



Kommunedelplan for idrett, fysisk aktivitet og folkehelse

Sammendrag

Plan for idrett, fysisk aktivitet, friluftsliv og folkehelse 2022 – 2026, avløser Plan for idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv 2016 – 2019 og Folkehelseplan 2019. Planen skal medvirke til at idrett, fysisk aktivitet, friluftsliv og folkehelse sikres gode rammebetingelser i kommunen i tiden fremover. Det skal legges til rette for personer med nedsatt funksjonsevne. Fysisk aktivitet fremmer folkehelsen.

Del A: Generell del	2
A1 Innledning.....	2
A2 Målsetting	3
A.3 Lover og forskrifter.....	4
A.4 Forholdet til andre planer	4
A.5 Planprosess og organisering.....	4
A.6 Klargjøring av begreper	4
A.7 Drift og vedlikehold	6
A.8 Oppfølging av planen	6
Del B: Idrett og fysisk aktivitet	6
B.1 Resultatvurdering av forrige plan.....	6
B.2 Registrering av aktivitet.....	6
B.3 Idretts- og friluftspolitikk.....	7
B.4 Satsing på idrett og fysisk aktivitet.....	7
B.5 Registrering av anlegg	8
B.6 Analyse og behov for aktivitet og anlegg ..	10
B.7 Utbyggings- og tilretteleggingsoppgaver ..	11
Del C: Folkehelse	12
C1 – Folkehelseloven	13
C2 - Folkehelseplan.....	14
C3 – Kulturelt folkehelsearbeid	16
C.4 Modell for tiltaksarbeid.....	16



Del A: Generell del

A1 Innledning

Fysisk aktivitet i befolkningen er et prioritert offentlig satsingsområde. Gjennom lover og forskrifter, tilskuddsordninger og retningslinjer forsøker det offentlige i nært samarbeid med lag og foreninger å få oss til å bevege oss nok. Det er store gevinster å hente i form av bedre fysisk og psykisk helse, og ikke minst gode opplevelser! Osen kommune må ta mål av seg å være en attraktiv og fremtidsrettet kommune, og det er viktig å tilrettelegge for trivsel og gode levekår.

Det er viktig å kunne tilby befolkningen gode idrettsanlegg, nærmiljøanlegg og friluftslivsanlegg samt gode anlegg for annen kulturutfoldelse ut fra de forhold og forutsetninger vi har. Osen skal være en attraktiv kommune å bo og jobbe i!

Kravene til kommunal plan for idrett og fysisk aktivitet og bestemmelsene for søknad om spillemidler til anleggsutbyggingen er nedfelt i «Veileder i kommunal planlegging for idrett og fysisk aktivitet» (fjerde utgave 2014, Kulturdepartementet) og «Bestemmelser om tilskudd til anlegg for idrett og fysisk aktivitet – 2019» (Det kongelige kulturdepartement).

Revidering av kommunedelplan for idrett og fysisk aktivitet i Osen ligger inne i «Kommunal planstrategi for Osen kommune 2020 – 2024» (vedtatt av kommunestyret 18.11.2020)

«Handlingsprogram for idrettsanlegg i Osen kommune» og «Handlingsplan for Folkehelse» blir rullert årlig. Handlingsprogram for idrettsanlegg blir i tillegg og supplert med nye godkjente spillemiddelsøknader samtidig med den årlige

Anlegget skal være del av en vedtatt kommunal plan som omfatter idrett og fysisk aktivitet.

Følgende er unntatt dette vilkåret:

- Orienteringskart.
- Skilting/merking av eksisterende turveier, tur-/skiløyper og turstier

fordelingen av spillemidler til anlegg for idrett og fysisk aktivitet.

Kulturloven, som trådte i kraft i 2007, slår fast at offentlige styresmakter skal tilrettelegge for et bredt spekter av kulturvirksomhet, slik at alle får en reell mulighet til å delta i kulturaktiviteter og oppleve et mangfold av kulturuttrykk. Det forutsetter at kulturell virksomhet gis gode og forutsigbare rammebetingelser.

Folkehelseloven fra 2011 pålegger kommunene i å fremme folkehelse og medvirke til at folkehelsemessige hensyn blir tillagt vekt i all planlegging. Plan for folkehelse er derfor tatt med som en egen del av denne planen.

Anlegg for idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv som det søkes spillemidler til, skal være innarbeidet i en kommunal plan. I spillemiddelbestemmelsene kap 2.4.4 står det:

Planen har som mål å fungere som et styringsverktøy og medvirke til en nøye gjennomtenkt og planlagt satsing på idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv i Osen kommune. Hensikten med planen er videre å ha en politisk vedtatt og oppdatert langsiktig plan for utbygging av idrettsanlegg i kommunen.

Anlegg til idrett og fysisk aktivitet skal bidra til god helse, sosial utjevning, trygge lokalsamfunn og oppvekstmiljø for flest mulig.

Nærmiljøet og møteplasser skal være tilrettelagt for opplevelser og aktivitet.

Alle skal ha mulighet til å drive idrett og fysisk aktivitet både i regi av idretten og i egenorganisert aktivitet til en lavest mulig kostnad.

Det legges særlig vekt på å utvikle attraktive tilbud til barn og unge.

Kulturdepartementet setter følgende minstekrav til planens innhold:

- *Målsetting for kommunens satsing på idrett og fysisk aktivitet, herunder friluftsliv.*
- *Målsetting for anleggsutbygging og sikring av arealer for idrett og friluftsliv.*
- *Resultatvurdering av forrige plan, med statusoversikt.*
- *Vurdering av langsiktige og kortsiktige behov for både anlegg og aktivitet.*
- *Det skal gjøres rede for sammenhengen med andre planer i kommunen.*
- *Prioritert handlingsprogram for utbygging av idretts- og friluftsanlegg.*
- *Oversikt over forventede kostnader knyttet til drift og vedlikehold av planlagte anlegg.*
- *Uprioritert liste over langsiktige behov for anlegg.*
- *Lokaliseringen av eksisterende og planlagte anlegg, områder for friluftsliv og arealbehov for planlagte anlegg og friluftslivsområder bør framgå av relevante kart.*

A2 Målsetting

Fylkestinget vedtok 22.april 2020 reviderte mål og retningslinjer for tildeling av spillemidler til anlegg for idrett og fysisk aktivitet i Trøndelag i perioden 2020-2023. Det vil være naturlig at vår målsetting følger den Trønderske målsettingen som kommer fra Trøndelagsplanen og Kulturstrategien sier:

**«Leaving no one behind»
Bevegelse og fysisk aktivitet er et naturlig valg for ALLE gjennom hele livet.**

Barn og unge i kommunen skal ha tilgang til et mangfold av idrettsaktiviteter. Vi må legge til rette for at ingen blir etterlatt, faller utenfor. Noen grupperinger har gode talspersoner som gjør at de lettere kommer i posisjon til å kunne utvikle sine arenaer og aktiviteter. Det er viktig å fange opp de

grupperinger/aktiviteter som ikke har like tydelige talspersoner, og som ikke vises like godt i samfunnet.

A.2.2 Målsetting for idrett- og fysisk aktivitet

Barn og ungdom de viktigste målgruppene for kommunens idrettspolitikk. Samtidig er det viktig å legge til rette for at personer med nedsatt funksjonsevne også skal kunne delta i idrett og fysisk aktivitet ut fra sine ønsker og forutsetninger. Det er også viktig å legge til rette for at personer som i dag er fysisk inaktive, kommer i gang med aktivitet.

Alle skal ha mulighet for å drive idrett og fysisk aktivitet i form av trening og mosjon i nærheten av der de bor. Dette betyr at anlegg skal være tilgjengelige, og samtidig være tilrettelagt, for fysisk aktivitet også for personer med nedsatt funksjonsevne.

A.2.3 Målsetting for folkehelsearbeidet

Osen kommune er en liten kommune, med i underkant av 1000 innbyggere. En viktig faktor for god folkehelse er stolthet over egen identitet, både på samfunns - og individnivå. Små kommuner skårer gjerne høyt på innbyggernes tilfredshet med det kommunale tjenestetilbudet. Vi er små og bra, og må se storheten i det å være liten. Små samfunn har gode forutsetninger for å skape sosiale band, aktivitet og samhold, som er viktige faktorer for å styrke folkehelsen. I rapporten etter den siste helseundersøkelsen (som vi har resultater fra) i Nord-Trøndelag (Folkehelse i endring, HUNT forskningscenter 2011) trekkes to forhold særskilt fram som sentrale muligheter hvis kommunene i Nord-Trøndelag vil bedre folkehelsen. En av disse er å gi barn og unge mestringfølelse. En overordnet målsetting med folkehelsearbeidet i Osen kommune er at vi skal bidra til et aktivt og sosialt samfunn, med barn og unge i førersetet.

Videre sies det i rapporten om HUNT-undersøkelsen at forebygging av overvekt blant barn og unge er en annen faktor som kan ha svært stor betydning for folkehelsen gjennom hele livet. Kommunen er med på prosjektet Sunne steg sammen med de andre kommunene i Midtre Namdal. Prosjektet er et behandlingstilbud for barn og unge og deres familier med overvekts-

problematikk. Kommunestyret har det overordnede ansvaret for folkehelsearbeidet i kommunen. Kommunens arbeid med folkehelse organiseres gjennom Tverrfaglig folkehelsegruppe, sammensatt av deltakere fra de ulike sektorene, for å understøtte at folkehelsearbeidet være en del av hele kommunens arbeid.

