

Friskliv i friluft

*Erfaringer fra samarbeid mellom friluftsråd
og frisklivssentraler om fysisk aktivitet i et
folkehelseperspektiv*

Vi har RÅD til friluftsliv
www.friluftsrad.no



Friluftsrådenes Landsforbund

Forord

Friluftsrådene har bred og lang erfaring med å legge til rette for friluftsliv. Områder er sikret og tilrettelagt for friluftsliv. Turveier holdes vedlike, skiløyper prepareres, toaletter vaskes, søppel ryddes og vegetasjon skjøttes slik at friluftspærlene framstår som innbydende for variert aktivitet, opplevelser og sosialt samvær. Brosjyrer, kart, turbøker og nettportaler brukes for å informere om tilbudene. Gjennom opplegg for barnehager og skole (læring i friluft), naturlosturer og andre organiserte tiltak nås store befolkningsgrupper.

I de siste årene har vi sett tydelig hvilken viktig betydning friluftsliv i mange varianter har for kropp og hode. Friluftslivet beriker og gir god livskvalitet på flere måter. Fysisk aktivitet følger naturlig med i nesten alle former for friluftsliv og bidrar til bedre fysisk form. I tillegg kommer gode sanseopplevelser i form av vakre synsinntrykk, ro og stillhet, fuglesang, lyd av vann og vind, rasling i løv og så videre. Inntrykk som vi kan lagre i underbevisstheten og kanskje bruke seinere i stressede situasjoner eller når problemer oppstår. Undersøkelser viser at folk som ønsker et mer aktivt liv ønsker å bruke naturen som arena for dette (Synovate 2010). Man kunne tro at naturen ligger der og at om man ønsker å bruke den mer, er det et enkelt valg. For noen, ja, men virkeligheten for de fleste for å øke aktivitetsnivået er at det trengs tilrettelegging, motivasjon og informasjon – på riktig måte.

Fra 2008 har friluftsrådene gjennomført en rekke tiltak med økonomisk støtte over Helse- og omsorgsdepartementets budsjett kapittel 719 post 73 – “Fysisk aktivitet i et folkehelseperspektiv”. I denne rapporten har vi samlet erfaringer fra disse prosjektene. Et viktig grep har vært en fellessatsing med systematisk arbeid for å etablere samarbeid mellom friluftsrådene og frisklivssentraler og/eller folkehelseansvarlige i kommunene. Vi håper eksemplene og tiltakene vil være til nytte for både friluftsrådene og andre i det videre arbeid med å bruke friluftsliv i folkehelsearbeidet.

Friluftsrådernes Landsforbund (FL) vil rette en takk til Helse- og omsorgsdepartementet og Helsedirektoratet som gjennom sine midler har gitt oss muligheten til å prøve ut ulike friluftslivstiltak og for støtte til å utarbeide denne rapporten. Vi takker våre medlemsfriluftsråd som har bidratt med beskrivelser, delt sine erfaringer og latt oss bruke foto.

I FL har Marianne Sanderud stått for arbeidet med rapporten.

Sandvika 28. februar 2014

Morten Dåsnes

Friluftsrådernes Landsforbund

Innhold

	side
Forord.....	2
Innhold	3
Oppsummering	4
Bakgrunn	5
- Folkehelsearbeid og friluftsliv.....	5
- Frisklivssentraler.....	6
- Friluftsrådenes folkehelsearbeid.....	7
- Helsedirektoratets føringer.....	8
Etablering av samarbeid mellom friluftsråd og frisklivssentraler.....	9
- Innledende informasjonsmøter - felles opplegg	9
- Nettverksbygging og kompetanseheving	10
- Eksempler på nettverksarbeid	10
- Partnerskap for folkehelse.....	14
- Oppsummering og vurderinger nettverksbygging.....	15
Prosjekter basert på samarbeidet	17
- Tiltak for lite aktive	17
- Friluftsprosjekter for minoritetskulturelle	21
- Fysisk aktivitet og naturopplevelser for psykisk helse	22
- Informasjonsarbeid	23
- Forskning	24
- Oppsummering og vurderinger aktivitet, informasjon og framtid	25
Referanser	26
Vedlegg: Liste over friluftsråd og kommuner med folkehelsesamarbeid.....	27

Oppsummering

Rapporten omtaler fellessatsingen i 2012 og 2013 i regi av FL og medlemsfriluftsrådene for å etablere kontakt og samarbeid mellom friluftsrådene og kommunenes frisklivssentraler eller folkehelseansvarlige der det ikke er etablert frisklivssentraler. Videre omtales prosjekter som er gjennomført som et resultat av det etablerte samarbeidet. Etableringen av samarbeid og de konkrete prosjektene er finansiert med støtte fra Helsedirektoratet. Friluftsrådenes friluftsarbeid for å fremme folkehelse finansieres fra en rekke kilder, og i den grad det er relevant er også prosjekter og erfaringer fra prosjekter utenom Helsedirektoratets tilskuddsordning omtalt og tatt med i vurderingene.

FL mener at fellessatsingen på etablering av kontakt og samarbeid mellom friluftsråd og frisklivssentraler (folkehelsekoordinatorer) har vært et vellykka grep. Målet om slikt samarbeid i minst 100 kommuner er nådd. Samarbeidet har resultert i en rekke nye samarbeidstiltak. Nettverksbygging har vært sentralt, men også tiltak både når det gjelder fysisk tilrettelegging, informasjon og aktivitetstiltak. Der det finnes etablerte nettverk, kan det være gunstig å få innpass i disse, fremfor å lage nye.

Partnerskapsavtaler mellom friluftsråd og fylkeskommune om folkehelsearbeid ser også ut til å gi en viktig og god formell forankring av samarbeidet folkehelse-friluftsliv, og kan anbefales for flere fylker. Det er imidlertid viktig å ha fokus på å konkretisere samarbeidet i tiltak.

Et samarbeid der flere sektorer i medlemskommunene er med er viktig i folkehelsearbeidet og dette har blitt en realitet i mange friluftsråds kommuner.

Konkrete aktivitetstiltak er viktig i dette arbeidet. Friluftsrådene kan bidra direkte eller ved å koordinere med andre aktører. Friluftsrådene har erfaringen som trengs og kan "lære bort" hvor og hvordan man kan få glede av fysisk aktivitet ute i friluft.

Det er ønskelig med oppfølgingsarbeid i mange av de konkrete prosjektene, for å evaluere om målsettingen om bedret folkehelse blir nådd og graden av egenaktivitet i etterkant av tiltak. Vi ser fram til resultatene av de to forskningsprosjektene som er omtalt i rapporten og som handler om disse problemstillingene.

En av utfordringene i forebyggingsarbeidet er at ingen er like; det er vanskelig å drive forebygging med store grupper av mennesker med forskjellige behov. Noen trigges av gå til en kulturopplevelse, noen av å være sammen med andre rundt et bål, noen av å se fram til en større fysisk utfordring på sikt, noen av vakker natur og lyder av fuglekvisper og rennende vann og noen har ambisjoner om større ferdigheter i kajakk, på ski eller annet. Prosjektene har iallefall ført til økt bevissthet hos friluftsråd som ikke tradisjonelt har drevet med aktivitet.

Vår hovedkonklusjon er at tett samarbeid mellom friluftsråd og frisklivssentral (folkehelsekoordinator o.t.) i medlemskommunene er et viktig grep for å nå hovedmålsettingene i folkehelsearbeidet om å utjevne sosiale forskjeller i aktivitetsvaner og fremme fysisk aktivitet blant de minst aktive. Samtidig er vår erfaring er at det er lokale/regionale forskjeller i organisering og hvordan man ønsker å arbeide med folkehelse. Det er viktig i en nasjonal satsing som vi har hatt, å gi rom for lokale/regionale tilpasninger. I stor grad er det ressurskrevende å gi friluftstilbud til de gruppene som i et folkehelseperspektiv har størst nytte av det. FL mener at myndighetene må ta høyde for dette i framtidige budsjetter om de ønsker å bruke friluftsliv som et offensivt virkemiddel i folkehelsearbeidet.

Vi ser fram til å bygge inn Helsedirektoratets aktivetskampanje i våre tiltak i 2014.

Bakgrunn

Folkehelsearbeid og friluftsliv

Både ny Folkehelselov, Folkehelsemeldingen Meld. St. 34 (2012-2013) Samhandlingsreformen, veileder for frisklivssentraler, Nasjonal strategi for et aktivt friluftsliv og andre dokumenter legger vekt på samarbeid over sektorer og mellom offentlige, interkommunale og frivillige organisasjoner om friluftsliv for å fremme folkehelse. I folkehelsemeldingens del 3.3.1 står det blant annet:

«Gåing og fotturer i skog og mark er den vanligste fysiske aktiviteten i alle aldersgrupper. Ved selvrappotering oppgir tre fjerdedeler av befolkningen at de går tur, og dersom vi spør folk hva de ønsker å gjøre mer av, skårer fysisk aktivitet i naturen og i nærmiljøet høyest. God tilgang til kortreist natur og aktivitetsvennlige bo- og nærmiljøer er sentralt for å fremme fysisk aktivitet i et livsløpsperspektiv. Regjeringen vil derfor ha økt satsing på nærfriluftslivet og fortsatt verne om allemannsretten.»

