområder og aktiviteter i barnehager og skoler. Noen trenger hjelp til å utvikle fysisk aktivitet og godt kosthold i barnehagene. En helsefremmende barnehage fremmer trivsel og sunn livsførsel gjennom følgende foreløpige tiltak:

- Daglig fysisk aktivitet - minimum 1 time per dag
- Mat - Statens anbefalinger for kosthold
- Naturopplevelse - Robuste barn
- Systematisk evaluering av egen virksomhet (ståstedsanalysen)
- Utveksling av erfaringer og eksempler med andre barnehager

I *helsefremmende barnehager* er ståstedsanalysen vektlagt. Ståstedsanalysen er et internt redskap og et hjelpemiddel for evaluering av pedagogisk virksomhet – det skal bidra til å sette i gang refleksjoner og positive endringsprosesser. Ståstedsanalysen er et tillegg til *Vi vurderer vår barnehage*, som tar for seg alle emnene i rammeplanen.

*Helsefremmende barnehager* kan;

- Søke midler fra Nordland fylkeskommunes satsing på barnehager og skoler.
- Få hjelp til kursing og planlegging av tiltak
- få veiledning og hjelp til danning av nettverk
- Dele erfaringer gjennom å legge ut eksempler på en egen nettside; [www.Barnehageporten](http://www.Barnehageporten.no) og på [www.nfk.no](http://www.nfk.no)

Med *Helsefremmende barnehager* viser barnehagene at småbarnsalderen er viktig for hvordan barn tilegner seg grunnleggende gode vaner. Barnehagen skal bidra til at alle barn utvikler en god fysisk og psykisk helse. Å være en helsefremmende barnehage eller skole er ikke noe man blir en gang for alle. Det er viktig å arbeide systematisk og kontinuerlig. I samarbeid med 4-5 andre fylkeskommuner, Helsedirektoratet og Utdanningsdirektoratet vil det nå bli forsøkt å utarbeide et sett nasjonale minimumskriterier for helsefremmende barnehager og skoler. Som del av et slikt kriteriesett forutsettes at lover og forskrifter følges, bl.a. i forhold til psykososialt og fysisk miljø. Nordland fylkeskommune storsatsing på folkehelse og helsefremmende tiltak kan du lese mer om på; [www.nfk.no](http://www.nfk.no)





## BARNETRÅKK I BODØ

Barna i Bodø er med å utvikle gode og trygge skoleveier. Barn og unge er eksperter på sitt fysiske miljø. De opplever, ser og anvender uterommet mangfoldig. Bodø kommune mener digitale barnetråkk er et godt redskap i utvikling av bedre og tryggere skolevei, og en trafiksikkerhetsplan.

## VÅRRES UNGA, VÅRRES FREMTID

Frafallet i videregående skole skal reduseres i Hamarøy. Lærere har fått opplæring i å jobbe med ungdom i 10. klasse. Det skal videre etableres et tettere samarbeid med frivillige lag og organisasjoner, og ikke minst de unge selv, for å styrke oppvekstmiljøene.

## SLOTTET I BRØNNØY

Det er to slott i Norge. Det ene er i Brønnøy. Slottet der er en del av barne- og ungdomssatsingen til kommunen, som blant annet deltar i tiltaket "Friskliv-UNG". De fem ansatte ønsker at Slottet skal være en mulighetenes arena, og et utgangspunkt for mestring, trivsel og sosialt samvær. Slottet inneholder også Arbeidstreningsgruppa, som er et tiltak med muligheter for å fylle dagene med meningsfulle aktiviteter. SLT-koordinatoren og ruskonsulenten har også kontorer her.

## GÅR TIL SKOLEN

I Oppegård har de gode erfaringer med "Gå til skolen"-aksjoner. Å gå og sykle trener opp motorikken, gjør helsa bedre, og dermed yter skolebarna mer. Barn som blir kjørt til skolen, går glipp av mye verdifull mosjon. Skolene har, i nært samarbeid med foreldrene, satt inn støtet for å snu dette.

