

Innspill tema 2 Forebygging, frivillighet, aktivitet og fellesskap

1. **Hva er viktig for deg** innenfor forebygging, aktivitet og fellesskap?
2. a) **Hva kan kommunen gjøre**, eller tilrettelegge, for at folk skal holde seg aktiv og forebygge uhelse?

b) **Hva kan du/dere bidra med** av frivillig arbeid? (spesifiser gjerne ift. hva ung, yrkesaktiv, senior kan bidra med – alle generasjoner må med)

c) Hva skal til for at du skal engasjere deg som frivillig?
3. Hva skal til for at **din hverdag blir mer aktiv** enn i dag?
 - a. Fysiske tilrettelegginger?
 - b. Arenaer?
4. **Hvordan** ser din aktive hverdag ut om 1 år?

Innhold

1. Hva er viktig for deg innenfor forebygging, aktivitet og fellesskap?.....	3
Sulitjelma	3
Tiltaksforslag.....	3
Fauske sentrum	3
Tiltaksforslag.....	3
Valnesfjord.....	3
Utvalg, råd, lag og foreninger	3
2. a) Hva kan kommunen gjøre, eller tilrettelegge, for at folk skal holde seg aktiv og forebygge uhelse?	4
Sulitjelma	4
Fauske sentrum	4
Valnesfjord.....	4
Utvalg, råd, lag og foreninger	5
b) Hva kan du/dere bidra med av frivillig arbeid?	5
Sulitjelma	5
Fauske sentrum	5
Valnesfjord.....	6
Utvalg, råd, lag og foreninger	6
c) Hva skal til for at du skal engasjere deg som frivillig?	6
Sulitjelma.....	6
Fauske sentrum	6
3. Hva skal til for at din hverdag blir mer aktiv enn i dag?	6
Sulitjelma	6
Fauske sentrum	6
Valnesfjord.....	7
Utvalg, råd, lag og foreninger	7
4. Hvordan ser din aktive hverdag ut om 1 år?	7
Sulitjelma.....	7
Fauske sentrum	7
Valnesfjord.....	7

1. Hva er viktig for deg innenfor forebygging, aktivitet og fellesskap?

Sulitjelma

- Trivsel, trening, revy, lokale
- Uteaktivitet – gå på tur
- Sirkeltrening

Tiltaksforslag

- Folkets hus. Få Folkets hus opp og gå! (Komunen gir ikke øk. tilskudd pr. nå til dette)
- Kommunikasjon er viktig
- Vi burde ha en lokal frivillighetsentral
- Flere aktivitetstilbud i gymsal/basseng
- At noen tar tak og setter i gang aktivitet

Fauske sentrum

- Dans
- Allsang
- Fysisk aktivitet
- Sosiale relasjoner

Tiltaksforslag

- Sosiale møteplasser både ute og inne
- Forebyggende hjemmebesøk, invitere til «klassefest» i kinosalen med informasjon som tidligere forebyggende helsesykepleier informerte om – hvordan er din bolig utformet, brann- og helseforebygging.
- Utfylle hverandre vs. konkurrere mot hverandre i foreningene
- Aktivitet og fellesskap avhenger av bofellesskap. I litt større målestokk med unge og eldre.

Valnesfjord

- Viktig med gode rutiner på og komme seg ut hver dag
- Det sosiale – fellesskapet

Utvalg, råd, lag og foreninger

- Forebygging
- Aktivitet
- Fellesskap
- En hver person bør være med i en eller annen forening for det sosiale

2. a) Hva kan kommunen gjøre, eller tilrettelegge, for at folk skal holde seg aktiv og forebygge uhelse?

Sulitjelma

- Treningsveiledning for eksempel på SUMO – styrketrening for eldre. SUMO inviterer Carine Sollund (Frisklivssentralen)!
- Løype rundt Dajavann, asfaltert for rullestolbrukere
- Vi trenger Folkets hus
- Basseng for pensjonister, gjerne med trening i basseng.
- Bidra økonomisk til aktivitet
- Fjerne parkeringsavgift
- Fjern parkeringsavgift i fjellet!
- Svømmetrening – varmebasseng
- Aktivitetspark/treningspark må være bedre merket – lettere tilgjengelig for alle
- Vi tenker på de som er funksjonshemmet og ikke kommer seg på aktiviteter
- Kommunen kan for eksempel hente de som skal gå i SKS-hallen. Å være i form er god forebygging.
- Få biblioteket opp og gå
- Lys på fotballsletta. Kommunen må bidra (hvis de ikke allerede gjør det).
- Gatelys må virke

Fauske sentrum

- Motivere til økt frivillighet blant «unge eldre» (friske pensjonister)
- Benytte det vi har av tilrettelagte tilbud
- Syng for livet gjennom kulturskolen, et tilbud for eldre og unge pensjonister
- Gjenåpne servicetorget!
- Støttekontakt etter brukerens behov
- Sikkerhet på strandpromenaden i sentrum, særlig fra COOP Mega til Biltema
- Koordinering av de forskjellige tiltakene i FK
- Synliggjøre alle aktiviteter på hjemmesiden
- Vanskelig for den enkelte å få informasjon. Hvem skal de spørre/snakke med
- Frivilligsentralen gjør en veldig bra jobb, men det er vanskelig å få kontakt internt
- Informere om tilbud og muligheter
- Transport
- Nødvendig med systemarbeid på kommunalt nivå for å kartlegge behov, for eksempel for skyss, fritidstilbud, trening, sosialt tilhørighet