Det er mye dokumentasjon som underbygger påstanden om at friluftsliv er godt både for vår fysiske og psykiske helse. I en litteraturstudie gjort av Sintef i 2009, «Analyse og dokumentasjon av friluftslivets effekt på folkehelse og livskvalitet», framkommer det at det er en positiv sammenheng mellom fysisk og psykisk helse og fysisk aktivitet. Videre viser Folkehelseinstituttet i sin kunnskapsbase om miljø og helse, kapitel Friluftsliv og naturkontakt, til mange undersøkelser som underbygger påstanden om at friluftsliv og naturkontakt har mange positive effekter, samt at opphold i natur blir brukt i terapeutisk øyemed:

- Kontakt med natur og utsikt til natur i seg selv reduserer stress, påvirker immunforsvaret og påskynder tilfriskningsprosesser for syke mennesker.
- Friluftsliv gir en positiv mestringsopplevelse og et styrket selvbilde.
- Kort avstand til naturområder og gode forbindelser til sti- og løypenett reduserer terskelen for bruk av skog og kulturlandskap til rekreasjon, trening og avkopling. Dette fremmer folks fysiske aktivitet både i dagliglivet og på fritiden, tilrettelegger for sosialt samvær og kan bidra til å bygge nettverk.
- Fysisk aktivitet i seg selv er gunstig for å unngå visse sykdommer, fysisk aktivitet ute gir sol og dagslys og fremmer motorisk utvikling hos barn: balanse, koordinasjon, rom - og retningssans.
- Fysisk aktivitet i naturen fremmer også psykisk velvære på mange plan (jf resultater fra Modum Bad).

I Nasjonal strategi for et aktivt friluftsliv punkt 4.4. heter det: “ Regjeringen ønsker som ledd i dette blant annet at frisklivssentralene skal ha et godt samarbeid med friluftslivsorganisasjonene. Et mål med å videreutvikle samarbeidet mellom frisklivssentralene og friluftslivsorganisasjonene vil være at brukerne og befolkningen blir kjent med naturen og turmulighetene i eget nærmiljø, og blir inspirert til å ta mulighetene i bruk. “

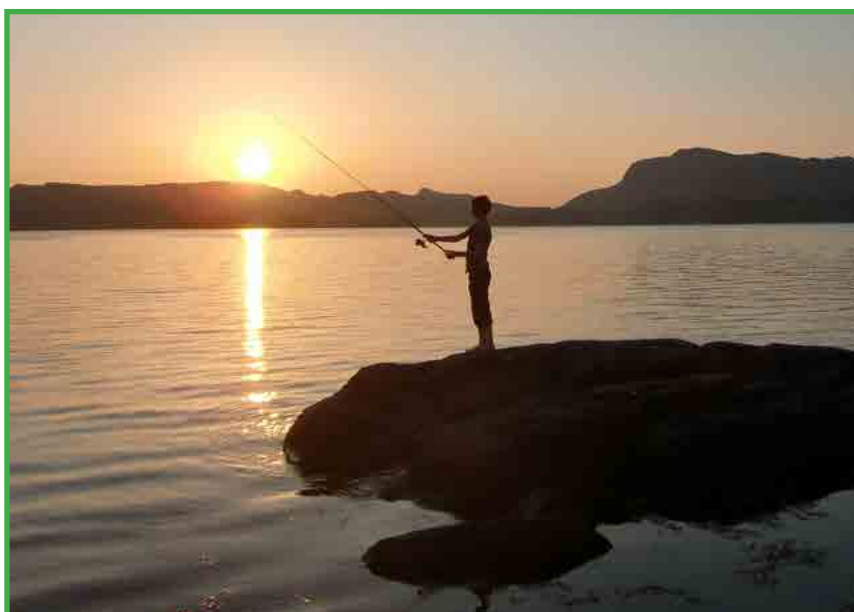


Foto: Polarsirkelen Friluftsråd

Frisklivssentraler

“En frisklivssentral er en kommunal helsetjeneste som har som mål å fremme fysisk og psykisk helse samt forebygge og mestre sykdom” (helsenorge.no).



Målgruppen ved en frisklivssentral er personer som har økt risiko for, eller allerede har sykdommer eller utfordringer knyttet til fysisk og psykisk helse, men man trenger ikke være syk eller ha en diagnose for å være deltaker ved en frisklivssentral.

De fleste frisklivssentralene har gruppetilbud for fysisk aktivitet, kosthold og røykeslutt. Noen arrangerer også kurs i mestring av depresjon.

Det finnes om lag 145 kommuner i Norge som har etablert frisklivssentral.

Basistilbudet ved frisklivssentralen er frisklivsresepten, som gir en periode med strukturert oppfølging. Fastlegen, annet helsepersonell og noen NAV-kontor kan skrive ut en frisklivsresept. Du kan henvende deg direkte til frisklivssentralen uten frisklivsresept, og vil da få informasjon og veiledning ut fra behov.

Frisklivssentralen samarbeider med frivillige, offentlige og private aktører og har god oversikt over lokale tilbud. Dette er tilbud der du kan opprettholde gode levevaner etter endt periode ved frisklivssentralen.

Om aktivitetstilbud hos frisklivssentralen:

“Regelmessig fysisk aktivitet gir gode helseeffekter på både kort og lang sikt. Målet er at deltakerne skal kjenne mer overskudd og styrke fysisk og psykisk helse. Aktivitetene foregår ofte utendørs, men noen frisklivssentraler har også tilbud innendørs. På frisklivssentralen får du veiledet hjelp til å komme i gang og aktivitet som er tilpasset deg og ditt nivå.”

Dronninga av Stikk Ut

Evelyn Ødegård fra Visnes har tatt samtlige 125 poster i sommer (2012). Hun er sprekere enn de fleste. Det er blitt en livsstil å besøke de ulike StikkUt postene.

En livsstil. – For meg er turene blitt en del av livet mitt. Jeg er blitt vesentlig bedre kjent i nærområdet, Stikk Ut inviterer til nye opplevelser, sier Ødegård, som har en samboer som så langt er registrert med 68 turer. Blant annet tok de to overnattinger for å få med seg de 11 postene i Rauma.

I vinter sto hun fram i Romsdals Budstikke og fortalte om sine tunge stunder. Hun opplevde at vekta var 150 kilo, klarte ikke fungere på jobb, hadde vondt i føtter, hofter og rygg. Det eneste hun orket var å sitte i en stol. Hun tok en gastrisk bypassoperasjon i februar 2010 og la om kostholdet totalt.

Inspirasjon. – Det var en hard kamp. Men nå går jeg tur hver dag, enten på StikkUt poster eller andre turmål. StikkUt har vært både inspirerende og motiverende, det får oss alle i godt humør. Det har betydd enormt mye for at jeg skulle komme meg videre i livet....

Romsdals Budstikke, Onsdag 15. august 2012.

dag 14. september 2012 NYHETER

Overveldet over tur-iver

Stikk Ut et viktig bidrag til god folkehelse mener folkehelsekoordinatorer

STIKKUT

- StikkUt er et tilbud gjennom Nordmøre og Romsdal Friluftsråd. 10. mai gikk startskuddet, turposter fordelt på 11 kommuner kan besøkes fram til 1. november.
- Målet er å skape fysisk aktivitet og god folkehelse for 13 kroner. Turposten er satt ut på 125 turmål. Noen lette turer, også tilpasset funksjonshemmede og barnvegn. Andre er mer krevende.
- Elleve kommuner er med: Aukra, Averøy, Eide, Fræna, Gjemnes, Kristiansund, Midlund, Molde, Nesset, Rauma og Tingvoll.
- Det er krus for dem som besøker minst sju poster, seks poster for barn under 10 år. Det er fritts å velge poster, uavhengig av kommune.
- Deltakelsen har økt fra år til år. Så langt i år har det vært 64.000 besøk på de ulike turmålene. Responsen tyder på at 2012 blir et nytt rekordår.
- Les mer om StikkUt på www.utenordvest.no



Feiring: På kaka står det «Stikk Ut – Allerede 64.000 turer». Folkehelsekoordinatorer feiret en enestående suksess, fra v. Olav Bjørn Nilssen (Gjemnes), Ola Fremo (Friluftsrådet), Marie O. Lindvåg (Tingvoll), Ingve Malkenes (Averøy), Therese S. Viken (Aukra), Ragnhild Elin Aas Mørkøre (Fræna), Hugo Tingvoll (Friluftsrådet), Bente Eshaug (Kristiansund) og Ingeil Grytli (Molde).