Helsen i befolkningen påvirkes først og fremst av forhold som ligger utenfor helsesektoren, men en velfungerende helsetjeneste er en viktig forutsetning for god folkehelse.

A.3 Lover og forskrifter

Satsingen på friluftsliv er sentralt i regjeringens folkehelsearbeid. Regjeringen vil at friluftsliv i nærmiljøet fortsatt skal prioriteres i det offentlige friluftslivsarbeidet. St.meld.nr. 18 (2015-2016) «Friluftsliv – Natur som kilde til helse og livskvalitet» ble godkjent i mars 2016. Gjennom meldingen vil regjeringen bidra til at enda flere driver med friluftsliv, og får oppleve friluftsliv som en kilde til bedre helse og høyere livskvalitet. Barn og unge er prioriterte målgrupper.

Kommunen må i sitt arbeid forholde seg til Plan og bygningsloven (LOV 2008-06-27-71) sist endret (LOV-2021-06-18-130), Barnehageloven (LOV-2005-06-17-64) sist endret (LOV-2021-06-18-127), Lov om Grunnskolen og den vidaregåande opplæringa (LOV-1998-07-17-16) sist endret (LOV -2021-06-11-81)

A.4 Forholdet til andre planer

Kommunedelplan for idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv er en tematisk plan uten juridisk bindende virkning når det gjelder disponering av arealer. De arealvurderinger som er gjort i planen må derfor tas inn i kommuneplanens arealdel for å få rettsvirkning.

Realisering av prosjektene i planen er avhengig av tildeling av spillemidler, privat innsats og av kommunale bevilgninger det enkelte år til finansiering av kommunens andel av anleggskostnaden. De økonomiske rammebetingelsene for planen blir lagt i kommunens budsjett og økonomiplan.

Kommuneplanens samfunnsdel legger sentrale føringer gjennom overordna mål og strategier, som er av betydning for denne planens innhold.

A.4.1 Kommuneplanens samfunnsdel

Kommuneplanens samfunnsdel har tre hovedpunkter; «Vekst, folkehelse og omsorg», «stedsutvikling» og «samarbeidsretning».

Osen kommune skal være en kommune der den enkelte innbygger sikres en god livskvalitet i alle faser av livet, med omsorg og ansvar for hverandre, for miljøet og for naturressursene.

I samarbeid med næringsliv, frivillige lag, organisasjoner o.l. skal Osen videreutvikle sine grender innenfor våre langstrakte kommunegrenser!

A.5 Planprosess og organisering

Dette er en revidering av planen som ble laget i 2014. Vi har utarbeidet en ny disposisjon til planinnholdet.

A.5.1 Organisering av planprosessen

Med utgangspunkt i utarbeidet planprogram i 2014, sendes nytt forslag til plan ut på offentlig høring.

A.5.2 Medvirkning

Arbeidet med revidering av legges ut til offentlig høring.

A.6 Klargjøring av begreper

I arbeidet med planen er det viktig å gjøre klart hva som legges i de forskjellige begrepene, slik at vi alle snakker om det samme innenfor de ulike begrepene.

A.6.1 Idrett

Aktivitet i form av trening eller konkurranse i den organiserte idretten

A.6.2 Fysisk aktivitet

Egenorganisert trenings- og mosjonsaktiviteter, herunder friluftsliv og aktiviteter preget av lek.

A.6.3 Friluftsliv

Opphold og fysisk aktivitet i friluft, i fritiden, med sikte på miljøforandring og naturopplevelser.

A.6.4 Anleggsbegrepet

Kulturdepartementet opererer med følgende klassifisering i henhold til spillemiddelordningen:

- Nærmiljøanlegg
 - Anlegg eller områder tilrettelagt for egenorganisert fysisk aktivitet, hovedsakelig i tilknytning til bo- og/eller oppholdsområder. Områdene skal være fritt allment tilgjengelige og beregnet på egenorganisert fysisk aktivitet, primært for barn og ungdom. Nærmiljøanlegg skal ikke utformes for å dekke behovet for anlegg til organisert idrettslig aktivitet, eller ordinær konkurranseidrett.
- Ordinære anlegg
 - Anleggstyper nært knyttet til konkurranse- og treningsvirksomhet for idrettsorganisasjonene. De tekniske krav til mål og utforming tar utgangspunkt i konkurransereglene til det enkelte særforbund.
- Nasjonalanlegg
 - Idrettsanlegg som tilfredstiller tekniske og funksjonelle standardkrav for avvikling av relevante internasjonale mesterskap og konkurranser.

Den enkelte kommune (og fylkeskommune) kan selv avgjøre om en inndeling i kommune- og fylkesanlegg fortsatt skal opprettholdes på nasjonalt og lokalt nivå.

A.6.5 Friluft- og friområder

Friluft- og friområder blir ofte brukt som fellesbetegnelser på grønne områder som er tilgjengelige for allmenhetens frie ferdsel.

Friluftsområder

Friluftsområder er store, oftest uregulerte, områder som i hovedsak er i privat eie, og som omfattes av allemannsretten. Det er ikke krav om parkmessig opparbeidelse, kun tilrettelegging for bruk. Områdene knyttes til turliv, jakt, fiske, fysisk aktivitet og trening. I kommuneplanens arealdel er friluftsområdene oftest vist som landbruks-, natur- og friluftsområder (LNF-område). I reguleringsplansammenheng kan friluftsområder avsettes til spesialområder for friluftsliv. (jf. Pbl § 12-5, nr 5).

Friområder

Friområder er avgrensede områder med spesiell tilrettelegging og opparbeidning for allmenhetens uhindrede rekreasjon og opphold. Områdene er vanligvis ervervet, opparbeidet og vedlikeholdt av kommunen. Det kan være parkanlegg, turveier, lysløyper, lekeplasser, nærmiljøanlegg og badeplasser. Inngrepsfrie naturområder i nærmiljøet, f.eks. koller, sletter og bakker kan også defineres som friområder. I kommuneplanens arealdel er friområder oftest vist som byggeområde på kartet, da de betraktes som en del av dette formål. I reguleringsplansammenheng er friområder en egen kategori (jf. Pbl § 12-5, nr 3).

A.6.6 Idrettens rolle i samfunnet

Idrett og fysisk aktivitet har en egenverdi. Idrett engasjerer og begeistrer. Den glede hver enkelt kjenner ved å drive fysisk aktivitet er viktig. Idretts- og friluftaktiviteter benyttes både forebyggende og rehabiliterende i store deler av befolkningen.

Deltakelse i idrett og fysisk aktivitet er en kilde til glede, overskudd og mestring. Idrett handler også om sosialt fellesskap, og gode oppvekstvilkår og om god helse.

Idretten har en sentral betydning i barn og unges oppvekstmiljø. Fysisk aktivitet er en viktig faktor for sosial læring.

Flere undersøkelser støtter opp om at barn og unge som driver idrett, som er tilrettelagt slik at barna opplever mestring, har et mer positivt selvbilde, bedre selvtillit og er mer sosialt tilpasningsdyktig overfor jevnaldrende og voksne.

En forutsetning for å stimulere til aktiv deltakelse, er lett tilgjengelige og stimulerende aktivitetsområdet i nærmiljøet både inne- og utendørs.

A.6.7 Folkehelse

Befolkningens helse er blant samfunnets viktigste ressurser. Folkehelsearbeid handler om å skape gode oppvekstvilkår for barn og ungdom, forebygge sykdom og forhindre skader. Det

handler om å utvikle et samfunn som legger til rette for sunne levevaner og beskytter mot helsetrusler. Dette krever systematisk og langsiktig innsats i alle samfunnssektorer. Folkehelse omtales i kapittel C i planen.

A.7 Drift og vedlikehold

Drift av anlegg for idrett og fysisk aktivitet, og områder for friluftsliv omfatter idrettslige, miljømessige, økonomiske, tekniske og administrative forhold og oppgaver. Av stor betydning for vellykket drift er praktiske løsninger og hensiktsmessig materialvalg, og at alle sider av driftsproblematikken er vurdert tidlig i planfasen.

Det er viktig at spørsmål knyttet til drift og vedlikehold vies stor oppmerksomhet. Finansiering av driftsutgifter skjer gjennom kommunale bevilgninger og eierlagets driftsinntekter. ***Det er et krav ved tildeling av spillemidler til utbygging av anlegg at søknaden er vedlagt opplysninger om drift og vedlikehold som omfatter bl.a.:***

- ✓ Kalkulerte driftsutgifter og driftsinntekter.
- ✓ Organisering av driftsopplegget
- ✓ De tekniske forutsetninger for driften

A.8 Oppfølging av planen

Kommunedelplan for Idrett, fysisk aktivitet og Folkehelse i Osen kommune skal være et politisk styringsredskap, og et redskap i den daglige administrative oppfølgingen av feltet innen idrett og fysisk aktivitet.

Det utarbeides to handlingsprogram i forbindelse med planen. Det ene handlingsprogrammet går på Idrett og Fysisk aktivitet, mens det andre handlingsprogrammet går på Folkehelsearbeid. Handlingsprogrammet for idrett og fysisk aktivitet blir fulgt opp med søknad om støtte fra spillemidlene.

Handlingsprogrammene skal rulleres årlig. Ved de årlige gjennomgangene, vil det bli lagt inn utfyllende opplysninger om de enkelte anleggene i handlingsprogrammet, og kostnadsrammene kan bli justert.

Innenfor planperioden kan tiltak som er klare for søknad om spillemidler blir prioritert i handlingsprogrammet for kommende år. (Handlingsprogram for idrett og fysisk aktivitet)

Dersom særskilte forhold tilsier det, kan planen tas opp til revidering tidligere i planperioden.