Valnesfjord

- Transport til tilbud i kommunen - SKS, osv.
- Utstyr Fossumkollektivet med en liten buss – kan ringes dit å betale billett selv

- Organisere aktivitet gjennom Frivillighetssentralen
- Koordinator Frivillighetssentralen/NAV i for eksempel transporttjenesten – må bygges ut
- Treningsapparat i Hjerteløypa
- Treningsapparat ny gangvei mellom skolen og sentrum (langs fjorden)
- Gå-aktivitet i Flerbrukshallen om vinteren
- LHL må få overta (billig) «Stallen» på Teletunet til aktiviteter/lag og foreninger
- Alle bør melde seg inn i BUL – Fellesheimen og bruke dette som arena for å etablere aktiviteter og sosiale tilbud. Kommunen kan oppfordre og samarbeide her.
- Utendørs svømmebasseng med oppvarming fra sjøen og badstu i Valnesfjord. Gjerne dugnadsdrift. Tilgjengelig for alle generasjoner. Betydelig rimeligere enn innendørs anlegg.
- Samarbeid med fylket for etablering av gang-/sykkelvei fra Stemlandssvinger og forbi Helskog via Strømsnes. Dette bør ha svært høy prioritet.

Utvalg, råd, lag og foreninger

- Ansvarlig person i kommunen som kan kontaktes ved spørsmål/hjelp
- En ansvarlig kontaktperson for bl.a. frivilligheten
- Bedre skilting av turstier, for eksempel Finneidrunden
- Turstier med fast dekke (for bevegelsehemmede)

b) Hva kan du/dere bidra med av frivillig arbeid?

Sulitjelma

- Transport
- Besøksvenn
- «Folkets hus», SMK, Sanitetsforening
- Medlemsskap i organisasjoner som finnes på stedet
- Støttekontakt (hjelp til å handle/gå tur)
- Starte radiostyrte biler club (BC)
- Være med på dugnader/arrangement/kafé

Fauske sentrum

- Melde seg inn i foreninger som finnes
- Ta med naboen, eller de som bor på vei til aktiviteten, på tur til aktivitetene som allerede finnes.
- Kjøring
- Frivillige er et supplement som for eksempel kan hjelpe til med for eksempel skyss hvis systemet er laget

Valnesfjord

- Har vært i eldrerådet i mange år, uten å se at vi har blitt hørt. Derfor er motivasjonen for frivillighetstoget gått!
- Fellesopplegg – turer
- Alle bør melde seg inn i BUL – Fellesheimen og bruke dette som arena for å etablere aktiviteter og sosiale tilbud. Kommunen kan oppfordre og samarbeide her.

Utvalg, råd, lag og foreninger

- Bry seg om andre. Engasjement.
-

c) Hva skal til for at du skal engasjere deg som frivillig?

Sulitjelma

- Mange er allerede frivillige
- Tida er utfordringa
- At noen tar tak, er «startere»

Fauske sentrum

- Må ha lyst

3. Hva skal til for at din hverdag blir mer aktiv enn i dag?

Sulitjelma

- Vi som er på gruppa er aktive
- Hverdagen er aktiv
- Åpent basseng flere dager
- Aktiviteter i gymsal
- "Eldreaktiviteter" i gymsal/basseng
- Få biblioteket åpnet med mulighet for ulike aktiviteter
- Hvilke tilbud finnes?
- Ensomhet – må bli flinkere til å bry oss om hverandre. Bruke frivillige til å skape sosiale arenaer.
- At det skjer ting
- Mange er i aktivitet
- Vi har arenaer – ta de i bruk

Fauske sentrum

- Alle rundt bordet har en aktiv hverdag som pensjonister
- Vi deltar på: åpen hall 60+, sks-hallen, dametrim i Hauan, aktivitetsvenn, lørdagskafé på Helsetunet, kafé på Hauan aktivitetssenter, vikar på solstua, aktiv politiker

Valnesfjord

- Felles møtepunkter, kaffekopp, håndarbeid
- Røde kors middagstilbud i Valnesfjord
- Frivillighetssentral i Valnesfjord
- Starte opp Valnesfjord pensjonistforening. Gir mulighet til å søke om midler.
- Ungdomsklubben ønsker eldre til stede. Skolen har et stort behov for turvenner – friminuttvenn, lytte- og lesevenner
- Gå individuelle eller felles turer på en bestemt dag, avtale samling på Søstrene suse etterpå.
- Faddervirksomhet/ta ansvar for nabo

Utvalg, råd, lag og foreninger

- Kartlegge ressurspersoner veldig avgjørende
- Arenaer mere sentralt
- Tilgjengelighet viktig

4. Hvordan ser din aktive hverdag ut om 1 år?

Sulitjelma

- Håper vi er frisk og rask
- Lik i dag!!!
- Aktiv i Røde kors, Demensforening
- Er i full aktivitet

Fauske sentrum

- Akkurat som i dag :)
- Aner ikke

Valnesfjord

- Forhåpentligvis som i dag