FOTO: PRIVAT

Romsdals Budstikke 14.september 2012

Friluftsrådenes folkehelsearbeid

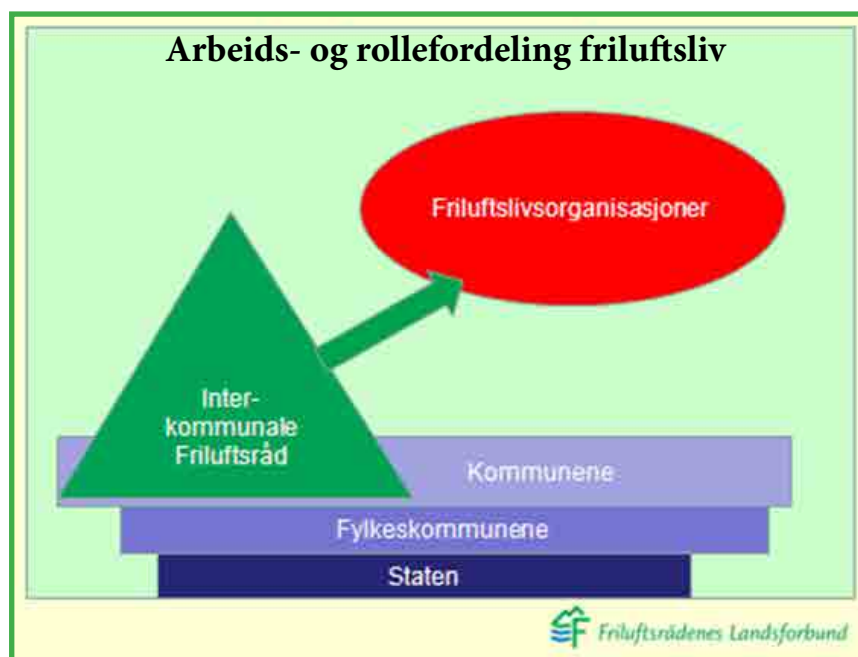
Så godt som all friluftslivsaktivitet er sunt og godt for helsa. I folkehelsearbeidet har vi imidlertid fokusert på tiltak som fremmer fysisk aktivitet blant lite aktive og som bidrar til utjevning av sosiale forskjeller i aktivitetsvaner og helse. Det har medført at vi har to strategiske hovedtilnærminger i vårt folkehelsearbeid:

1. Lavterskeltiltak som når alle
2. Tiltak retta mot grupper med særskilte behov og som i utgangspunktet er lite aktive

Lavterskeltiltak som når alle, er eksempelvis tilrettelegging med turveier i nærmiljøet, lette naturlosturer og friluftsliv i barnehage og skole. Dette er viktige og store satsinger i regi av friluftsrådene som vi finansierer bl.a. gjennom ordinære midler til friluftstiltak og spillemidler.

Helsedirektoratets tilskudd til “Fysisk aktivitet i et folkehelseperspektiv” er viktig for å finansiere tiltak retta mot grupper med særskilte behov som i utgangspunktet er lite aktive. Friluftsrådene har hatt et særlig fokus på tiltak for eldre, minoritetsgrupper, mennesker med funksjonsnedsettelse og utviklingshemmede. Gjennom samarbeidet med frisklivssentralene er det også etablert tilbud for blant annet lite aktive barn og unge.

Friluftsrådene er interkommunalt basert. Det innebærer at de overtar en del friluftsoppgaver fra medlemskommunene, men også har mandat til å engasjere seg utover det medlemskommunene normalt ville gjort. Friluftsrådene har også en viktig rolle i forhold til å samarbeide med frivillige organisasjoner. Roller og arbeidsdeling er illustrert i nedenstående figur.



Friluftsrådenes interkommunale basis gjør at de har en enestående mulighet for samarbeid og samhandling med medlemskommunene. Det er årsaken til og fundamentet for en felles satsing på etablering av kontakt og samarbeid med Frisklivssentraler og folkehelseansvarlige i kommunene.

Helsedirektoratets føringer

I sin beskrivelse av tilskuddsordningen «Fysisk aktivitet i et folkehelseperspektiv – nasjonale organisasjoner», sier Helsedirektoratet: «Tilskudd til frivillige organisasjoner som legger til rette for hverdagsaktivitet i befolkningen, med vekt på fysisk aktivitet for inaktive grupper eller personer som har et lavt fysisk aktivitetsnivå. Utjevning av sosiale forskjeller i aktivitetsvaner og helse skal være sentralt.»

Det er også anbefalt å se tiltakene i sammenheng med folkehelseloven som tydeliggjør at folkehelsearbeidet skal foregå i alle sektorer og ikke bare i helsetjenesten. I dette bildet mener vi at friluftsrådene har en unik rolle som interkommunale organer som kjenner kommunene sine godt, og som også har stor innsikt i frivillige organisasjoner og deres arbeid. Friluftsrådene kan derfor bidra både i koordinerende og utøvende roller.



Foto: Midt-Agder Friluftsråd

Etablering av samarbeid mellom friluftsråd og frisklivssentraler

I 2012 startet FL og friluftsrådene et fellesprosjekt der friluftsrådene skulle etablere samarbeid med sine medlemskommuners frisklivssentraler (eller folkehelseansvarlige når ikke frisklivssentraler var etablert). Opplegget innebar gjensidig informasjon og drøfting av samarbeidsprosjekter. Helsedirektoratet bidro med økonomisk støtte.

I alt har over 120 kommuner deltatt i prosjektet. I tillegg hadde noen friluftsråd allerede god kontakt med folkehelseansvarlige i sine kommuner. De aller fleste kommuner har sett og forstått betydningen av gode friluftslivsmuligheter i en folkehelsesammenheng. Mange har også sett synergieffekter i dette ved at kommunene, ved å legge til rette for et allsidig friluftsliv, skaper bolyst og trivsel for alle innbyggere og for gode opplevelser for tilreisende.

Den innledende kontakten som friluftsrådene har tatt initiativ til, har ført til samarbeid om enten allerede eksisterende aktiviteter og tilbud i friluftsrådene, eller til samarbeid om ny ideer og prosjekter. Alle tiltak skal få flere ut i friluftsliv - hovedsakelig nær der de bor. Det er friluftsrådernes erfaringer med både det kontaktskapende arbeidet og med samarbeidsprosjektene som har kommet ut av dette, som omtales i denne rapporten.

Innledende informasjonsmøter - felles opplegg

Det har blitt arrangert møter i over 120 kommuner med tema friluftsliv og folkehelse (se vedlegg). FL utarbeidet en presentasjonsmal i Power-point med den informasjonen vi mente frisklivssentralene ville ha nytte av å vite noe om. Friluftsrådene tilpasset informasjon med sin lokalkunnskap:

- totaloppgaver og prioriteringer i friluftsrådet
- et grunnlag for å forstå hvorfor friluftsliv spesielt har så god effekt på helsa
- friluftsområder i kommune/region og deres tilgjengelighet og tilretteleggingsgrad
- utstyr som friluftsrådene disponerer
- informasjonsmaterieill som kart, turkort, brosjyrer og turbøker
- organiserte aktivitetstiltak som kan benyttes i frisklivsarbeidet

Til sammen har friluftsrådene og de andre friluftslivsorganisasjonene mange tilbud som egner seg godt for målgruppen. En oversikt over disse anses som nyttig for frisklivssentraler og andre, der en varig økning i aktivitetsnivå for målgruppen er målet.

Frisklivssentralene har klart gitt uttrykk for at det trengs flere tilbud, særlig i etterkant av de 12 ukene med organisert oppfølging på frisklivssentralen. I møtene kom det fram hvilke tilbud de allerede kunne ta i bruk og hvilke tilbud de kunne ønske seg fremover.

I de fleste innledende kontaktmøtene ble det avtalt oppfølgingsmøter eller at temaet skulle tas opp i allerede eksisterende nettverk for folkehelsearbeid (se nedenfor om friluftsrådernes deltakelse i slike nettverk).

Det har også vært positivt å registrere at de nyeste friluftsrådene som har blitt etablert, har startet opp arbeidet med en klar profil mot folkehelsearbeid og har tidlig tatt kontakt og etablert samarbeid med frisklivssentraler og folkehelsekoordinatorer. I dag blir friluftsråd dannet med en klar bevissthet hos kommunene om den betydningen tilrettelegging for friluftsliv har for folkehelsa. Vi kan nevne Lofoten, Helgeland og Valdres Friluftsråd i denne forbindelsen. I tillegg har Lindesnesregionens friluftsråd fått i oppdrag fra Lindesnesrådet å lede og gjennomføre et prosjekt for å kartlegge og utrede friskliv- og folkehelsetilbudet i regionen. Dette arbeidet har ført til en spesielt god kontakt mellom friluftsrådet og viktige samarbeidsparter i denne regionen.