Tiltakene i denne kommunedelplanen skal være i samsvar med kommuneplanens samfunnsdel (målsetningene) og arealdelen (arealkrav for utbyggingen), reguleringsplaner, budsjett og økonomiplan.

Del B: Idrett og fysisk aktivitet

B.1 Resultatvurdering av forrige plan

I det følgende er det foretatt en resultatvurdering av kommunedelplan for Idrett og fysisk aktivitet 2016-2019, i forhold til måloppnåelse, med vurdering og statusoversikt for anleggsutbyggingen i handlingsprogrammet.

B.1.1 Resultatvurdering av gjennomføringen av handlingsprogrammet

Anlegg som ikke ble realisert forrige planperiode videreføres i den nye planen dersom søker ønsker dette. Anlegg som må sende fornyet spillemiddelsøknad prioriteres i neste handlingsprogram, og de øvrige anleggene legges inn i det nye handlingsprogrammet sammen med nye innspill som er kommet inn.

B.2 Registrering av aktivitet

I dette kapitlet beskrives dagens aktiviteter og organisasjoner innenfor idrett og fysisk aktivitet, herunder friluftaktiviteter, i Osen kommune.

B.2.1 Den organisert idretten

Hoveddelen av idrettsaktivitetene skjer gjennom frivillige organisasjoner. De fleste tiltakene som faller innenfor idrett og fysisk aktivitet i kommunen er koblet til lokale idrettslag, som er tilknyttet sentrale organisasjoner som Norges Idrettsforbund, Det frivillige skyttervesen, Norges Jeger- og Fiskerforbund o.a. Osen/Steinsdalen idrettslag tilbyr aktiviteter innenfor Fotball, Ski, Turmarsj og All-idrett

B.2.2 Det frivillige skyttervesen

Det har tidligere vært to skytterlag i kommunen, men nå har vi bare Steinsdalen skytterlag. Det er gjort et stort rekrutteringsarbeid, og de har aktive medlemmer av begge kjønn.

B.2.3 Friluftsansjoner

Flere organisasjoner i kommunen har ulike typer for friluftaktiviteter. Det er god geografisk spredning av disse i kommunen, og oppslutningen er relativt god.

Osen jeger- og fiskerforening har mange forskjellige aktiviteter tilpasset alle aldergrupper. Reflex 4H har lagsaktiviteter beregnet på barn og unge. Trimgutta (Os/St IL) er ei undergruppe i Osen/Steinsdalen idrettslag. De legger bl.a. til rette for terrengløp og andre aktiviteter som ikke faller direkte inn under idrett.

B.2.4 Egenorganisert fysisk aktivitet

Innenfor egenorganisert fysisk aktivitet ligger ulike former for friluftsliv og aktiviteter både i tilrettelagte og naturlige friluftsområder, og nærmiljøanlegg.

B.3 Idretts- og friluftspolitikk

B.3.1 Statlig idrettspolitikk for framtiden

Ansvar for idrett og fysisk aktivitet er delt på flere departementer:

- Idrett - Kulturdepartementet.
- Friluftsliv - Klima- og miljøverndepartementet.
- Folkehelse, helsefremmende og forebyggende arbeid - Helse- og omsorgsdepartementet.
- Aktivitet i skolen – Kunnskapsdepartementet.

St.meld. nr. 26 (2011-2012) «Den norske idrettsmodellen», er grunnlaget for statlig engasjement på idrettsområdet. Staten har som mål å legge til rette for at flest mulig skal gis mulighet til å utøve idrett og fysisk aktivitet, men framhever et særskilt ansvar for barn og ungdom. Idrett og fysisk aktivitet har en egen- og nytteverdi. Glede ved deltakelse, samt opplevelse av fellesskap er viktig for den enkelte, samtidig som idrettens nytteverdi er nær knyttet opp til helseperspektivet.

Lov om friluftslivet (friluftsløven) (LOV-1957-06-28-16) ble sist endret med virkning fra 01.06 2021 (LOV-2021-05-07-34). Formålet med loven er å verne friluftslivets naturgrunnlag og sikre allmenhetens rett til ferdsel, opphold m.m. i naturen, slik at muligheten til å utøve friluftsliv som helsefremmende, trivselskapende og miljøvennlig fritidsaktivitet bevares og fremmes. Allemannsretten er sikret gjennom friluftsløven. Retten til fri ferdsel, opphold og aktivitet i utmark, utgjør fundamentet for våre friluftslivstradisjoner.

Satsingen på friluftsliv er sentralt i regjeringens folkehelsearbeid. Regjeringen vil at friluftsliv i nærmiljøet fortsatt skal prioriteres i den offentlige friluftslivsarbeidet.

B.3.2 Trøndelag fylkeskommunes idrettspolitikk

Trøndelag fylkeskommunes målsetting for perioden 2020-2023 er:

Alle skal ha mulighet til å drive idrett og fysisk aktivitet, både i regi av idretten og i egenorganisert aktivitet, til en lavest mulig kostnad.

Det overordnede målet er at anlegg til idrett og fysisk aktivitet bidrar til god helse, sosial utjevning, trygge lokalsamfunn og oppvekstmiljø for flest mulig. Nærmiljøet og møteplasser skal være tilrettelagt for opplevelser og aktivitet.

B.4 Satsing på idrett og fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet er viktig i det forebyggende helsearbeidet og som helsefremmende tiltak. Det er også viktig som trivselsfremmende tiltak og for rekreasjon. Dette gjelder for alle kommunens innbyggere. Idrett og fysisk aktivitet er viktig som fritidsaktivitet blant barn og unge i kommunen.

Osen kommune vil i sin anleggspolitikk følge de statlige føringene.

B.4.1 Prioriterte målgrupper

Selv om visjonen statens overordnede mål for anleggspolitikken **“idrett og fysisk aktivitet for alle”** innebærer at hele befolkningen skal ha tilbud om fysisk aktivitet som de finner meningsfylt, skal

barn og ungdom stå i sentrum for kommunens engasjement. Kommunen skal også legge til rette for personer med nedsatt funksjonsevne og satse på å få flere inaktive i aktivitet. Videre anleggsutbygging i kommunen bør i særdeleshet gi prioritet til disse spesielle gruppenes behov. Barn og ungdom er prioritert målgruppe i kommunens satsing på tilrettelegging for idrett og fysisk aktivitet i planperioden.

Kommunen vil gjennom sin idrettspolitikk legge til rette for videreutvikling av et godt oppvekstmiljø for barn og unge i kommunen, med muligheter for varierte aktiviteter tilpasset barn og ungdoms behov for variasjon, utfordring og mestring i sitt lokalmiljø.

Mennesker med nedsatt funksjonsevne skal ha mulighet til å delta i idrett og fysisk aktivitet ut fra sine ønsker og forutsetninger. Kommunen vil legge til rett for at inaktive kommer i aktivitet.

B.4.2 Prioriterte anleggstyper

Kommunen vil legge til rette for en anleggsutbygging som gjenspeiler de prioriterte målgruppens behov, og samtidig er det viktig for oss å legge til rette for at det ikke blir ensidighet i aktivitetstypene det blir lagt til rette for.

B.4.3 Samarbeid med frivillige lag og organisasjoner

Frivillige lag og organisasjoner i kommunen gjør en stor innsats ved utbygging, drift og vedlikehold av anlegg for idrett og fysisk aktivitet. Kommunen har et godt samarbeid med idrettslag og andre frivillige lag og organisasjoner i tilretteleggingen for idrett, fysisk aktivitet og friluftsliv.

B.4.4 Satsing på friluftaktiviteter

Friluftsliv er en lavterskelaktivitet, som kommunen vil satse på. Osen kommune ønsker å legge til rette for aktiv bruk av naturen og friluftslivet i kommunen. Dette skjer i samarbeid med skoler, barnehager, lag, foreninger m.fl.

Ved å legge til rette for at friluftaktiviteter blir enkelt tilgjengelig for våre innbyggere på alle nivå

og i ulike former, vil det kunne fortsette å bidra til økt fysisk aktivitet blant Osen kommunes befolkning.

B.4.5 Interkommunalt samarbeid

Kommunen samarbeider interkommunalt med Namsos og Flatanger kommune om kommuneoverlegefunksjon, inkludert folkehelse og miljøretta helsevern.

Samtidig har vi aktive unge som deltar i idrett i nabokommuner fordi vi ikke har nok barn/unge som ønsker å delta på denne aktiviteten.

B.5 Registrering av anlegg

Idrettsanleggene og nærmiljøanleggene i kommunen er i hovedsak lokalisert i tilknytning til skoleanlegg. Anleggene blir brukt av både den organiserte idretten, skolen og befolkningen for øvrig.

B.5.1 Idrettsanlegg

Osen kommunes idrettsanlegg ligger registrert i Idrettsanleggsregisteret, Anleggsregisteret.no, Kulturdepartementets register for idrettsanlegg.



