



Handlingsplan for fysisk aktivitet 2005 – 2007

Storffjord kommune



*Regelmessig fysisk aktivitet
gir større overskudd og mer trivsel*

Storffjord kommune

Oppvekst- og kulturetaten
v/ kulturkonsulenten
Hatteng
9046 Oteren

Telefon: 77 71 45 00
Telefaks: 77 71 46 50
E-post: post@storffjord.kommune.no

Vedtatt i Styre for Oppvekst og Kultur
sak 0005/05

Kap. 1	Bakgrunn.....	3
Kap. 2	Mål og målgruppe	3
Kap. 3	Tiltak.....	4
3.1	Styring og videreutvikling av eksisterende tiltak	4
3.2	Utvikling av nye tiltak.....	4
Kap. 4	Virkemidler	6
Kap. 5	Aktører.....	6

Kap. 1 Bakgrunn

Storfjord kommune blei tatt opp som FYSAK kommune i 2004, og hadde offisielt oppstartsmøte 6. september 2004.

Kulturkonsulenten er utpekt som FYSAK koordinator tilsvarende 20% stilling.

Arbeidsgruppa er satt sammen på tvers av etatene og med deltakelse fra frivillig sektor.

Medlemmene i denne arbeidsgruppa er

Verna B Rothenpieler, ledende helsesøster

Viggo Johansen, skogmester

Øystein Steinlund, Storeng og Steindal Trim

Maud Nesfeldt, Skibotn IL, fysioterapeut Skibotnsenteret

Inger Esekielsen, Oteren Framlag

Kap. 2 Mål og målgruppe

Målet for Storfjord kommunes FYSAK-arbeid er å få i sving et enda mer målretta og bedre samordna helsearbeid der de ulike etater og faggrupper jobber sammen for å forebygge, fremme holdninger og rehabilitere. Det er også et mål at arbeidet etter hvert skal ”gå av seg sjøl” uten å være avhengig av enkeltpersoner. Nøkkelord for FYSAK Storfjord vil være:

- å nå ut til flest mulig
- lav terskel for deltakelse
- tilbud i nærmiljøet
- sosialt
- for flere generasjoner sammen
- forebyggende

Målgruppa for dette arbeidet er de storfjordingene som har størst behov for det, men som per i dag kanskje har det dårligst tilpassa tilbudet. Dette gjelder for eksempel de aller yngste barna, eldre mennesker, mennesker i risikogruppa for livsstilssykdommer og mennesker som ellers lever en isolert tilværelse. I tillegg er målet med dette arbeidet at *alle storfjordinger* får en mer aktiv hverdag gjennom holdningsskapende arbeid og den positive smitteeffekten dette vil føre med seg.

Kap. 3 Tiltak

3.1 Styring og videreutvikling av eksisterende tiltak

Hva?	Hvordan?	Når?
Trimpostkasser (22 stk)	▪ utarbeide kart over alle postkasse-stiene ▪ bedre merking av start og parkering ▪ klopplegging, bygging av småbruer ▪ kultur- og naturinformasjon underveis ▪ rasteplasser med gapahuk og bål plass ▪ holde stiene rydda	V-S 2005
Åpent basseng	▪ heve vanntemperaturen mht. små barn, revmatikere og andre spesielle grupper	
Trimgrupper med fysioterapeut	▪ styrke dette tilbudet slik at flere kan benytte seg av det	
Fysisk aktivitet i arbeidstida	▪ utvides til å gjelde flere av de ansatte i Storfjord kommune ▪ ”bøy og tøy” på alle kommunale møter som varer mer enn én time	
	▪	
	▪	

3.2 Utvikling av nye tiltak

Hva?	Hvordan?	Når?
Stavgang	▪ bygge videre på initiativ fra TonesHus ▪ få i gang stavganggrupper i bygdesentra: Elvevoll, Skibotn, Hatteng/Oteren ▪ tilby innføringskurs i stavgang	H 2004
Aktivitetskalender	▪ sette opp en oversikt over faste ukentlige tilbud om fysisk aktivitet i Storfjord ▪ legge ut på nett, sette i Mangfolderen ▪ oppdateres jevnlig	H 2004
Sykkelstier	▪ tilrettelegge traséer for terrengsykkel	
Scooterturer for eldre	▪ sosialt tiltak	
Lekeplasser	▪ gi de aller yngste boltreplasser i tilknytning til kommunale sentrumsområder ▪ sikre arealer til dette formålet ved utbygging i boligfelt	V-S 2005

”Runder”	▪ oppfordre til økt helårsbruk av ”rundene” langs kommune-, fylkes- og europaveiene ▪ legge inn motivasjon i form av kasse	V-S 2005
Strandpromenader og tilrettelagte stier 1. Skibotnsenteret 2. Elvevforbygning Kitdalen/Hatteng	▪ opparbeide tilrettelagte stier for mennesker som bl.a. er avhengig av rollator, rullestol o.l ▪ egnet for barnevognbrukere, stavgjengere o.a.	V-S 2005
Toppturer	▪ utsetting av postkasser ▪ konkurranse	V-S 2005
Inneaktiviteter i regi av helsestasjon	▪ trim for eldre ▪ babygrupper med holdningsskapende arbeid	V 2005
Idretts-/aktivitetsskole barn	▪ inngå samarbeid med eksisterende tilbud i regi av Skibotn IL ▪ utvikle samarbeid mellom flere lag og foreninger slik at bredden styrkes og flere deler ansvaret for gjennomføringa ▪ lage aktivitetsmerke	H 2005
Inkludering asylmottak	▪ jobbe for at beboerne inkluderes i eksisterende tiltak ▪ bedre informasjon om lokale aktiviteter ▪ tilrettelegge for egen aktivitet	V 2005
”Gubbetrim”	▪ aktivitetstiltak for menn i risikograppa jfr. forskningsgrunnlag	H 2005
Tur-orientering	▪ utsetting av poster for barn/familier	V-S 2005
Aktivitetskort	▪ jfr. Kvæfjord, med lokal tilpasning ▪ allsidige aktiviteter gjennom hele året ▪ med vekt på det sosiale: for ”team” fra minst to generasjoner ▪ premiering	H 2005
	▪	
	▪	

Kap. 4 Virkemidler

- god informasjon om hva FYSAK er
 - Mangfolderen
 - www.storfjord.kommune.no
 - media
- god annonsering av alle tilbud
- utdanne instruktører
- tilby innføringskurs for å inspirere og sette i gang
- tilby å kjøpe inn enkelt felles utstyr ved behov
- m.fl.

Kap. 5 Aktører

- Frivillige lag og foreninger
- Frivillige ressurspersoner
- Oppvekst- og kulturetaten
- Helseetaten
- Pleie- og omsorgsetaten
- Skogmesteren
- Driftsetaten
- m.fl.