Nettverksbygging og kompetanseheving

Gjennom dette prosjektet er nytt samarbeid etablert og nye nettverk dannet. Friluftsliv har fått en mye tydeligere plass i folkehelsearbeidet.

Noen av friluftsrådene hadde allerede god og lang erfaring med nettverksbygging mellom fylkeskommune, frivillige organisasjoner og foreninger, forskjellige sektorer innenfor sine medlemskommuner og mellom medlemskommunene. I tillegg har andre nærliggende kommuner som (ennå) ikke har meldt seg inn i et friluftsråd deltatt i nettverkene. Noen friluftsråd var også allerede med i partnerskap for folkehelse med fylkeskommunen (alle friluftsrådene i Rogaland, Hordaland og Nordland), men hadde ikke så konkret og direkte samarbeid med de som jobber med folkehelseprosjektene i den enkelte kommune, før dette prosjektet ble satt i gang. De igangsatte prosjektene har gitt mer konkret innhold og retning også i eksisterende partnerskap.

Flere friluftsråd har sett nettverksbygging og kompetanseheving i nettverket som viktigst og mest hensiktsmessig i dette prosjektet. I arbeidet med å få de inaktive ut i aktivitet trengs det planlegging og strukturering av arbeid som flere instanser skal involveres i.

Eksempler på nettverksarbeid

Valdres friluftsråd ble startet i 2012 og har valgt å ansette en friluftsrådsleder som også er folkehelsekoordinator for region Valdres. De 6 medlemskommunene er organisert i et folkehelsenettverk. Nettverket består av folkehelsekoordinatorer og frisklivsveiledere som arbeider på de frisklivssentralene som er etablert i Valdres. Dette nettverket har vært i drift siden 2006. Folkehelsenettverkets deltakere er lokalkjent gjennom sine stillinger i kommunen og har god kontakt med lokale lag og foreninger i sine kommuner. Nettverket har jevnlig møter ca hver 6 uke. I møtene inngår friluftsinformasjon fra Valdres friluftsråd. Gjensidigeprosjektet med skilting og beskrivelse av 150 turer i Valdres har også pågått i samarbeid med folkehelsekoordinatorene/frisklivsveilederne som igjen jobber sammen med lokale lag og foreninger.

Valdres friluftsråd er organisert med et samarbeidsutvalg. Her er også flere av folkehelsekoordinatorene/frisklivsveilederne representert.

Utfra nettverksarbeidet har det blitt satt i gang flere prosjekter som når målgruppen lite aktive, se enkeltprosjekt beskrivelser senere i rapporten.

Midt-Agder Friluftsråd spiller en aktiv rolle i folkehelsearbeidet i sin region. Som de selv uttaler: «samarbeid med frisklivssentralene i alle våre eierkommuner er etablert og vi jobber for å få friluftsliv inn i aktivitetstiltakene ved frisklivssentralene. MAF skal være den foretrukne samarbeidspart for våre kommuner innen forebyggende folkehelsearbeid med basis i friluftsliv».

Friluftsrådet har valgt å henvende seg til frisklivssentralene med sine eksisterende tiltak og melder om økt aktivitet, men det er vanskelig å måle hvem som kommer inn i aktiviteten og fra hvilke kanaler. Når det gjelder utjevning av sosiale helseforskjeller er også det en vanskelig målbar målsetting uten å stigmatisere noen grupper med spørsmål om aktivitetsnivå.

Lister friluftsråd har valgt Helsenettverk Lister som innfallsport for å øke oppmerksomheten rundt folkehelse og friluftsliv i regionen. Det hadde ifølge friluftsrådet vært lite fokus på forebygging og frisklivsarbeid tidligere, og friluftsrådet gjennomførte et informasjonsmøte for dette nettverket samt for Lister mestringsteam og Lister Rehabilitering. Senere kom Lister Rusteam med og Friluftsrådet er nå en samarbeidspart og bidragsyter som regnes med i folkehelsearbeidet på flere plan i regionen.

Lister friluftsråd deltar også i Flekkefjord kommunes folkehelseutvalg. Her sitter fra 2014 - Folkehelsekoordinator, Kommunalsjef helse og velferd, Koordinator barnehage og skole, Leder NAV Flekkefjord, Kommuneoverlege, Leder for tjenester for funksjonshemmede og psykiske helsetjenester, Kommunalsjef Samfunn og teknikk, Ledende helsesøster, Leder for forebyggende helsetjenester, Samfunnsplanlegger, Leder for frivilligsentralen og Lister Friluftsråd. Et godt fungerende folkehelseforum i Flekkefjord kommune gjør at man får ting til å skje.



Ukentlig tur hele året i Flekkefjord 2013. Foto: FL

Som eksempel på hva nettverksbyggingen har resultert i, vises det til Frivilligsentralen i Flekkefjord. Her samarbeides det nært med folkehelsekoordinator, slik at den nærmest fungerer som en frisklivsentral. Friluftsrådet og frivilligsentralen samarbeider bl.a. med LHL og Turlaget om «Ut på tur» - et ukentlig turl tilbud, faktisk gjennom hele året, for folk med forskjellige sykehistorier og plager. På disse turene skal deltakerne bli i bedre form, slik at de kan delta i et større arrangement som krever bedre fysisk form enn det deltakerne hadde ved oppstart. I 2012 var målet Gaustadtoppen etter ukentlig trening – helsegevinst, mestring og sosial tilhørighet i skjønn forening.

I **Friluftsrådet for Ålesund og Omland** har man etablert nettverk med frisklivssentraler/folkehelsekoordinatorer i sine kommuner, og blant annet hatt opplæring i bruk av utstyr til utlån. Dette har i sin tur ført til flere egne aktivitetstiltak i regi av kommunene selv; kajakkpadling, tauleik og Geocaching med GPS.

Nordmøre og Romsdal friluftsråd har også etablert nettverk og blant annet gjennomført kompetansekurs om friluftsliv for kommunalt ansatte innen skole, omsorg, integrering og helsefag. Friluftsrådet hadde også vedtatt i sin Handlingsplan for 2013 at tiltakene man iverksatte skulle være med på å redusere sosiale forskjeller i deltakelse. Derfor er alle tiltak tilpasset også til brukere som trenger lavterskeltilbud for å komme i gang med aktivitet.



Gratis kompetanseheving. Bli med!

Frister det med lullu påvill?

Et kompetanseprogram for deg som ønsker å bruke friluftsliv og fysisk aktivitet utendørs i arbeidet

Moldemarka - mandag 21/10 kl. 10
Folkeparken Kristiansund
mandag 28/10 kl. 10

- Tips og ideer når vi skal gjennomføre aktivitetssopplegg for de vi jobber med
- psykisk helse, utvillingshemmede og eldre
- Hva er det som hindrer oss i hverdagen?

Uteklær er nødvendig. Vi lager mat sammen ute.
Dagen er gratis :-) Slutt ca. kl. 14.30

Påmelding innen 16/10 på: stikkut.no

FRILUFTSRÅDET
NORDMØRE OG ROMSDAL



Kunnskap og opplæring er viktig. Foto: Nordmøre og Romsdal friluftsråd

I **Polarsirkelen friluftsråd** har man også etablert og formalisert et nettverksamarbeid i 6 av 7 kommuner. Man har blitt enige om mange forbedringer i friluftstilbudene gjennom disse nettverkene:

- nye tilpassede turmål i Polarsirkeltrimmen
- trykksak til legekantor og frisklivssentralenes nedslagsfelt
- seminar om friluftsliv og folkehelse

Det er stor interesse i denne regionen for å videreutvikle dette samarbeidet med flere tilpassede friluftslivstiltak som frisklivssentraler og folkehelsekoordinatorer kan bruke i sitt arbeid. Blant annet kom det i stand ukentlige mørketurer i Hattfjelldal og kveldstrimturkonkurranse i Hemnes.

Vesterålen friluftsråd har fått til mye gjennom sitt prosjekt «Sprelske Unga» (se enkeltprosjekter). Dette er kommet i stand gjennom tett samarbeid med 3 kommuners folkehelsekoordinator, helsesøster og skole, og er et resultat av inngått samarbeidsavtale med Nordland Fylkeskommune om folkehelsearbeid. I prosjektet er det også etablert nettverk, sammensatt av aktivitetsledere og folkehelsekoordinatorer for å sikre fremdrift og kunnskapsdeling. Det er også tett samarbeid med foreldre. Man ser at resultater oppnås med sammensatte virkemidler og felles innsats. Barna som har deltatt i prosjektet deltar nå mer i annen, ordinær aktivitet som f.eks. gymtimer og lek.

I dette prosjektet vil det lages en rapport som andre skoler også kan bruke for tilsvarende opplegg. Målsettingen etter at prosjektet avsluttes, er at samtlige rektorer og oppvekstsjefene i Vesterålen jobber for at alle skoler skal ha tilbudet «Sprelske Unga» fra høsten 2015.