B.5.2 Populære friluftsområder

Område	Områdebeskrivelse
Austvasslia	Austvatnet ligger 6-7 km, søraust for Kvernland. I dag er det bilvei 4-5 km innover. Ved Austvasslia er det store områder av en viss botanisk interesse. Kulturlandskap: representativ fjellgård for kyststrøk.
Buholman	Strandområde. Tur- og rekreasjonsområde.
Buholmråsa	Buholmråsa fyr er på koordinatene: 64 gr 24,1' NORD 10 gr 27,3' ØST. Fyret ligger ved Svefjorden. Det er et kraftig, 23,5 m høyt støpejernstårn. Boliger og uthus er samlet i et tun. Fyrstasjonen ble utsatt for flyangrep under krigen og har derfor bygninger fra to perioder, alle med stor grad av opprinnelighet. Mulighet for leie for overnatting. Reiseliv.
Drageid	8 km fra Setervik. Drageid leirskole ligger på den smaleste delen av ei halvøy som går ut mot det åpne havstykket Folla. Fjellklatring, kajakk, kano, robåter, hule og grotteturer, fiske (sjø, hav, ferskvann), historisk omvisning, taubane. UU.
Drageid leirskole	8 km fra Setervik. Drageid leirskole ligger på den smaleste delen av ei halvøy som går ut mot det åpne havstykket Folla. Fjellklatring, kajakk, kano, robåter, hule og grotteturer, fiske (sjø, hav, ferskvann), historisk omvisning, taubane. UU.
Elgsjøen	Ligger sør-øst i kommunen. Deler av området ligger i Roan. Området er lite påvirket av beite. Stor rekreasjonsverdi
Fjellheim fotballstadion	Fotballbane med naturgress. Enkle tribuner. Godt tilrettelagt parkering i nærhet med grendehus og lysløype. Delvis UU. Lokasjon: Åsegg, 6 km fra sentrum
Fjøsuvatnet	Tur- og rekreasjonsområde.
Forøya	Viktig sentrumsnært friluftsområde. Tilrettelagt med bilveg. Brygge. Gapahuk. UU på deler, brukes av lokalbefolkning, barnehage og besøkende på campingplassen.
Furuly stadion	Fotballbane med naturgress. Løpebane. Friidrettsanlegg. Arena for lokale arrangement. Scene med overbygg. Klubbhus med WC, kjøkken, oppholdsrom og garderobes. Ligger like ved Osen Fjordcamping. Gode parkeringsmuligheter.
Grisvågen, Skjærvøya	Strandområde. Tur- og rekreasjonsområde.
Hepsøya	Strandområde. Tur- og rekreasjonsområde.
Holmer Strand	Tur- og rekreasjonsområde. Bilvei til Ytterholmen. Strandområder.
Høvika	Strandområde. Sjøfiske. Nærturterreng. Lett adkomst til strandområde.
Håmannvika	Strandområde. Stor gapahuk med mange sitteplasser. Grillplass. Ligger ca 10 min gange fra Vingsand rorbuer. Fint rekreasjons- og turområde. Populært buldreområde
Kleiva	Strandområde. Tur- og rekreasjonsområde.
Kvenndalen	Tur- og rekreasjonsområde.
Kvernlandsseteren	Tur- og rekreasjonsområde.
Lauvåsen	Boligfelt med 20 tomter sentralt i Osen. Flotte natur og gode turområder.
Lysløype Åsegg	2 løyper – Kort løype: ca 2 km. Kort løype: 1 km, lang løype 2 km. Anlegget ligger like ved Fjellheim fotballstadion og grendehus
Osen Fjordcamping	Leke og rekreasjonsområde. Strandsone. Nærturterreng. Gode muligheter for friluft- og fiskeaktiviteter. Laksefiske i elven. Sjøfiske.
Osmarka	Populært nærturterreng. Jordbruk. Skogbruk.
Perskogen	Uteområde i turterreng. Brukes mye av skole, barnehage, lokalbefolkning. Svært godt tilrettelagt for undervisning
Ramsøyaunet	Strandområde. Tur- og rekreasjonsområde.
Sandvatna	Tur- og rekreasjonsområde.
Sandvika	Strandområde. Tur- og rekreasjonsområde.
Skarvsteinodden	Strandområde. Tur- og rekreasjonsområde.
Skihytta, Osenfjellet	
Skytterbane Hansenet	Ligger ca 400 m fra Nordmelandsfossen. Elektroniske skiver. Tilrettelagt for parkering.
Skytterbane Åsegg	Elektroniske skiver, "løpende elg"-bane. Tilrettelagt for parkering. Anlegget ligger ca 300 m fra Fjellheim stadion.
Steinsseteren	Tur- og rekreasjonsområde. Hytteområde. Jakt og fiske. Jordbruk.
Straumholbrua	Handicapfiskeplass, tilrettelagt.
Sundafjæra	Tur- og rekreasjonsområde.
Svesøya	Svesøya er en øy på 160 daa som ligger ytterst i Svesfjorden i den nordlige delen av Osen kommune. Svesøya er tidligere framhevet som et område med ornitologisk verneverdi både i forbindelse med verneplan for sjøfugl og bevaring av viktige naturområder i kommunen.
Sørgjer	Stor historisk verdi fra bronsealder – jernalder, etterreformatorisk tid, gravfelt, røysfelt og annen arkeologisk lokalitet.
Uteareal Seter skole og barnehage	Grusbane. Lekeområder barnehage/SFO. Lekeområder skole.
Uteareal Strand skole	Asfaltbane. Grusbane. Ballbinge. Lekeområder barnehage. Lekeområder skole/SFO. UU
Vassdølsetra	Tur- og rekreasjonsområde.
Ørin	Strandområde. Tur- og rekreasjonsområde.
Åseggseteren	Tilrettelagt med bilveg inn til utleiehytte. Skogbruksområde. Jaktområde.

B.5.3 Anleggsregisteret

Fylkeskommunen har i samarbeid med Trøndelag Idrettskrets utarbeidet et idretts- og anleggsregister for alle kommunene i fylket.

Anleggsregisteret inneholder en oversikt over alle anlegg i kommunen, samt detaljerte opplysninger om det enkelte anlegget. Det blir foretatt en årlig runde med tilbakemeldinger på endringer som har funnet sted.

B.5.4 Status i kommunen/lokalisering av anlegg

ANLEGGSOVERSIKT

- Fjellheim Stadion
- Sætervik Stadion
- Furuly Stadion
- Strand Idrettsplass
- Fjellheim Samfunnshus
- Steinsdalen lysløype
- Steinsdalen skytebane
- Hansenget skytebane
- Strand barne- og ungdomsskole
- Tidligere Seter skole og barnehage
- Skjærvøy
- Storåsen O-kart
- Olvatnet turområde
- Kvenlandssetra turområde
- Elgsjøen turområde
- Skihytta på Levatnet
- Perskogen
- Buldring

B.6 Analyse og behov for aktivitet og anlegg

Det skal legges særlig vekt på å utvikle attraktive tilbud til barn og unge. Når barnetallet i kommunen er forholdsvis lavt, fører det til at de som har andre interesser enn de «store» idrettene, blir så få at oppstart av tilbud ofte ikke blir gjort. Det er likevel viktig at vi greier å ivareta også de som har interesser som faller utenfor de vanligste idrettene.

B.6.1 Barn og ungdom

En viktig forutsetning for utvikling av et godt oppvekstmiljø for barn og ungdom i kommunen,

er tilrettelegging av arenaer for idrett og fysisk aktivitet. Arenaene er samtidig viktige sosiale møteplasser.

Barn (6-12 år)

Forutsetningen for en positiv utvikling hos barn, både fysisk, psykisk og sosialt, er gode muligheter for lek og fysisk aktivitet. Barn bør møte utfordringer tilpasset det nivået de befinner seg på. Kulturdepartementet har sikring av gode rammebetingelser for barneidretten som et viktig satsingsområde.

Ungdom (13-19 år)

Ungdommens behov for anlegg beregnet for egenorganisert aktivitet vil fremstå som forskjellig fra barns behov, både når det gjelder innhold og mestringsgrad. Dette må tas hensyn til i planleggingen. Kulturdepartementet har økt satsing på ungdomsidrett som et viktig satsingsområde.

B.6.2 Idrett - Idrettsgrener i kommunen

Osen kommune har flere ulike organisasjoner som idrettslag med undergrupper, skytterlag mv. Det er eget idrettslag i Osen og på Sætervik. Når det gjelder skyteaktiviteter, har kommunens innbyggere et godt tilbud.

Fotball

Furuly stadion og Fjellheim stadion har gode gressbaner som blir vedlikeholdt av idrettslag og frivillige ildsjeler i bygda. Fotballsporten har stor oppslutning. Ballbingene på Strand og Sætervika blir brukt både i skoletid og fritid.

Friidrett

Furuly stadion blir flittig brukt til friidrett i Osen. Klubbhus med toalett og kiosk. Anlegget brukes av idrettslag med tilhørende undergrupper.

Allidrett/barneidrett

Idrettslagene i kommunen har tilbud om allidrett/barneidrett for de yngste barna, der de får prøve seg på et vidt spekter av idrettsaktiviteter.

Sykkel

Terreng- og landeveissykling har de siste årene blitt svært populært i Osen, og det er muligheter for å være med på avtalte sykkelturner med de som driver i sykkelmiljøet.

Innebandy og volleyball

Det er stor aktivitet innen innebandy og volleyball i flerbrukshallen på strand. Tilbudet er åpent for alle fra ungdomstrinnet og oppover. Idrettslaget arrangerer volleyballturnering, noe som er populært både for Osens innbyggere og nabokommuner.

Skyting

Det er en betydelig aktivitet innenfor skytesporten i kommunen. I tillegg til ordinære skyteaktiviteter i Osen skytterlag og Steinsdalen skytterlag, arrangerer Osen jeger- og fiskerforening skyteaktiviteter for både barn og voksne. Leirdueskyting har de siste årene dessuten blitt veldig populært for damene!

Ski

Lysløyva i Steinsdalen blir flittig brukt i vintersesongen både av barn og voksne. Idrettslaget arrangerer karusellrenn i lita og stor løype.

