

## Tiltaksplan for folkehelse 2021

Hovudsatsingsområde for 2021 er meir fysisk aktivitet.

Satsingsområde	Mål frå folkehelse-oversikten	Utfordring /Tiltak	Beskriving av tiltak	Tidspunkt/Frekvens
Leve heile livet Aktiv heile livet	Fysisk og sosialt aktive innbyggjarar.	“Ut på livet med sykkel i godt lag”	Eldre og funksjonshemma kan bli sykla til turmål eller mindre ærend i nærområdet. Base på omsorgssentra	Når vær og føreforhold tillet det
Leve heile livet Aktiv heile livet	Alle skal kunne delta i frivillig verksemd og oppleve det som godt både for seg sjølve og for samfunnet Lågterskeltilbod	Senioraktivitetar (Bocciaklubb) -	Sosial møteplass, for alle, men kanskje her spesielt retta mot eldre menn.	Vår/ Sommar/ haust
Alle	Fysisk og sosialt aktive innbyggjarar	Lage aktivitet rundt 4 kulturløyper i kommunen -Kulturstien på Utbjoa -Bjørnstien -Ølen sentrum -Kalvelandskverna  Innkjøp av 6 Kul-tur benker.	Fysisk aktivitet, sosialt og kulturhistorie i ei fin blanding	Ut på tur sesongen 26.03 - 31.10.21
Aktiv heile livet Leve heile livet	Aktive innbyggjarar, fremje trivsel og folkehelse.	Ut på Tur i Vindafjord	9 fjellturar, ein i kvar bygd. Ny oppmerking og kodeord. 6 tilrettelagte turar som passar for barnvogn/rulle-stol.	Kodeord-konkurranse frå april til november. Turane er tilgjengeleg året rundt.

God nok heile livet Aktiv heile livet Leve heile livet	Vere eit opent og inkluderande samfunn der alle har like rettar, pliktar og moglegheiter for samfunnsdeltaking.	Turven	Fleire ulike gode prosjekt i regi av frivilligsentralen	Etter behov
Alle	Kompetanseheving og fagleg utvikling	BTI-konferansen - Læringsmiljø som fokusområde.		13. november
Alle med heile livet God nok heile livet	Mål om betre livskvalitet og evner til å meistre eige liv.	Kurspakke frå RVTS for tilsette som er i kontakt med flyktingar. Psykososial oppfølging av flyktingar. 50 deltakarar frå kommunen.	Auka kompetansen hos tilsette. Fokus på psykisk helse, traume og psykososial oppfølging av både vaksne og barn med minoritetsbakgrunn.	2021-2022
Alle med heile livet God nok heile livet	Alle skal kunne delta i frivillig verksemd og oppleve det som godt både for seg sjølve og for samfunnet. AlleMED koordinator skal arbeide for å inkludere fleire barn i fritidsaktivitetar	Alle barn og unge i Vindafjord skal få moglegheit til å delta i minst ein fritidsaktivitet .	AlleMED koordinator skal vere brubyggar mellom barn/ungdom og aktivitet. Ha tett oppfølging og tverrfagleg Samarbeid. Bevisstgjere leiarar og frivillige om kva som skal til for å skape inkluderande aktivitetstilbod uavhengig av utfordringar hos barnet, ungdomen eller familiesituasjon	2021

Gos nok heile livet	God nok som du er	UngVindafjord	“Smart for livet” Kurs/foredrag	2021
Aktiv heile livet	Alle barn og unge skal få delta i minst ein fritidsaktivitet uavhengig av foreldre sin økonomi og sosiale status	Fritidserklæringa	Politisk forankra	Vår 2021
Alle	Fremme folkehelse og jamne ut sosiale helseskilnader. Motivasjon og inspirasjon for tiltak som bidreg til betring	Kompetanseheving Og inspirasjon for folkehelsegruppa og dei som jobbar for betre helse Delta på folkehelseforum, kurs og andre møteplassar for denne gruppa.		Heile året
God nok heile livet  Aktiv heile livet	Stimulere for tilrettelegging av møteplassar for ulike grupper, lågterskeltilbod.  Arrangere ungdomskveldar med ulike tema	UngTysdag Møteplass for ungdom frå 7 kl til 19 år. på Kultur og- læringscenteret.	Ungdomane vel sjølv aktivitetar for kvar gong. Samarbeid med Ølen Ungdomslag og frivillige foreldrevakter	Kvar tysdag 18.00 – 21.00
God nok heile livet	Mål om betre livskvalitet	Fokus på psykisk helse	Sjølvmord  forebyggande markering v/ Marco Elsafad	9. sept
God nok heile livet	Mål om betre livskvalitet	Markering av vedrødsdagen for psykisk helse	Foredrag v/ Ole Petter Hjelle for vgs/ungdomsskule	30. sept
Alle	Bidra til at menneske meistarar eigne liv	Psykisk helse, auka fokus på førebygging blant arbeidsledige og sjukemelde. Kurs i mestring av belastning (Kib)/kurs i mestring av depresjon (KiD)		Hausten 2021