Vesterålen Friluftsråd har også et godt samarbeid med kommunene om introduksjon til friluftsliv i Vesterålen for barn, ungdom og familier med minoritetsbakgrunn.

Midt-Troms Friluftsråd har også satset på å nå de inaktive gjennom nettverksbygging med folkehelsekoordinatorene. De har gjennomført bredt anlagte felles møter som skal øke folkehelsekoordinatorenes kunnskapsnivå på friluftsliv og bedre samarbeidet kommunene imellom. Folkehelsekoordinatorer er ofte i små stillinger og trenger utveksling av erfaring med andre i samme situasjon. Kommuner som ikke har ansatt egne folkehelsekoordinatorer/ frisklivsveiledere deltar også med representanter på møtene.

Tilbakemeldingene fra deltakerne i nettverksmøtene er udelt positive, og folkehelsekoordinatorene legger vekt på at de her får motivasjon og inspirasjon til å sette i gang friluftaktiviteter. I tillegg får de anledning til å utveksle ideer med andre kommuner.

I tillegg gjennomføres temamøter innen folkehelse og friluftsliv med hver kommune der konkrete prosjekter kommer på plass. På disse temamøtene har det vært bred deltakelse: Politikere, saksbehandlere og frivillige organisasjoner har deltatt og tema har vært:

- Folkehelse og friluftsliv i planarbeid
- Tilbud i kommunen

- Offentlige tilbud
- Frivillig organisasjoners tilbud
- Friluftsrådets tilbud

Aktiviteter sprunget ut fra nettverksarbeidet i Midt-Troms blir omtalt senere i rapporten.

«Det er kjempefint og lærerikt med dette samarbeidet. Som nytilsatt i stillingen ser jeg stor nytte av slike samlinger der man får møte andre som jobber med de samme tingene og problemstillingene, og få høre hvordan de jobber og møter eventuelle utfordringer. Slike samlinger øker motivasjonen og inspirerer til videre arbeid med ulike aktiviteter som bidrar til bedre folkehelse og økt bruk av naturen. Flott at Midt-Troms friluftsråd har tatt initiativ til slike møter – håper samarbeidet fortsetter.»

Folkehelsekoordinator
Bardu kommune

Partnerskap for folkehelse

Friluftsrådene i Rogaland og Hordaland og Nordland er aktive aktører i fylkeskommunenes partnerskap for folkehelse. I Rogaland deltar Friluftsrådet Vest, Ryfylke Friluftsråd, Jæren friluftsråd og Dalane Friluftsråd. I Hordaland deltar Bergen og omland friluftsråd og Friluftsrådet Vest. I Nordland deltar Lofoten Friluftsråd, Polarsirkelen Friluftsråd, Salten Friluftsråd, Ofoten Friluftsråd, Vesterålen Friluftsråd og Helgeland Friluftsråd.

I partnerskapene bidrar friluftsrådene med å arrangere samlinger og informere om friluftslivsmulighetene i sine regioner i en folkehelsesammenheng. Partnerskapene er en god møteplass der det er lagt til rette for å knytte kontakter mellom ulike aktører som kan bidra med ulike erfaringer, kunnskaper og ressurser. Informasjon om muligheter i regionen og vellykkede aktivitetstiltak kan spres til nye kommuner og nye målgrupper.

Konkrete tiltak i regionen til Friluftsrådet Vest, støttet av partnerskapssamarbeidet i Rogaland, er friluftsdager og turer for nye landsmenn og introduksjon i friluftsliv for bosatte flykninger i regionen. Aktiv i friluft-prosjektet i Haugesund har blitt et godt eksempel på at samarbeid mellom flere aktører er fruktbart. «Friluftsliv for alle»-begrepet har også vokst fra å være et tiltak for å få mennesker med funksjonsnedsettelse ut i friluftaktivitet til å bli et begrep som benyttes av folkehelsekoordinatorer og andre i forhold til å få ALLE og spesielt de som ikke er nok aktive ut i mer aktivitet.

- Vi er Norges heldigste friluftsråd her i Nordland som har et sånt oppegående fylke
- De er våre faddere, sponsorer og beskyttere
- De har helhetlige og lang-siktige planer som er godt administrativt og politisk forankret vedr. folkehelsearbeid og friluftsråd
- Vi har et årlig felles 2-dagers drøftingsseminar der alle de 6 friluftsrådene og NFK deltar. Her gjør vi alle avtaler

Knut Berntsen, daglig leder i Polarsirkelen Friluftsråd



Djupadalen, Haugesund. Universell tilrettelegging gir grunnlag for friluftsliv for alle. Foto: Friluftsrådet Vest

Oppsummering og vurderinger nettverksbygging

FL mener at fellessatsingen på etablering av kontakt og samarbeid mellom friluftsråd og frisklivssentraler (folkehelsekoordinatorer) har vært et vellykka grep. Målet om slikt samarbeid i minst 100 kommuner er nådd. Gjennom samarbeidet har Frisklivssentralene mange steder blitt mer klar over friluftslivets fortrinn i folkehelsearbeidet, og over de friluftsmulighetene som fins i kommunene. På den andre sida har friluftsrådene fått økt kunnskap om hvilke tilbud som trengs for å nå fram til mennesker med særskilte behov og lite aktive. Samarbeidet har resultert i en rekke nye tiltak både når det gjelder fysisk tilrettelegging, informasjon og aktivitetstiltak. Vi må imidlertid også ta med at det enkelte steder ikke har vært tilstrekkelig motivasjon, prioritering eller forståelse for etablering av slikt samarbeid. Årsaken til det har vært både i friluftsråd og i frisklivssentraler.

Kontaktmøtene har mange steder ført til at det er etablert nettverk eller andre faste samarbeidskonstellasjoner, eller at friluftsrådene har fått innpass i eksisterende nettverk og faste samarbeid. Erfaringene viser at det tar tid å etablere samarbeid som blir handlekraftige i forhold til å etablere og styrke tilbud til brukerne. Vi er imidlertid sikre på at nettverk og andre faste samarbeid er en riktig vei å gå for å styrke friluftslivets plass i folkehelsearbeidet. Der det finnes etablerte nettverk, er det gunstig å få innpass i disse, fremfor å lage nye.

I flere fylker (bl.a. Rogaland, Hordaland og Nordland) er det inngått partnerskapsavtaler mellom friluftsråd og fylkeskommune om folkehelsearbeid. Det gir en viktig og god formell forankring av samarbeidet folkehelse-friluftsliv, og kan anbefales for flere fylker. Det er imidlertid viktig å ha fokus på å konkretisere samarbeidet i tiltak.

Flere friluftsråd (bl.a. Nordmøre og Romsdal) har en brei tilnærming til flere sektorer i medlemskommunene i folkehelsearbeidet. FL mener det er en viktig og god tilnærming som vi anbefaler. I en del kommuner har det tatt tid å få i gang konkret arbeid. Det kan være tette skott mellom aktørene som burde være med i planleggingen. Derfor er det viktig med langsiktighet i arbeidet. Tilrettelegging, gode tilbud, god informasjon og en tilpassing til det som passer best for målgruppene har vist seg å ta tid. Enkelte steder har det vært en utfordring at ansatte på frisklivssentralene tenker tradisjonell idrett og trening når de skal fremme fysisk aktivitet. Derfor er fortgangen i arbeidet i kommunene veldig avhengig av person og interessefelt hos frisklivssentralenes ansatte.

Noen kommuner har god oversikt over både aktivitetstilbud og folkehelseutfordringer, andre har kommet kortere i dette arbeidet og initiativet fra Friluftsråd har kommet som en kjærkommen hjelp og inspirasjon i dette arbeidet.

Vår hovedkonklusjon er at tett samarbeid mellom friluftsråd og frisklivssentral (folkehelsekoordinator o.t.) i medlemskommunene er et viktig grep for å nå hovedmålsettingene i folkehelsearbeidet om å utjevne sosiale forskjeller i aktivitetsvaner og fremme fysisk aktivitet blant de minst aktive. Samtidig er vår erfaring er at det er store lokale/regionale forskjeller i organisering og hvordan man ønsker å arbeide med folkehelse. Det er viktig i en nasjonal satsing som vi har hatt, å gi rom for lokale/regionale tilpasninger.

Folkehelsepris til to friluftsråd! Salten og Polarsirkelen friluftsråd tildelt folkehelsepris 2013 av Nordland fylkeskommune.

