

## Handlingsplan folkehelsearbeidet i Bjerkreim pr juni 2013:

### Visjon: Helse i alt vi gjer

Planen er samansett m.a. av Bjerkreim folkehelseforum sitt utfordringsdokument, folkehelsebarometeret og **Frisk i friluft-planen**

Samla sum i budsjettet/planen her er kr 202 500 (+ kr 50 000 frå 2014)

#### Overordna mål:

1. Aktive og trygge lokalsamfunn, samfunns- og arealplanleggjing
2. Støttande miljø for psykisk helse
3. Sunne levevanar
4. Førebyggjing framom behandling

Målgruppe	1.	Tiltak	Mål	Korleis bidreg tiltaket til å løyse utfordringa	Ansv.fordeling	Kostnad for folkehelsearbeidet i Bjerkreim/budsjett	Tidspunkt/gjennomført
Barn	2.	Fiskedag i Bjerkreimselva (Frisk i friluft)	Legge til rette for å aktivisere folk ute	Barn blir kjent med fiske som aktivitet	Kultur/Bjerkreims-elva grunneigarlag	kr 4 000	Aug. årleg
	3.	Helsekontroll i barnehagane	Følje opp barn med utfordringar tidleg	4-årskontrollar for foreldre, helsesyster og barnehage i barnehagane	Helsestasjon/barnehage/heim	Ingen nye kostnader	1 gang
	4.	Fysioterapeut aktiv i barnehagen	Følje opp barn med utfordringar tidleg	Kome tidleg i gang for å bistå barn med fysiske utfordringar	Fysioterapeut/barnehage/	Ingen nye kostnader	1 gang
Barn og unge	5.	Rutiner for overgangen mellom barnehage og skole.	Lette overgangen fra barnehage til skule.	Planen inneheld ulike tema, og gjer greie for ansvarsområda for foreldre, barnehage og skule. Bevisstgjøring av personalet si rolle.	Rådgjevar barnehage. Styrarar, rektorar		1 gang

		Rutiner for systematisk forebyggjande arbeid mot mobbing i barnehagen.	Godt fysisk og psykososialt miljø for alle barn i barnehagene	Systematisk arbeid med sosial kompetanse. Bevisstgjerjing av personalet si viktige rolle som gode modellar. Gode rutiner og dokumentasjon dersom barn blir utsett for krenkingar/mobbing	Barnehagene, Rådgevar		I gang fra haust 2013
6.	Æg æ me': Ungdomsklubb for inviterte unge	Aktiverer inaktive unge for å gje dei ein møtestad, positive opplevingar, nye vener og kontakt med trygge vaksne	Tilbod til barn/unge som elles ikkje finn seg til rette i org. tilbod. Her får dei prøve ulike fritidsaktivitetar som matlaging, film, ballspel, kanopadling, leirdueskyting, snekring med meir.	Barnevern/ levekår/ bygdekjennene/ friluftsrådet	kr 50 000 til sommaren 2013. Prosjektet er, av økonomiske årsaker, sett på vent. Ei fast 20-prosents stilling for å oppretthalde tilbodet blir vurdert som ein del av økonomiplanen for 2014.	I gang	
7.	Utbetre uteområdet på Vikeså skule	Godt fysisk miljø i barnehagane og på skulane	Pga bruk av brakker og nybygg av skule har uteområdet på Vikeså skule i lang tid vore altfor lite og ikkje stimulerande til fysisk aktivitet i friminutta. Det gjeld for alle klassetrinn.	Teknisk og skule		2014	
8.	Systemarbeid, kompetanse-bygging, informasjonsformidling, forebygging, involvering av barn og foresatte	Godt psykososialt miljø på skulane	Reduksjon og forebygging av mobbing og auka trivsel blant barn og unge	Skulane og kommuneadm.			
9.	Variert tilbod på Trimmen	Betre ungdomar si fysiske helse	Tilbod om fysisk aktivitet utan konkurransemoment. Høve til individuell tilretteleggjing.	Trimmen		I gang	
10.	Foreldrerettleiing i samarbeid med skule/ barnehage etter ein plan.	Gjere vaksne trygge i foreldre-rolla	Interessante kveldar kvart semester med aktuelle tema ang. mat, foreldrerolle, folkeskikk, grensesetjing, psykisk helse el.anna	Barnehagar/skule/ bygdekjennene	kr 10 000	Delvis i gang	
11.	Gruppebasert	Gjere vaksne trygge i	Foreldre får tilbod om å delta i gruppebasert	Helsestasjon/barneve	Ingen kostnader for	Haus	

		foreldrerettleiing for foreldre med barn 0-6 år	foreldre-rolle	foreldrerettleiing. Føremålet er å gje foreldre ei forståing for behova til barna og samtidig gje dei verktøy for å kunne møte desse behova.	rn	folkehelsemidla	ten 2013
<b>Personar med psykiske lidningar</b>	12.	Oppretthalde lågterskeltiltaka for denne gruppa jfr delplanen for helse og omsorgsteneste	Eit godt tilbod for personar med psykiske lidningar	Høve for barn, unge og vaksne til å ta direkte kontakt med kvalifisert personell innan psykisk helse utan henvisning.	Levekår/kommunen	Ingen nye kostnader	I gang
<b>Eldre</b>	13.	Aktivitetar på omsorgssenteret eller frivillige fast inne	Større aktivitet på omsorgssenteret	Legg til rette for psykisk og fysisk aktivitet og stimulering	Omsorgssenteret	Må inn i øk.plan jfr delplan for helse og omsorg	Aug. 2014