B.6.3 Fysisk aktivitet

Nærmiljøanlegg

Nærmiljøanleggene skal primært være beregnet på egenorganisert fysisk aktivitet for barn, ungdom og lokalbefolkningen. Anleggene lokaliseres i tilknytning til boligområder, skoleanlegg og/eller idrettsanlegg.

Det vil denne planperioden være behov for å satse ytterligere på utvikling av nærmiljøanlegg i tilknytning til skoler og boområder i kommunen. Dette vil være i overensstemmelse med kommunens målsetninger innen fysisk aktivitet i Osen kommunes folkehelseplan.

Friluftsliv

I Osen kommune er det i dag tilstrekkelig med arealer for utøvelse av tradisjonelt friluftsliv. I stor grad omfatter dette uorganisert friluftsliv, uten behov for spesielle tilrettelegging.

Det bør stimuleres til å skape mer interesse for friluftslivet og dets gevinster. Kartlegging og verdsetting av friluftsområder, kulturminneløyper og turstiprosjekt er tiltak som bidrar i positiv retning.

For ivaretaging av friluftslivsinteresser vil det være avgjørende at kommunen gjennom sin

planleggingsvirksomhet sikrer viktige arealer for tradisjonelt friluftsliv - områder for ski- og turgåing, fiske, m.m. I Osen finner vi slike områder i fjellet, nær hyttekonsentrasjoner, i tilknytning til viktige vassdrag, mv.

Det er viktig å ha fokus på grøntområder i tilknytning til boområder med mulighet for utøvelse av friluftsliv der en bor, og de behov skoler og barnehager har for grønne naturlige utearealer. Naturlige, ikke opparbeidede arealer, har ofte større appell til unger enn sterkt tilrettelagte områder.

Nyere former for friluftsliv som har kommet til kan være ganske forskjellig fra hvordan en tradisjonelt har definert begrepet friluftsliv. Ofte er slik aktivitet fartsfylt og noe risikopreget, eksempelvis rollerblades, vannscooter, terrengsykling, m.m.

Rådet for eldre og funksjonshemmede i Osen har fremmet ønske om at flere friluftsliv- og rekreasjonsområder tilrettelegges for rullestolbrukere og eller andre med tilsvarende utstyr. Disse stedene må merkes på kart.

B.7 Utbyggings- og tilretteleggingsoppgaver

Utbygging og tilrettelegging av anlegg for idrett og fysisk aktivitet er viktig å vurdere opp mot behovene, og å se utbyggingen opp mot ønsket om å opprettholde et bredt aktivitetstilbud, og å utvikle nye tilbud i tråd med behovene.

Tilrettelegging og utbygging av anlegg for idrett og fysisk aktivitet i planperioden må særlig vurderes opp mot behovene til de prioriterte gruppene. Statens anleggspolitikk og prioriteringer i anleggsutbyggingen må også gjenspeiles i kommunens prioriteringer av utbyggings- og tilretteleggingsoppgaver.

B.7.1 Viktige tiltak i planperioden 2022-2026

Viktige tilretteleggingsoppgaver for anleggsutbyggingen i Osen kommune vil i planperioden 2022 – 2026 være følgende:

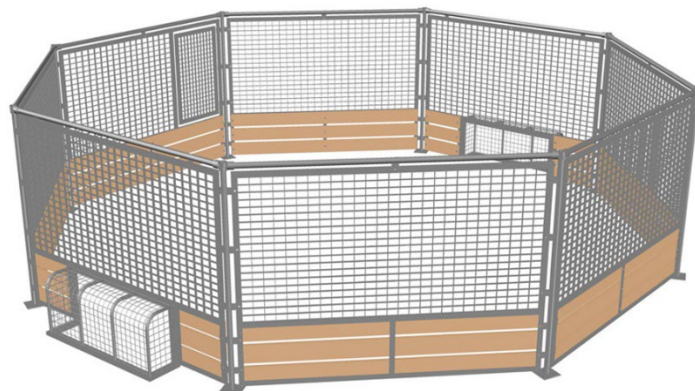
- Å sørge for å ha et vedtatt prioritert utbyggingsprogram og et plandokument for hvordan utbyggingen av anlegg for idrett og fysisk aktivitet skal skje i Osen gjennom årlig

rullering og 4-årig revidering (eller ved behov) av kommunedelplanen for idrett og fysisk aktivitet.

- Stimulere lag og organisasjoner til nødvendig utbygging av anlegg gjennom å gi kommunalt tilskudd til utbyggingen.
- Samarbeid mellom skole/kommune og idrettslag om utbygging av nærmiljøanlegg.
- Å sørge for å ha en vedtatt Folkehelseplan i Osen kommune.

B.7.2 Nærmiljøanlegg

Nærmiljøanlegg er en prioritert anleggstype også denne planperioden, med tilrettelegging av aktiviteter for barn og ungdom som prioritert målgruppe.



Revitalisering av tidligere planer om nærmiljøanlegg i Osen og Steinsdalen vil være av positiv betydning for oppvekstmiljøet i grendene.

B.7.3 Spillemiddelsøknader

Spillemiddelsøknader sendt fra Osen kommune
2018 – 2020

Utbygger	Anlegg/tiltak	Søknadssum	Tildelte spillemidler
Nærmiljøanlegg forenklet ordning			
27.10.2019: Sætervik U.I.G	Turstier og Turløyper på Seter	167 000	167 000
Ordinære anlegg			
19.03.2020: Steinsdalen lysløype	Tiltak på Steinsdalen lysløype, 2 km	564 000	564 000
29.11.2018: Steinsdalen lysløype	Tiltak på Steinsdalen lysløype, 2 km	564 000	0
05.01.2018: Steinsdalen lysløype	Tiltak på Steinsdalen lysløype, 2 km	498 000	0

B.7.4 Nasjonalanlegg

Det er ingen nasjonalanlegg i Osen kommune. Det er heller ikke aktuelt med utbygging av en slik type anlegg i kommunen innenfor planperioden.

Del C: Folkehelse

Formålet med folkehelsearbeid er å skape muligheter, ikke begrense handlefrihet.

C1 – Folkehelseloven

«*Opmærksomhed skal rettes mot Stedets Sundhedsforhold, og på hva derpaa kan have Indflydelse*» (Sundhetsloven fra 1860)

Med folkehelsearbeid menes: *Samfunnets innsats for å påvirke faktorer som direkte eller indirekte fremmer befolkningens helse og trivsel, forebygger psykisk og somatisk sykdom, skade eller lidelse, eller som beskytter mot helsetrusler, samt arbeid for en jevnere fordeling av faktorer som direkte eller indirekte påvirker helsen* (§ 3. b i Folkehelseloven)

Lover og rammebetingelser Lov om folkehelsearbeid av 24. juni 2011 nr. 29 (folkehelseloven) trådte i kraft 1. januar 2012. Loven regulerer det langsiktige og systematiske folkehelsearbeidet, og skal gi kommuner og fylkeskommuner et verktøy for å møte framtidens helseutfordringer. Folkehelseloven er en del av oppfølgingen av Samhandlingsreformen. En viktig målsetting med reformen er at innsatsen skal gå fra reparasjon i etterkant til forebygging i forkant. Folkehelseloven skal bidra til en samfunnsutvikling som fremmer folkehelse og utjevner sosiale helseforskjeller (§ 1). «*Samfunnsutvikling som fremmer folkehelse*» tydeliggjør at målet med loven er å gjøre noe med alle de ulike påvirkningsfaktorene i samfunnet som kan ha innvirkning på folkehelsen. Folkehelsearbeid handler om å skape gode oppvekstvilkår for barn og unge, forebygge sykdom og skader, og utvikle et samfunn som legger til rette for sunne levevaner, beskytte mot helsetrusler, samt arbeide for en jevnere fordeling av faktorer som direkte eller indirekte påvirker helsen (§ 3). Arbeidet retter seg mot befolkningen eller deler av befolkningen, og ikke mot enkeltindivider med en identifisert risiko.

Folkehelseloven gir kommuner, fylkeskommuner og statlige myndigheter ansvar for å fremme

folkehelse (§ 2). Mens kommune-helsetjenesteloven la oppgavene direkte til helsetjenesten i kommunen, er nå ansvaret løftet til kommunen. Prinsippet om å fremme folkehelse i alle sektorer («helse i alt vi gjør») gjelder for kommune, fylkeskommune og stat. Dette innebærer at helsehensyn skal integreres i alle beslutningsprosesser og alle roller kommunen har (for eksempel som arbeidsgiver, utviklingsaktør, tjenesteyter, eiendomseier osv.).

Kommunen har ansvar for folkehelsearbeidet (jf. Folkehelseloven §4), og skal ha oversikt over helsetilstand og påvirkningsfaktorer i kommunen (jf. Folkehelseloven §5).

C1.1 Osen som Folkehelsekommune

Den norske befolkningen har god helse, og det har skjedd en stadig forbedring de siste hundre årene. Mange helseutfordringer er løst. Norge står overfor nye utfordringer i helsespørsmål, blant annet knyttet til livsstil, hva vi spiser og drikker, og fysisk aktivitet. Økt levealder og flere eldre, sammen med bedre behandling og livsstilsendringer gjør at flere lever med kroniske lidelser. Samtidig er det fortsatt store sosiale forskjeller i helse. Levealderen øker mest i grupper med høy utdanning og inntekt.

Kommunene har en viktig rolle i helsearbeidet. Ett av målene i samhandlingsreformen er å bidra til at vi fremmer helse og forebygger bedre, at vi tar ansvar tidlig, tett på der vi bor, lever og jobber. Kommunene har fått et større ansvar for forebyggende arbeid i helsetjenesten, og forebyggende arbeid på tvers av sektorer.