I begrunnelsen for valget påpekte fylkesråd for kultur, miljø og folkehelse Hild-Marit Olsen at dette er to aktører som på en imponerende måte over en årrekke har tatt tak i sentrale folkehelseutfordringer i et nært og godt samarbeid med sine eierkommuner og med Nordland fylkeskommune. – De har heller aldri vært redd for å gå nye veier og utfordre samarbeidspartnere og andre gjennom nye prosjekter og ulike nye innspill i folkehelsearbeidet og helsedebatten. Begge har på bred basis arbeidet for å gjøre nordlandsnaturen mer kjent og lettere tilgjengelig for allmenn bruk. De har hatt stor bevissthet om friluftsliv som identitetsskapende, trivselsfremmende, dannende og helsefremmende virkemiddel – i særlig grad i forholdet til barn og unge, understreket fylkesråden i talen til de to friluftsrådsaktørene. Gjennom sitt grundige og kunnskapsbaserte arbeid har de motivert og mobilisert også politiske nivå til å satse på friluftsliv og naturbruk som viktig virkemiddel i folkehelsearbeidet, skriver fylkeskommunen i pressemeldingen om tildelingen. Fylkesråden framhevet også Polarsirkelen friluftsråds prosjekt «På tur i Rana» som har gitt fylkeskommunen et erfaringsgrunnlagsom nå muliggjør videreføringer til alle fylkets kommuner. Likeså at lærerutdanningen v/Høgskolen i Nesna i samarbeid med Polarsirkelen friluftsråd har utviklet lærerstudiet som det første i landet til et studie med en profil som mye preges av helsefremmende perspektiver og utendørs aktiviteter.

Helgeland Arbeiderblad 20. februar 2014



Mørketidsturer er også deilig! Foto: Polarsirkelen Friluftsråd



Sprelske unga. Foto: Vesterålen Friluftsråd

Prosjekter basert på samarbeidet

I det følgende omtaler vi noen enkeltprosjekter som har kommet i stand i friluftsrådene som følge av samarbeid med frisklivssentraler og tilsvarende.

Tiltak for lite aktive

Valdres friluftsråd: Stølsveko i Valdres (Øystre Slidre). Et aktivitetsopplegg som kombinerer friluftsliv og stølsopplevelser. Fisking, bading, 61. grader nord, Energikamp og «Farmen»-aktiviteter var noe av det som skulle lokke ungdom i alderen 10-13 år. Folkehelsekoordinator i kommunen var organisator for Stølsveko, og det var med 18 ungdommer hvorav flere med spesielle oppfølgingsbehov og de fleste som var med var ikke med i annen organisert aktivitet. Foreldre til barn som ellers var inaktive ga spesielt god respons. Man ønsker enda bedre kontroll med utvelgelse av deltakere slik at målgruppen blir nådd i større grad i senere tilsvarende prosjekter.

Friluftsrådet Sør har samarbeidet godt med frisklivssentralene i Arendal og Grimstad og fått istand aktivitetstilbud til barnefamilier med utfordringer. De har også laget og distribuert brosjyrer om lavterskeltilbud spesielt rettet mot målgruppen med lav aktivitet.

Midt-Agder friluftsråd har et godt samarbeid med Krossen skole (spesialscole) om å gjøre uteaktiviteter tilgjengelig for barn med funksjonsnedsettelse. Det er ressurskrevende, men gir gode opplevelser til barn som virkelig trenger det og setter pris på det. Barn som ellers er lite i aktivitet har lært å glede seg over uteliv og blir tatt med på bl.a fisketurer i båt og "rådyrjakt". Uteaktivitetene er etterspurt og er høydepunkter i disse barnas hverdag. Lærernes kompetanseheving har ført til egne uteaktiviteter for alle de 80 barna med spesielle behov som går på denne skolen. I forbindelse med prosjektet har man sett seg ut et område nærmere skolens nærområde som kanskje vil kunne bli tilrettelagt. Da vil det kunne bli satt igang ytterligere uteaktiviteter ved denne skolen.



Bueskyting. Foto: Midt-Agder Friluftsråd

Lærer ved Krossen skole: Jeg er kontaktlærer for elever som er både fysisk og psykisk utviklingshemmet.

Elever fra min klasse og 4-5 andre klasser ved tilrettelagt avdeling (alder 7-15 år), har fått være med på turer arrangert av Midt-Agder Friluftsråd i 2-3 år nå. Vi ansatte som har vært med på turene har vært svært fornøyd med opplegget på de turene vi har vært med. Tilbakemeldingene fra elevene er veldig bra. De gleder seg til hver tur og snakker om turene i ettertid. Elevene har fått spesielle naturopplevelser som de kanskje ikke har fra før, siden det krever mye tid og ressurser å få til, både for oss lærere, men også for foresatte.

Fordelene for samarbeidet er for oss på Krossen mange bla. :

1. Monica og Janne fra Midt-Agder Friluftsråd arrangerer og tilrettelegger turer, med spesialutstyr, tilpasset elevens funksjonsnivå
2. Turområdene og leirstedene som blir tilrettelagt av Midt-Agder Friluftsråd, har blitt tilpasset slik at også funksjonshemmede barn og voksne kan bruke disse flotte friområdene
3. Oppgavene elevene har gjort er tilpasset, bla. lage fuglekasse, natursti, mat på bål, erfaringer fra å være i båt som er tilpasset, fisketurer, jaktur-sitte på post, skyte på blink-rådyr, aktivitetsdag i snøen med ski, truger, kjelker m.m.
4. Monica og Janne er flinke til å tilpasse seg elevenes forutsetninger, de er hjelpsomme og veldig interesserte i elevene som er med på tur.
5. Vi fra Krossen skole hadde ikke hatt mulighet til å tilrettelegge for slike friluftsturer og naturopplevelser for våre elever , pga. manglende ressurser i Kommunen og på skolen generelt.

Vi håper på at det flotte samarbeidet kan fortsette i årene fremover, da våre elever får unike opplevelser gjennom dette samarbeidet.

Mvh Lisbeth Selvaag Enes

Lindesnesregionens friluftsråd jobber mye for bedre folkehelse og har tiltak for både ungdom og seniorer.

Seniorturer har lenge vært en populær aktivitet. Hver onsdag samles ivrige seniorer til avtalt turmål. Det er en «hard kjerne» som ofte er med, og andre blir med innimellom ettersom hvordan det passer. Det kan være opp til 100 deltakere på disse turene. Turgruppa organiserer seg i stor grad selv, og legger opp turprogram for hele året. Dette trykkes i brosjyrer som deles ut, samt at turene blir publisert på friluftsrådets hjemmeside.

Friluftsrådet har fortsatt med å arrangere friluftscamper (“UngdomsFLIR”) for ungdom i 2013. Campene legges i skoleferiene, og tilbyr ungdomsskoleelever et variert tilbud av frilftsaktiviteter. Dette har vist seg å bli et populært tilbud til ungdom og det er økning i antall deltakere. Totalt var det 60 deltakere på to camper dette året. Med 4 dager fullspekket med aktivitet gir det 1408 timer med fysisk aktivitet. Ungdom er ofte lite aktive, og en av hovedmålsetningene med dette prosjektet er å gi ungdommene innblikk i de mulighetene friluftslivet har og bidra til å øke lysten til å være aktiv i naturen. Det er mange gode tilbakemeldinger fra både deltakere og foreldre. Både ”gamle” deltakere er med og nye kommer til.



Lavterskelaktivitet i Lindesnesregionene. Foto: Lindesnesregionens Friluftsråd

Nordmøre og Romsdal friluftsråd bruker blant annet turmålopplegget “StikkUT” i sitt folkehelsearbeid. Målet med StikkUT, er aktivitet med turglede og naturopplevelser. StikkUT driftes av frivillige, medlemskommunene og Friluftsrådet Nordmøre og Romsdal, og består av 150 turmål i 13 medlemskommuner. Noen av turene er lette (grønne og blå turer), mens andre turer er mer krevende (røde og svarte). På turmålene er det satt ut turkasser som inneholder besøksbok, og koden som brukes til å registrere turmålet i StikkUT.

Dette har blitt et godt eksempel på å tilrettelegge eksisterende aktivitet til nye brukergrupper og i nye samarbeidskonstellasjoner. Nyeste planlagte knopp-skyting er “StikkUT-KULTur”, helårs sentrale kultur-minneløyper i samarbeid med Romsdalsmuseet og Nordmøre museum. Også en “UT på tur” julekalender er planlagt med ulike turtema i adventstiden og bruk av Instagram som et viktig element.

Nordmøre og Romsdal Friluftsråd deltar også i “drop-out” prosjekt om frafall i skolen, og har samarbeid med NAV og Fosterhjemsforeningen og Møre og Romsdal Jeger og fisk. Viktige aktører i arbeidet med å få utsatte grupper inn i positiv aktivitet. Dette og andre lavterskel tiltak som er satt i gang i samarbeid med kommunene, er tiltak som når grupper av befolkningen som strever med deltakelse innen friluftsliv. Aktivitetsdagene i “drop-out” prosjektet har aktivisert rundt 50 ungdommer og Aktiv på dagtid ca 400 personer.