## PLAN FOR SAMFUNNSUTVIKLING OG FOLKEHELSE:

# SAMMEN FOR LIVSKVALITET OG VEKST

Levanger og Verdal har, gjennom Innherred Samkommune, både størrelse og slagkraft til å møte morgendagens utfordringer fra globale, nasjonale og lokale omgivelser. Det gir godt folkehelsearbeid.

Samkommunen har store ambisjoner for satsningsområdene i den felles kommuneplanen. Erfaringene så langt er at Innherreds ”modell” for samfunnsutvikling og folkehelsearbeid stimulerer til målrettet, kunnskapsbasert praksis og tverrsektoriell forankring av arbeidet. Det er bakgrunnen for beslutningen om, at utfordringene med samhandlingsreform og folkehelse ikke skal prosjektorganiseres, men utvikles og løses i drift. Fordelen er, at da holdes kontinuerlig normale beslutningsprosesser i linja og det styrker utviklingen av praksisfeltet. Det har vært naturlig for samkommunen å velge plan og bygningsloven som hovedinngang til systematisering av folkehelsearbeidet, og spesielt bygge videre på paragraf 5 b og c i folkehelseloven. Innherred vurderer det dit, at de opplysningene som etterspørres der er til forveksling de samme som en i prinsippet trenger på plansida for å planlegge en god samfunnsutvikling. Mange av disse er allerede berørt i den første versjonen av grunnlagsdokumentet.

---

### KUNNSKAPSBASERT PLANLEGGING

---

Grunnlagsdokumentet vil kontinuerlig utvikles og oppdateres etter behov, og innsamlede data er analysert og blir nå innarbeidet. Det skal bli et digitalt greinet dokument for å lage et ryddig og enkelt oppsett av faktabasen. Grunnlagsdokumentet vil danne utgangspunktet for arbeidet med planstrategi, og for revidering av kommunale planer for å styrke en kunnskapsbasert tilnærming til samfunnsutviklingen.

---

### LIVSKVALITET

---

Fakta og kunnskap fra grunnlagsdokumentet vil også bli brukt som grunnlag i politiske diskusjoner og prioriteringer. I tillegg til bruk i strategisk planlegging, vil også fokuset rettes mot oversikter over helsetilstand og påvirkningsfaktorer, som blant annet knyttes til miljørettet helsevern. I forbindelse med planprosessen er samkommunen i gang med å hente ut rådata fra Helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag (HUNT), slik at data om helse og livskvalitet og kan brytes helt ned på krets nivå i kommunene. Med denne ”modellen” kan politikerne i de to kommunene få et mye bedre grunnlag for å fatte beslutninger som kan fremme livskvalitet og vekst.



---

## SATSINGSOMRÅDER

---

Innherred Samkommune er et interkommunalt samarbeidsorgan mellom Levanger og Verdal. Samkommunen ble starta 01.02.2004, og vil fra 2013 drives som lovfestet organisasjonsform.

Samkommunen har disse satsingsområdene i felles kommuneplanen:

- folkehelse
- oppvekst/miljø
- omsorg for alle
- næringsutvikling
- kultur for alle
- fysiske omgivelser
- samfunnssikkerhet

## VI ER SUNNE KOMMUNER:

AKERSHUS fylkeskommune	ODDA kommune
BODØ kommune	OPPEGÅRD kommune
GJØVIK kommune	SPYDEBERG kommune
HAMARØY kommune	VOLDA kommune
LEVANGER kommune	VERDAL kommune
BÅTSFJORD kommune	SANDNES kommune
BRØNNØY kommune	VÅLER kommune
KRISTIANSAND kommune	VESTVÅGØY kommune
MELHUS kommune	ØSTFOLD fylkeskommune
NORDLAND fylkeskommune	



## GJØR DET LETT Å VELGE SUNT

**Sunne kommuner** – WHO's norske nettverk, er en nettverksorganisasjon som består av kommuner og fylkeskommuner som har fokus på å fremme helhetstenkning i lokalt folkehelsearbeid.

Sunne Kommuner er med på å utforme nasjonal folkehelsepolitikk.

**FÅ FLERE TIPS PÅ GODE TILTAK**  
[www.sunnekommuner.no](http://www.sunnekommuner.no)



Besøksadresse:

**SUNNE KOMMUNER CO/KS**

Haakons VII gate 9,  
Vika, 0114 Oslo