Handlingsplanen er utarbeidet som et vedlegg til planen. Handlingsplanen skal oppdateres og rulleres jevnlig. Formålet med planen er å gi en konkret og kortfattet oversikt over folkehelsearbeidet i kommunen, og gi grunnlag for rapportering og vurdering av arbeidet.

Kommunen har fått utarbeidet en oversikt over helsetilstand og påvirkningsfaktorer, *Utfordringsbilde*¹, som kan danne grunnlag for vurderinger av satsinger på folkehelse i Osen. Oversikten oppdateres i sambandarbeidet med planstrategi for kommunen. Folkehelsearbeidet

¹ Utfordringsbildet revideres hvert 4. år, og vedtas våren etter nytt kommunestyre er satt. Folkehelseplanens handlingsdel skal gjenspeile momenter i utfordringsbildet.

bør være kunnskapsbasert, og tiltak bør settes inn ut fra status for folkehelse, og ut fra hvor vi mangler tiltak per i dag.

C1.2 Kartlegging og verdsetting av friluftsområder

Friluft- og friområder blir ofte brukt som fellesbetegnelser på grønne områder som er tilgjengelige for allmenhetens frie ferdsel.

Friluftsområder er store, oftest uregulerte, områder som i hovedsak er i privat eie, og som omfattes av allemannsretten. Det er ikke krav om parkmessig opparbeidelse, kun tilrettelegging for bruk. Områdene knyttes til turliv, jakt, fiske, fysisk aktivitet og trening. I kommuneplanens arealdel er friluftsområdene oftest vist som landbruks-, natur- og friluftsområder (LNF-område). I reguleringsplansammenheng kan friluftsområder avsettes til spesialområder for friluftsliv. (jf. Pbl² § 12-5, nr 5).

Friområder er avgrensede områder med spesiell tilrettelegging og opparbeidning for allmennhetens uhindrede rekreasjon og opphold. Områdene er vanligvis ervervet, opparbeidet og vedlikeholdt av kommunen. Det kan være parkanlegg, turveier, lysløyper, lekeplasser, nærmiljøanlegg og badeplasser. Inngrepsfrie naturområder i nærmiljøet, f.eks. koller, sletter og bakker kan også defineres som friområder. I kommuneplanens arealdel er friområder oftest vist som byggeområde på kartet, da de betraktes som en del av dette formål. I reguleringsplansammenheng er friområder en egen kategori (jf. Pbl § 12-5, nr 3).

Osen kommune har store områder som kan benyttes som friluftsområder. Mange av disse områdene er å finne i www.UT.no, og her finnes det også en beskrivelse av de forskjellige områdene. Dette er områder som er merkede løyper til forskjellige turmål. I tillegg inviterer Folkehelsegruppa til deltakelse i Trimpoeng hver vår/sommer. Dette er turmål som er tilknyttet en egen app, Trimpoeng, og man må registrere seg for å se de turmålene som er plukket ut hvert år. Her er ikke alle turene merket, men det er mulig å benytte kartet som ligger i appen.

Osen kommune har store naturområder, og det er plass til alle. Både de som ønsker å gå til merkede plasser, følge Trimpoeng-perioden, og de som ønsker å gå på tur alene uten å følge de merkede løypene eller organisert aktivitet.

C1.3 Interkommunalt samarbeid

Kommunen har et interkommunalt samarbeid om kommuneoverlegefunksjon, inkludert miljøretta helsevern.

Vi har også hatt felles folkehelsekoordinator med Midtre Namdal samkommune, men denne felles funksjonen ble lagt på is i forbindelse med kommunesammenslåingsarbeidet som har foregått i denne regionen.

Kommunen søkte om midler i forbindelse med «Program for Folkehelse», og fikk i 2019 innvilget vår søknad. Fokuset i dette arbeidet er Psykisk helse og livsmestring for barn og unge. Her har vi tett oppfølging av fylkeskommunen, samtidig som vi gjennom arbeidet har et samarbeid med RKBU³. Dette fordi det skal forskes på om det arbeidet vi gjør gir noen effekt for målgruppen. Oppstart av pilot ble forskjøvet pga Covid 19, men arbeidet pågår. I tillegg er det en forutsetning for elevmedvirkning i arbeidet, noe vi har løst med å ha elevrepresentanter i prosjektgruppen. Elevene skal også delta i evalueringen opp mot det arbeidet som gjøres.

Kommunens engasjement gir mulighet for en folkehelsesatsing der alle sektorer er med. Dette krever god ledelse, politisk engasjement, forankrede planer og gjennomføringskraft. Folkehelse på de ulike områdene.

C2 - Folkehelseplan

Folkehelseplanen for Osen kommune ligger som del C av kommunedelplan for Idrett, Fysisk aktivitet og Folkehelse. Denne delen er også revidert med utgangspunkt i tidligere Folkehelseplan, men vi har siden sist fått politisk vedtak på at også Folkehelseplanen skal være en kommunedelplan.

Handlingsplanen for Folkehelse er revidert hvert år, og vil også bli det i fortsettelsen.

² Plan og bygningslov

³ RKBU – regionalt kunnskapssenter for barn og unge

C2.1 Faktorer som påvirker folkehelse

«Alt henger sammen med alt» er et sitat som brukes for å beskrive kompliserte saker og årsaksforhold. Det er mange forhold som kan påvirke folkehelse, men samtidig kan vi beskrive og tydeliggjøre konkrete faktorer som påvirker helse. Viktige faktorer er sosioøkonomiske forhold som utdanning, arbeid, og inntekt. Videre vil bo - og nærmiljø, sosial inkludering, tilgang på tjenester, og tilgang til friskfaktorer som rein luft, naturområder, gang - og sykkelstier med mer, være sentrale faktorer.

Samtidig viser nyere forskning (Bygdeforskning 2013: Fysisk aktivitet blant ungdommer i Nord-Trøndelag og deres bostedskommune.

Helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag, HUNT 3) at sosialt samhold og kontakt ser ut til å ha større betydning for ungdommers deltakelse i fysisk aktivitet, sammenlignet med økonomiske forhold i de ulike kommunene (som blant annet andelen med uføretrygd, andelen med lav utdanning, andelen med lav lønn) og den relative befolkningsnedgangen. Samfunn med gode nettverk, og en høy grad av sosiale og kulturelle aktiviteter som knytter bånd, kan dermed ha stor betydning også i et helseperspektiv.

Helsedirektoratet viser også til at investeringer rettet mot barn og unge gir et av de største potensialene for å redusere helseulikheter. Ungdomstida er ei kritisk tid i utviklingen av helseatferd, der vaner, holdninger og atferd som utvikles vil få konsekvenser for helse og velvære seinere i livet. Kunnskap om folkehelse
Tilstrekkelig oversikt over befolkningsutvikling, helsetilstand og påvirkningsfaktorer er nødvendig for å synliggjøre de folkehelseutfordringene man står overfor, både lokalt, regionalt og nasjonalt. God oversikt skal gjøre folkehelsearbeidet treffsikkert ved at det er de faktiske utfordringene som legges til grunn for folkehelsearbeidet. Oversikt gjør det mulig å kunne sammenlikne mellom kommuner, regioner og befolkningsgrupper. Oversikt er også en forutsetning for å måle utvikling over tid, fastsette mål for utvikling av tiltak og for å måle effekt av tiltak. Et kunnskapsbasert og effektivt folkehelsearbeid forutsetter gode systemer for å fremskaffe slike oversikter og evne og kapasitet til å vurdere og analysere disse.

C2.2 Status folkehelse i Osen

Det er utarbeidet et eget oversiktsdokument over helsetilstand og påvirkningsfaktorer for folkehelse i Osen kommune, Utfordringsbilde. Osen er en liten kommune, og dette gir utfordringer når det gjelder å få fram god statistikk på enkelte områder. I tillegg er det flere områder hvor det generelt er vanskelig å finne god statistikk. Folkehelseinstituttet utarbeider årlig folkehelseprofiler for de enkelte kommuner. For Osens del gir disse oversiktene begrenset kunnskap pga. statistisk signifikans.

C2.3 Generell helsetilstand i befolkningen

Andelen som oppnår anbefalt daglig aktivitetsnivå er på landsbasis svært lavt i de voksne aldersgruppene, og også forholdsvis lavt blant gruppen 9-15 år. Overvekts-problematikk er i ferd med å bli et stort helseproblem, også i Norge. En del helseforhold har sammenheng med inntekt og utdanningsnivå. Andelen som røyker er for eksempel lavere blant personer med høy utdanning. Osen kommune opplever at med de merkede løypene i www.UT.no og invitasjon til deltakelse i den årlige Trimpoeng-perioden, er med på å hjelpe mange i befolkningen til å være fysisk aktive.

Tabell 1. Anbefalinger om fysisk aktivitet (kortversjon) (Helsedirektoratet, 2014).

Barn og unge	Voksne og eldre
Redusere stillesitting.	Redusere stillesitting.
I gjennomsnitt minst 60 minutter moderat til hard fysisk aktivitet per dag i løpet av uka. Det meste av denne fysiske aktiviteten bør være kondisjonsrettet.	Minimum 150 minutter med moderat intensitet eller minimum 75 minutter med høy intensitet per uke, eller en kombinasjon av moderat og høy intensitet som gir tilsvarende volum.
Tre ganger i uka med høy intensitet, inkludert aktiviteter som gir økt muskelstyrke og styrker skjelettet.	Øvelser som gir økt muskelstyrke til store muskelgrupper bør utføres to eller flere dager i uka. Eldre personer med nedsatt mobilitet og personer som er ustø, anbefales å gjøre balanseøvelser og styrketrening tre eller flere dager i uka.