“Hei hå. Ja, da er StikkUt sesongen like om hjørnet. Fjorårets ble en suksess slik jeg ser det og jeg har aldri møtt så mange i fjellet som i år. Det som gjorde StikkUt til noe helt spesielt, var at min venninne som har hatt Alzheimer i 12 år, ble med og har stort utbytte av fysisk aktivitet. Hun er en sensasjon, nettopp fordi hun i disse årene bevisst har holdt seg i fysisk aktivitet, noe som har “stagnert” utviklingen av sykdommen. Ofte blir hun tatt fram som et eksempel for andre med sykdommen, i hele landet. Nå ser hun (og jeg og så klart) bare fram til at årets StikkUt starter 10 mai.

Det er fantastisk å gå sammen med henne, en blir ydmyk og glad. Det å se henne mestre/ greie å komme seg på en ny topp er verdt alt! Det tar tid, men vi går i fjellet og på turer! Så dette året blir utrolig spennende, ja, det bare å se hvor langt og hvor mange hun greier å gå! En prestasjon uten like og den kraftanstrengelsen og gleden det er for henne, må bare oppleves. Vi gleder oss.”

Tilbakemelding fra StikkUT deltaker.

FRILUFTSRÅDENES FELLES ELEKTRONISKE TURREGISTRERING

www.telltur.no

Turpostkasser har vist seg å være svært motiverende for turgåere. Flere friluftsråd har nå gjort jobben med å samle turkassetrimkonkurransene inn i ett system innenfor sin region. TellTur gjør det mulig at flere kommuner/idrettslag legger inn informasjon om turmål, og løsningen benytter Kartverkets kart. TellTur kan også brukes til å få et estimat på antall besøkende til et område, f.eks. i friluftsområder. Det er enkelt å knytte turbeskrivelser/rutebeskrivelser på GodTur til turmålene som presenteres i TellTur. Våren 2013 startet arbeidet med friluftsrådenes felles elektroniske turregistrering på nett. Hovedprioritet første år var å få en funksjonell nettside på plass slik at de friluftsrådene som hadde benyttet løsningen til StepLog tidligere, fortsatt kunne tilby elektronisk turregistrering og arrangere «konkurranser» i sine områder. Nå i 2014 utvikles opplegget videre slik at det blir et viktig virkemiddel i Helsedirektoratets aktiviteskampanje i 2014 og Friluftslivets År 2015.

Vesterålen Friluftsråd er koordinator for Sprelske Unga – et samarbeidsprosjekt mellom folkehelsekoordinatorer og friluftsrådet i 3 kommuner. Det er satt sammen grupper med opptil 10 barn i hver. Gruppene er satt sammen i et samarbeid mellom skole og skolehelsetjenesten og består av barn i 5-7. klasse som ikke går på organisert aktivitet på fritida, og som ikke har mye fysisk aktiv lek og samvær med andre barn. 2 dager per uke a 1,5 timer har vært nivået. Artige og utfordrende aktiviteter i nærmiljøet på deltakernes premisser har vært vektlagt. Barna skal gis mulighet til å se egen fremgang i konkurranse bare med seg selv i aktiviteter som sykkelture, klatring, orientering, naturklatrejungel, hinderløype, svømming, ake/skøyter/skileik, camper i ferien og annet.



Eksempel på tilbakemelding fra lærer om deltaker i Sprelske Unga:

- Bedre selvtillit
- Mestring – deltar mye mer i gymtimer, og vil gjerne vise det de kan/vise andre hvordan ting kan gjøres.
- Starter med andre aktiviteter på grunn av deltakelsen i Sprelske Unga
- Gleder seg til Sprelske Unga, ei gikk hjem for å hente svømmetøy

Eksempel på tilbakemelding fra elev:

- Jeg synes Sprelske Unga er veldig bra og artig. Jeg er i bedre form og blitt bedre å springe og svømme, mamma merker det og. Skolearbeidet går også bedre.

Eksempel på tilbakemelding fra forelder:

- Alt i alt er jeg svært fornøyd med at han har fått muligheten til å være med på Sprelske Unga. Det har betydd mye for formen og også konsentrasjonen/læringen hans, føler jeg. Fått større selvtillit. Har mer tro på seg selv.

Midt-Troms Friluftsråd har en rekke aktiviteter sprunget ut fra nettverksarbeidet for folkehelse i Midt-Troms:

- Turkalender for Midt-Troms
- Flere tilrettelegginger (klopping, merking, skilting)
- Elektronisk registrering av turer
- Ferietilbud barn og unge
- Turlederkurs for løypevaktmestre
- Mørketidsarrangement i flere kommuner som fakkeltog, familiedag med grilling, adventstur til trimkasse med bålbrekking og romjultur. Deltakere med mange nasjonaliteter.

Det har også blitt arrangert kurs i universell utforming av uteområder som vil inspirere til å legge til rette uteområder som flere kan bruke, med spesiell fokus på nærområder.

Friluftsprosjekter for minoritetskulturelle

Flere friluftsråd har gjennom mange år engasjert seg i å introdusere friluftsliv til nye landsmenn og å øke kunnskapsnivået om norsk natur og friluftsliv. Midler fra Helsedirektoratet er viktig for dette arbeidet. I tillegg har flere prosjekter vært finansiert av Spillemidler og fra 2014 har Klima- og miljødepartementet en egen tilskuddsordning for mennesker med innvandrerbakgrunn.

Vi viser til FL-rapporten «Friluftsliv med etnisk mangfold, hvorfor og hvordan helt enkelt» fra 2012 der arbeidet er oppsummert og drøftet. Midt-Agder Friluftsråd som selv har jobbet mye med minoritetskulturelle, har utarbeidet rapporten.

Oslo og Omland friluftsråd (OOF) er nok det friluftsrådet som har jobbet mest med friluftsliv for minoritetsgrupper, og de laget en egen erfaringsrapport i 2011: «Friluftsliv for alle? Frivillig organisering og aktivitetsfremmende arbeid for barn og unge med forskjellig etnisk bakgrunn 1991-2011.»

Oslo og Omland friluftsråd har i 2013 arrangert 39 aktivitetsdager i samarbeid med Oslo kommunale voksenopplæring for over 1000 deltakere. De siste årenes arbeid med å skape kontakt mellom frisklivssentraler og friluftsråd har også avstedkommet noen tiltak for denne gruppen, for eksempel har frisklivssentralene i Groruddalen, spesielt bydel Bjerke, hatt et samarbeid med friluftsrådet om turopplegg. Det er en målsetting å stimulere frisklivssentralene til å ta i bruk de mange tilgjengelige friluftsområdene i og nær Oslo som et viktig verktøy til økt egenaktivitet blant brukerne. I disse bydelene er det en overvekt av minoritetskulturelle som bruker frisklivstilbudene. Det har blitt arrangert flere turer i samarbeid med frisklivssentralen, bla høstingsturer og matlagingsturer (bålmat). Lærerne på voksenopplæringen melder tilbake at mange øker eller begynner med egenaktivitet etter disse dagene samt at de har lånt utstyr og deltatt på åpne arrangementer. Disse aktivitetene vil fortsette.

Friluftsrådet Vest har et stort engasjement for å introdusere «nye landsmenn» til friluftslivets gleder og ca 300 har deltatt på utedager og turer.

Vesterålen Friluftsråd har i sitt prosjekt «Tre trinn til et aktivt friluftsliv» lagt vekt på en forsiktig og gradvis tilvenning til og opplæring i norsk friluftsliv for minoritetsspråklige barn, ungdom og voksne sammen eller hver for seg. Over 200 deltakere og godt samarbeid mellom flere aktører. Målsettingen er å få flest mulig interessert i å delta i arrangementer for alle etter introduksjonen. Kommunene ser dette som viktig i integreringsarbeidet og prosjektet kommer til å fortsette.

Flere friluftsråd bidrar til fysisk aktivitet for denne gruppen. Det foregår mye for eksempelvis mottaksklasser, voksenopplæringsklasser, bosatte asylsøkere og flyktninger, foreninger med flere. Alt fra sykkelopplæring til overnattingsturer for spesielt utsatte kvinner, marinbiologi, høstingsturer, feriekubb i skjærgården, kulturminner og familieaktiviteter har vært tema for aktiviteter gjennom flere år. Spesielt dette med at barna blir trygge i naturen påvirker også de voksne til å ta mer del i aktivitetene.

Dette arbeidet er også en del av folkehelsearbeidet fordi det har innvirkning på integrering, språk og tilhørighet for de som kommer nye til Norge. Selv om aktivitetsnivået varierer sterkt i en voksenopplæringsklasse, vil man nå også de som trenger det mest av helsemessige grunner.



Fysisk aktivitet og naturopplevelse for psykisk helse

Psykisk sykdom er utbredt og hindrer folk i å delta i samfunnet. Det å komme ut i naturen og være aktive sammen med andre, vet vi har gode effekter på psykisk helse. Her ligger det et stort potensiale i samarbeid mellom friluftsråd og andre friluftslivsaktører om forebyggende aktiviteter.