	14.	Oppretting av fysioterapiteneste i tilknytting til omsorgssenteret for å gje tilbod om rehabilitering.	Oppretthalde eksisterande funksjonsnivå hos eldre. Fokus på forebygging av fall og skadar.	Fysioterapi-tilbod på omsorgssenteret	Eldre møtes til fysisk aktivitet under leiing av fysioterapeut	Omsorgssenteret	I gang, frå våren 2013
--	-----	--	--	---------------------------------------	--	-----------------	------------------------

	15.	Seniordans	Fysisk aktivitet, trivsel og velvere	Eldre møtes til fysisk aktivitet og triveleg lag ein dag i veka	Fellesrådet, Eldrelaget, Helselaget og Bygdekjennene	kr 7500	I gang
	16.	Besøksvenn	Mindre einsemd, knyte kontakter mellom folk	Frivillige melder seg og går på besøk til personar som har tatt kontakt fordi dei ynskjer besøk	Fellesrådet		Hausten 2013
	17.	3G (Godt miljø, Godt kledd, Godt humør): Samling ein gong i månaden med sosialt	Eldre og andre som er heime på dagen får tilbod om å møtest. Mot einsemd og keisemd.	Sosial samling med mål om å oppnå trivsel og velvere. Og ny kunnskap.	Fellesrådet for eldre og personar med nedsett funksjonsevne	kr 3000	2014

		mål. Utreise frå Esso til å besøke ulike reisemål, enkel servering før retur. (Frisk i friluft)					
--	--	---	--	--	--	--	--

Alle	18.	Gangsti langs Skjævelandsvegen Rv 112	Stimulere til fysisk aktivitet	Godt utbygd gang- og sykkelstinet Tryggare å gå og sykle	Teknisk/ kommunen jfr trafikktryggleiks- planen (og oversikts- dokumentet)		Hausten 2013/2014
	19.	Gangsti langs Rv 503 mellom Vikesdal og Statoil	Stimulere til fysisk aktivitet	Godt utbygd gang- og sykkelstinet Tryggare å gå og sykle	Teknisk/ kommunen jfr trafikktryggleiks- planen (og oversikts- dokumentet)		2014
	20.	Naturlosturar (Frisk i friluft)	Legge til rette for å aktivisere folk ute, gjerne i nye delar av bygda	Få folk ut på tur under leiing av ein person som fortel om kva ein ser og kvar ein går	Kultur/Stavanger Turistforening	kr 6 000	To kvart år
	21.	Aktivitetsdag på Kløgetvedttunet (Frisk i friluft)	Legge til rette for å aktivisere folk ute	Trivsel, fysisk aktivitet, sosialt samver og mykje moro. God mat.	Bygdekvinnene	kr 4 000	
	22.	Informere tilflyttarar gjennom kommunen sine nettsider	Trivsel og tilhøyrihet	Informere om tilbod som finst	Kommuneadm.		
	23.	Integrere tilflyttarar i organisasjonar og	Trivsel og tilhøyrihet	Leiarar, trenarar og andre med ansvar er bevisste på å informere, informere og	Leiarar, trenarar og andre med ansvar i		

		lag.		inkludere nyttilflytta.	lokale lag/org.		
	24.	Gode turstiar	Leggje tilrette for fysisk aktivitet, inkl. kvardags-mosjon	Gjennom oppdatert kart, merka løyper og gode parkeringsplassar	Kommunen, Dalane friluftsråd og grunneigarar		
	25.	Rulleskiløype og vidare oppgradering av Vikeså stadion	Tilbod om gode treningshøve for aktive på alle nivå	Gode treningsforhold lokalt i kommunen til ulike idrettar	Idrettslag og kommune		Eigen plan, godt i gang
	26.	Konferansar, studietur eller faglege samlingar	Kompetanseheving og inspirasjon for folkehelseforum	Folkehelseforum får innspel om korleis arbeidet kan og bør utviklast og gjennomførast	Folkehelseforum	kr 90 000	
	27.	Eventyrdag i Svelaskogen (Frisk i friluft)	Legge til rette for å aktivisere folk ute	Deltakarar blir guida rundt i skogen med underholdning undervegs	Kultur/ Bygdekjennene	kr 8 000	November årleg
	28.	Eitt årleg arrangement pr kommunal eining med fokus på trivsel og samarbeid.	Godt arbeidsmiljø og trivsel på jobb som fører til auka effektivitet og samarbeid.	Tiltaka vert lagt delvis i arbeidstida og med klar forventning om at alle deltek og dermed bidreg til å byggje opp gode sosiale relasjonar.	Personalsjefen og leiarane på kvar eining.	Trivselsmidlar/avd.vis	
	29.	Gåturar kring Berse	Betre den fysiske forma til diabetikarar i godt lag	Fleire gongar i veka møtes medlemmer i diabetesforeininga til felles gåtur kring Berse. Dette gjer godt både fysisk og psykisk.	Diabetesforeininga		I gang

	30.	Ymse Frisk i friluft	Tiltak som kjem opp undervegs, td tilretteleggjing av badestrand, turstiar, grusleggjing, annonsering el.anna			kr 20 000	
	31.	Kjøp av tenester hos Dalane friluftsråd	Barnehagar og skular står fritt til å bruke Dalane friluftsråd sine tenester og nytte deira kunnskap overfor tilsette og elevar/barn i barnehage	Personalet i barnehagar og skulane, foreldre og elev/barnegrupper får kjennskap til bruk av naturen	Skulane og barnehagane	kr 50 000 frå 2014	