C2.4 Helse i alt vi gjør

«Helse i alt vi gjør» er en norsk variant av det internasjonale «Health in all policies» – eller helse i alle politikkområder. Dette innebærer en erkjennelse av at alt fra kultur, utdanning, samferdsel til næringsliv har stor betydning for

befolkningens helse. Vi må tenke helse når vi utformer politikk og tiltak i alle disse sektorene. Kommunelovens fokus på helhet framfor sektorstyring gir også et godt grunnlag for å tenke helse i alt vi gjør, og på tvers av sektorer.

«Helse i alt vi gjør» innebærer at bedre helse, herunder utjevning av sosiale helseforskjeller, etableres som et hensyn på tvers av sektorgrenser, og at det benyttes tverrsektorielle strategier for å møte helseutfordringene. I folkehelseoven understrekes dette ved at kommunene må bruke alle sine virkemidler til å ivareta og fremme helse. Dette innebærer at tiltak kan iverksettes i de sektorene og med de virkemidlene som er mest effektive. I kommunens og fylkeskommunens ansvar for å ha oversikt over helse i befolkningen, er identifikasjon av sentrale påvirkningsfaktorer viktig. Oversikt over påvirkningsfaktorer synliggjør hvilke sektorer som har ansvar for hva, noe som igjen gjør at innsats kan settes inn på riktig sted. Andre sektorer enn helsesektoren kan yte selvstendige bidrag til innbyggernes helse. Hvis skolesektoren reduserer frafall fra videregående skole, vil det ha svært positive konsekvenser for folkehelse. Personer med grunnskole som høyeste fullførte utdanning har flere ganger høyere sannsynlighet for å være utenfor arbeidsstyrken enn de med lengre utdanning, større sannsynlighet for å bli uføretrygdet, og større sannsynlighet for tidlig død. Hvis kommunen legger til rette for gode gang- og sykkelveier til skoler, og lett tilgang til leke- og grøntområder, vil dette kunne ha stor betydning for fysisk aktivitet, og dermed for helse og trivsel. Og motsatt, hvis trafikkforhold gjør det vanskelig å bevege seg med sykkel eller å gå til og fra skole, fritidsområder mv. fører dette til økt bilbruk og redusert fysisk aktivitet.

C3 – Kulturelt folkehelsearbeid

Kulturlivet er, og har alltid vært, viktig for folks helse og trivsel. Dette er blant annet godt dokumentert gjennom forskning de senere årene. Det er derfor naturlig å se på kulturens plass og rolle også i folkehelsearbeidet. Samtidig er det viktig å understreke at kulturarbeidet og kulturopplevelser har en selvstendig verdi, og ikke

bare gjennom at kulturen har en positiv effekt på folkehelse.

C3.1 Folkehelse og kultur

Kommunen har flere ulike tilbud knyttet til kulturaktiviteter, som kulturskole, ungdomsklubb, bibliotek mv. Av ønskede satsingsområder framover kan nevnes et utvidet tilbud for barn og unge gjennom satsing på ungdomstiltak, og fritidstilbud knyttet til kulturelle uttrykk, som for eksempel fellestiltak gjennom kulturskolen.

Utgangspunktet for folkehelsepolitikken er at helse ikke bare innebærer fravær av sykdom, men også inkluderer overskudd, trivsel og velvære.

C3.2 Flerbrukshus

Gjennom Ungdata kom det frem at ungdommen har flere ønsker og behov for å sikre sin folkehelse. I tillegg til mer kunnskap om psykisk helse og livsmestring⁴, uttrykte de også større muligheter til samlingsarena hvor de kunne utføre flere aktiviteter, eller bare «henge» sammen. I den forbindelse er det satt i gang et arbeid for å finne ut av muligheten til å bygge et Flerbrukshus. Dette huset er tenkt å skulle inneholde rom som gir ungdommene mulighet til å møtes til flere typer aktiviteter. Det er også tenkt at andre aldersgrupper skal kunne møtes her, både til uformelle og mer formelle treffpunkter. Målet er at et Flerbrukshus skal ha så mange brukstimer som mulig i løpet av et døgn. Her er det også lagt vekt på at bl.a. kulturskolen skal ha gode øvingsarenaer, samtidig som det er tenkt at den skal romme en kultursal som er beregnet på oppføringer både fra lokale aktører og andre. Herunder ligger også de tilbudene som skoler og barnehage får i forbindelse med DKSS⁵. Det vil også være mulig å legge noen av DKSS⁶-tilbudene til kultursalen, da dette er arrangementer som skal treffe et større publikum enn de som bor på sykehjemmet. I tillegg vil dette selvfølgelig også bli en arena som skolen kan benytte når de har oppsetninger og samlinger.

C.4 Modell for tiltaksarbeid

Det er viktig å jobbe forebyggende med folkehelse i befolkningen, og arbeidet med folkehelse må gjøres på flere arenaer og med flere aktører som

⁴ Dette temaet er sikret gjennom Program for folkehelse.

⁵ DKS – Den kulturelle skolesekken

⁶ DKSS – Den kulturelle spaserstokken

støttespillere. Her i Osen har vi ingen folkehelsekoordinator, men folkehelsegruppa er tverrsektorielt sammensatt og har forebygging av folkehelse i hele befolkningen som sitt hovedfokus.

C.4.1 Barn og unge

Det er en nær sammenheng mellom barn og unges oppvekstvilkår og helse gjennom livet. Norske barn er blant de friskeste i verden. Mange av de faktorene som tidligere ga dårlig helse er redusert. Samtidig vektlegges utfordringer knyttet til for eksempel overvekt, psykiske lidelser og sosiale forskjeller i helse i flere nasjonale styringsdokumenter. Foreldrerollen har kanskje blitt mer kompleks, og det stilles mange krav til hva familien og foreldre skal håndtere, og hva man skal gjøre for å være «vellykket». Flere foreldre opplever utfordringer knyttet til grensesetting, og det kan være behov for foreldreveiledning på flere områder, og målrettede tiltak for de med størst behov. Flere har ikke det samme nettverket rundt seg av familie som man gjerne hadde før, og situasjoner med for eksempel samlivsbrudd kan være utfordrende.

Helsestasjonen og skolehelsetjenesten skal være et allment tilbud for barn og ungdom i alderen 0-20 år. Tjenesten har et helhetlig perspektiv på forebygging, og skal drive et utstrakt tverrfaglig arbeid. Helsestasjonen og skolehelsetjenesten møter de aller fleste barn og foreldre, og har gode forutsetninger for å drive godt folkehelsearbeid, og fange opp risikofaktorer og helseproblemer tidlig. Helsestasjonen gjennomfører mye informasjonsarbeid ved konsultasjoner, knyttet til tema som ernæring, forebygging av ulykker, kosthold, tobakk/rus, fysisk aktivitet/motorikk, søvn, språk, psykisk helse, har foreldreveiledningsprogram knyttet til samspill mv., og har samarbeid med tannpleier, fysioterapeut, lege, psykiatrisk koordinator mfl.

Skolene og barnehagene spiller en nøkkelrolle når det gjelder satsing på barn og unge og folkehelse. Skolene og barnehagene møter alle barn og unge og deres foreldre i kommunen, og kan gjennomføre flere tiltak av stor betydning for helse til den unge befolkningen.

Det gjennomføres mange gode tiltak knyttet til kosthold, undervisning i mat og helse, fruktmåltid, uteskole, valgfag med fysisk aktivitet mv. i skolene. Nå har også psykisk helse fått sin plass i den nye læreplanen. Betydningen av et godt psykososialt miljø for læring og trivsel i skolene står sentralt. Bruk av internett og sosiale medier er områder som får stadig større oppmerksomhet. Internett kan være både en positiv arena for læring og sosial omgang, men bruk av internett kan også føre til utfordringer, blant annet når det gjelder sosial ekskludering og mobbing.

Barnehagene gjennomfører faste turdager, bruker gymsalene på skolene aktivt, noen barnehager bruker bassenget i flerbrukshallen, de har fruktmåltid, fokus på reduksjon av sukker i maten for eksempel ved bursdagsfeiringer, sunt pålegg mv. Samtidig vet vi at barnehagen har en viktig rolle i forhold til barn fra hjem som har mindre menneskelige ressurser enn andre hjem; et trygt og stødig holdepunkt i hverdagen.

Av aktuelle satsingsområder framover kan nevnes barn og unge og overvekt, anti-mobbeprogram mv.

C.4.2 Legens rolle

Fastlegen har en nøkkelrolle i folkehelsearbeidet, og er kanskje den innen helsesektoren som i størst grad møter de fleste av innbyggerne. Fastlegens viktige rolle i folkehelsearbeidet, for eksempel når det gjelder å henvise til kommunens øvrige tilbud, er viktig. Det er en forutsetning for et vellykket folkehelsearbeid at de ulike delene av kommunens tjenesteapparat kjenner til ulike hjelpetilbud, frisklivstilbud osv., og jobber godt sammen. Videre vil fastlegen, gjennom sitt møte med innbyggerne, kunne være en viktig døråpner for å synliggjøre innbyggernes behov, for eksempel når det gjelder frisklivstiltak, og videreformidle dette til de øvrige tjenestetilbyderne i kommunen. Kommunelegen har en viktig rolle som bidragsyter inn i kommunens planarbeid, oversikt over folkehelseutfordringer mv.

C.4.3 Psykisk helse og fysisk aktivitet

Nesten en fjerdedel av den norske befolkningen har en psykisk lidelse, og mellom en tredjedel og halvparten vil bli rammet en eller flere ganger i løpet av livet (Dette inkluderer også lettere

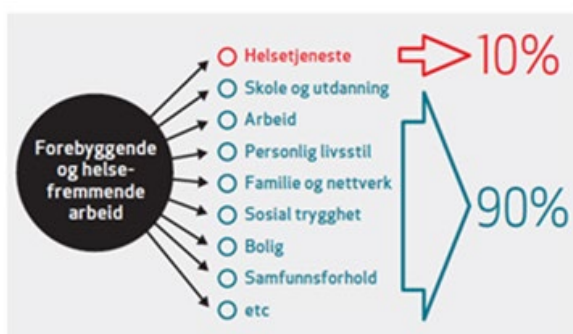
psykiske forstyrrelser som ikke trenger behandling). Rundt ti prosent av den voksne befolkningen oppgir å ha søkt behandling for psykiske problemer i løpet av livet. Det faktiske behovet er antakelig noe høyere.

Kommunen har et lavterskeltilbud med oppfølging fra psykiatrisk koordinator, for eksempel i form av samtaler, råd og veiledning. Kommunen organiserer støttekontaktilbud mv som en del av oppfølging av brukere med behov for dette, arrangerer andre velferdstiltak som turer osv. Treningstilbud og ulike opplegg med fysisk aktivitet har god effekt for en del brukere.

C.4.4 Frisklivstilbud

Skolene jobber med det psykososiale miljøet, blant annet gjennom Olweusprogrammet. Videre arbeides det med klasseledelse. I tillegg jobbes det mye med Mangfold i oppvekstsektorene, og jobbes også for at dette skal treffe resten av befolkningen. For å hindre frafall fra videregående skole er det viktig at kommunen har kontakt med ungdom også når de flytter på hybel, og følger disse opp. Strand skole har innledet et fagsamarbeid med Åfjord videregående skole for å hindre frafall, og dette kan videreutvikles opp mot skoler i Namsos og Steinkjer.

Folkehelsegruppa har satset på å gi gratis tilbud om å delta i «Trimpoeng», og vi ser at dette har skapt stort engasjement og deltakelse; fysisk aktivitet for innbyggerne i alle aldre.



C.4.5 Forebyggingsarbeid tobakk og andre rusmidler

Andelen røykere går ned i Norge, men det er store forskjeller i røyking. Samtidig som røykingen går ned, øker snusbruken, og sterkest blant unge. Alkoholbruken øker også. Andel unge som har

prøvd andre rusmidler har økt fram mot år 2000, men har deretter sunket.

Strand skole gjennomfører jevnlig UNG-dataundersøkelse for elevene på ungdomstrinn. Her kartlegges bl.a Kommunen er med i prosjektet DelTa, i regi av KORUS –Kompetansesenter mot Rus Midt-Norge, og har gjennomført en kartlegging av utfordringsbildet i kommunen når det gjelder ungdom og rus, og prioritertiltak. I prosjektet får kommunen mulighet til å gjennomføre flere kurs rettet mot barn og unge og foreldre når det gjelder rusproblematikk, og som også kan ha verdi knyttet til grensesetting og ungdomsutfordringer ut over rus.

Kommunen har AKAN-kontakt, men det bør tas stilling til om denne rollen skal utvikles.

Alkoholbruk blant den voksne og eldre del av befolkningen bør være et satsingsområde, ut fra omfanget av alkoholskader i befolkningen generelt. Eldre tåler alkohol dårligere enn yngre, og får derfor også lettere skader pga. alkoholbruk.

C.4.6 Eldre

Det er en sammenheng mellom en god folkehelse og en god alderdom. Aldringsprosessen defineres som summen av de forandringer som gradvis vil ramme alle mennesker, bare man lever lenge nok. Aldring vil kunne påføre mennesker plager og begrensninger, og mange eldre får behov for pleie og omsorg. Samtidig er det slik at alderdommen ser annerledes ut for mange i dag, og en 80-åring i dag er generelt sprekere enn hva en person på 80 år var for 30 år siden. Alderdommen bringer med seg modenhet, erfaring og visdom, og behovet for trivsel og glede i hverdagen er den samme for eldre som for yngre.

Verdens helseorganisasjon har definert «aktiv aldring» som prosessen med å optimalisere god helse, deltakelse og sikkerhet, for å øke livskvaliteten for eldre. Med andre ord vil det si å gi muligheten for eldre til å delta i samfunnet ut fra behov, ønsker og evne, og samtidig gi tilstrekkelig beskyttelse, trygghet og omsorg når det trengs.

Flere eldre opplever ensomhet. Det kan være at livspartner går bort, det å slutte i jobb og miste

sosialt nettverk der, eller andre overganger i livet som kan være vanskelige. «Omsorg» er ord som flere eldre bruker når de snakker om savn og ensomhet. Det å bli påspandert en kopp kaffe kan være god omsorg.

Kommunen har flere tilbud rettet inn mot den eldre delen av befolkningen, for eksempel Eldresenteret og trening mm. Kommunen har også et aktivt Råd for eldre og funksjonshemmede, som igangsetter en rekke tiltak både for eldre og resten av befolkningen. Det er ønskelig med en forsterking av tiltak for å forebygge ensomhet og isolasjon, og «Leve hele livet» har bl.a. fokus på dette. Det å skape trygghet i heimen for eldre, og tilrettelegge for at flest mulig skal kunne bo heime lengst mulig, vil være viktig. Møteplasser og temakvelder omkring de store livsstilssykdommene eller andre tema for folkeopplysning kan være interessant.

C.4.7 Frivillighetsarbeid

Høy grad av sosial aktivitet og tette sosiale bånd i en kommune er av stor betydning for folkehelse, og svært mye godt folkehelsearbeid gjøres i regi av alle de frivillige lag og foreninger som finnes i Osen. bærere av gamle tradisjoner, og som positive identitetsskapere kan lag og foreninger ikke skattes høyt nok. I tillegg kan også nevnes de sosiale møteplassene som finnes gjennom serveringssteder, kaffekrokar i butikkene mv., som gir arenaer for å møtes på dagtid.

Vi har ingen frivilligkoordinator i kommunen, men folkehelsegruppa ønsker å starte opp med en frivilliglunsj⁷ for å møte frivilligheten. Dette for å kompensere for mangel på frivilligkoordinator. Kommunen ønsker å tilrettelegge for fortsatt høy grad av frivillig aktivitet, også når det gjelder folkehelsearbeid.

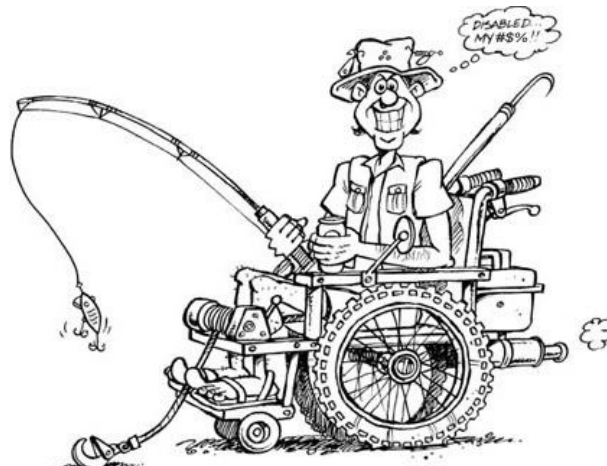
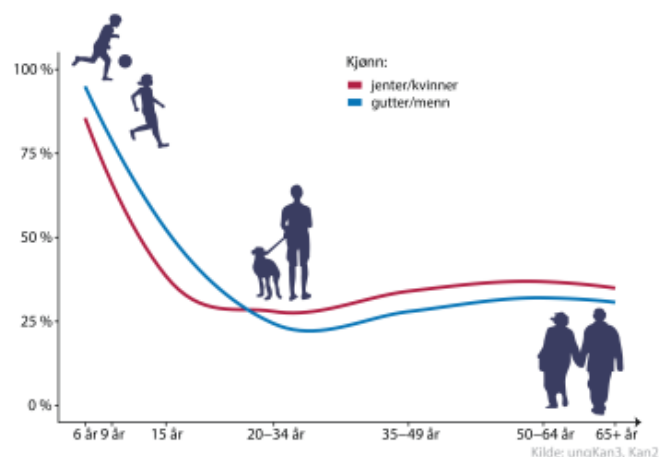
C.4.8 Fysisk tilrettelegging

Folkehelse handler om tilrettelegging for aktivitet. Dette handler om kommunens arealpolitikk, universell utforming, gang- og sykkelveier, veilys, for å nevne noe. At kommunen har en bevisst holdning til folkehelsearbeidet også i utformingen av fysiske tiltak er viktig, og folkehelseperspektivet må være med i all planlegging.

Kommunen gjennomfører en kartlegging av friluftsområder, til bruk for planarbeid.

Befolkningens helse er et felles ansvar. Alle har et ansvar for å utvikle et samfunn som fremmer helse, og hver enkelt har et ansvar for egen helse. Dette betyr at anlegg også skal være tilrettelagt for personer med nedsatt funksjonsevne.

Figur 1. Andel som oppfyller minimumsanbefalingene om fysisk aktivitet, fordelt etter kjønn.



⁷ Basert på samme prinsipp som Næringslunsjen; jevnlig treff i løpet av året for å koordinere aktiviteten