Midt-Troms Friluftsråd har gjennomført heldagsturer sammen med dagsentrene i Lenvik og Målselv. Dette er et eksempel på friluftslivstiltak som blir høyt verdsatt av brukere innen psykisk helsevern. Turer som arrangeres av friluftsrådet har blitt gulrøtter for å få dagsentrene til å arrangere og få brukerne til å delta på ukentlige aktiviteter og blir flotte opplevelser som man kan «leve på» og snakke om i ettertid. Kommunene er meget positive til prosjektet.

I **Ofoten Friluftsråd** er det gjennomført flere friluftsansatte med tur og trening som mål, for mennesker med nedsatt funksjonsevne i flere kommuner. Deltakere er rekruttert fra institusjoner og private i samarbeid med bl.a. frisklivssentraler. Ca 300 deltakere totalt.



Grottetur med Midt-Troms Friluftsråd. Foto: Midt-Troms Friluftsråd

Trondheimsregionens Friluftsråd har samarbeidet med Idrettsveien bofellesskap i Melhus. Her har folk med psykiske lidelser hatt fokus på fysisk aktivitet og mestring og 15 av 16 startende i Birkebeinerrittet gjennomførte i 2013 etter mye aktivitet og trening og varig endring i aktivitetsvaner for flere i etterkant. Aktivisering innenfor trygge rammer var viktig.

«Jeg synes samarbeidet med Midt-Troms Friluftsråd er veldig godt! Når det gjelder mitt fagfelt, - psykisk helse- er det positivt at vi kan få gjennomført turer / aktivitet. Vi ville ikke være i stand økonomisk til å kunne gjennomføre tilsvarende uten støtte fra dere. De tilbakemeldingene vi får er utelukkende positiv fra våre brukere, både at vi får økonomisk støtte og ditt engasjement på turene! Opplevelsen brukerne får er med på å gi mestring og motivasjon til selv å bruke naturen som arena for bedring av fysisk og psykisk helse. Dagens økonomiske situasjon i alle fall for oss er slik at det ikke er midler igjen for å kunne gjøre noe som koster penger. Våre brukere er stort sett pensjonister og har ikke utkomme til å betale for aktivitet og da er alternativet at de sitter hjemme.»
(Atle, Målselv)

«I dagene framover blir det fullt fokus på sykling. Dagens tur viser at vi fortsatt er i rute. Fordelen med å sykle samme rute flere ganger er at det er lett å måle framgang. Det vises (og kjennes) at formen blir bedre og bedre.»

Sakset fra bloggen til Idrettsveien Bofellesskap en stund før Birkebeinerrittet

Informasjonsarbeid

Det er viktig med god og lett tilgjengelig informasjon overfor alle involverte parter i folkehelsearbeid generelt. Så også med friluftslivsarbeidet i en folkehelsekontekst. Tidligere i rapporten er det vist til informasjonsmøtene som friluftsrådene har hatt med sine frisklivssentraler og kommuner. Dette har vært den første anledningen til å gi videre en oversikt over mulighetene kommunen har for å bruke områder og aktiviteter og det som finnes av kart og turinformasjon. Neste trinn i prosjektet har vært å utarbeide informasjon som treffer den målgruppen som vi er ute etter i dette arbeidet – ikke bare de som lett finner fram til relevant informasjon selv.

STImuli-prosjektet i Bodø med **Salten Friluftsråd** i førersetet, har gått foran i dette arbeidet med sin totalpakke for turstier i nærmiljøet med både tilrettelegging, informasjon og skilting.

Prosjektet «GodTur» i **Friluftsrådet for Lindesnesregionen**: GodTur har hatt som ambisjon å gjøre nærmiljøets og regionens «turperler» mer tilgjengelig for alle og for frisklivssentralenes lavterskelaktiviteter. Her har ungdommer blitt engasjert i egenaktivitet ved å kartlegge og spore, fotografere og beskrive løyper for både barmarksturer og skiturer. Både nærturer og langturer er valgt ut, nærturene i samarbeid med frisklivsmedarbeidere og folkehelsekoordinatorer i regionen. Turene er digitalisert og det er laget turkort som er lett tilgjengelig for alle. Resultater så langt er økende antall oppslag på turportalen. Turpost Mandal er et separat prosjekt med 15 turmål beskrevet på turkort og i et hefte tilgjengeliggjort i hele kommunen, og dette har ført til at flere har blitt kjent med turmulighetene i nærområdet. I tillegg til registreringskortene var det turbøker på hvert turmål, og cirka 4.300 besøkende hadde skrevet seg inn i disse. Et raskt regnestykke forteller oss at det utgjør omtrent 16.000 gatte kilometer. Både barn, voksne, lokale og turister har benyttet turpostopplegget, og mange har gitt uttrykk for at de er inspirert til å gå mer på tur.

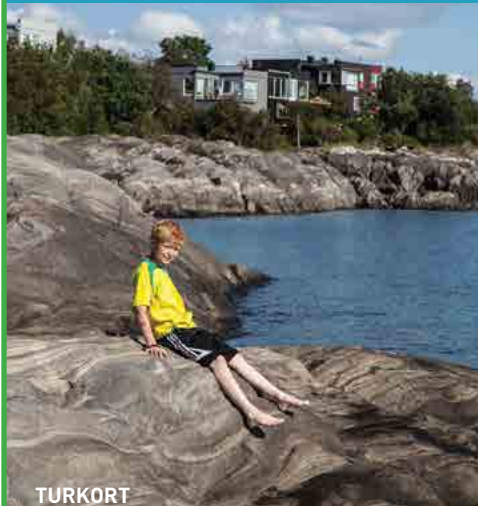
Alle friluftsrådene driver informasjonsarbeid. Utfordringen er å nå de som trenger mer informasjon og annerledes informasjon enn tidligere. Det er viktig å fornye tankene rundt informasjonsarbeid slik at det både treffer målgruppene for de prosjektene vi har omtalt her, og nye generasjoner.

Friluftsrådernes fellesportal for turinformasjon er www.GodTur.no



Hunstadrunden, øst

Merket



TURKORT

TURfakta:



3,9 km



Sommer

Underveis:





LAKKEN

Turtype: skitur
Sesong: vinter
Lengde: 13 km t/r
Tidsbruk: 4-5 t t/r
Høydeforskjell: 300 m
Parkering: ved Ljosland Skisenter (passasjerer kan evt. først slippes av på privat parkering lenger oppe)



På denne turen kommer du inn i Setesdal Vesthei - Ryfylkeheiene landskapsvernområde som ble opprettet for å ta vare på et særpreget landskap og Europas sørligste villreinstamme. For at andre skal kunne oppleve disse verdiene i fremtiden er det viktig å ta hensyn til dyreliv og landskapet. Overhold båndtvangen, unngå å legge igjen søppel eller andre gjenstander, og følg merka sti så mye som mulig.

Dersom du skulle være så heldig å få se villrein er det viktig at du ikke nærmer deg dyrene, de skremmes lett. Gjør deg så liten som mulig og unngå høye lyder eller å stå i silhuett, hvis du skal videre gå rundt dyrene i skjul og prøv å unngå at vinden tar lukt fra deg mot dyrene.

Fine øyeblikk



-kortreist lykke



GodTur



Forskning

Bjørn Godal, Salten Friluftsråd er i gang med et doktorgradsarbeid som dreier seg om virkningen av tilrettelegging av turløyper i nærmiljøet. Med bakgrunn i arbeidet med Stimuli prosjektet i Bodø, har nysgjerrigheten vokst i forhold til hvordan etableringen av tur-ruter i nærmiljøet påvirker folks motivasjon til å gå på tur og hvor mye folk faktisk går på tur. Kunnskapen som famskaffes, skal brukes direkte ut i kommunene som arbeider på temaet, blant annet gjennom kurs og veiledning. Undersøkelsene omkring bruken av turløypene og lystene til å bruke dem, vil foregå i Salten og fire andre steder i landet.

Friluftsrådet Nordmøre og Romsdal får tilbakemeldinger om at brukerne opplever at Stikk UT har bidratt til å opprettholde eller øke deres fysiske aktivitetsnivå, og at Stikk UT har motivert personer som ikke tidligere var aktive til å bli fysiske aktive. Men det er behov for kunnskap om omfanget og prosessene i dette. Gjennom et forskningsprosjekt, som skal gjennomføres i samarbeid med Møreforskning Molde, skal Friluftsrådet i Nordmøre og Romsdal utvikle mer kunnskap om hvorvidt turkassetrimmen Stikk UT har bidratt til at flere har kommet seg ut på tur. Spesielt ønsker en å undersøke om personer som ellers ikke har vært særlig aktive med turgåing, har økt aktiviteten etter at de har blitt med i Stikk ut. Prosjektet tar utgangspunkt i følgende tre problemstillinger:

- Opplever deltagerne bedring i helse og velvære etter at de ble med i Stikk UT?
- Påvirker tilgjengelighet, lengde, merking og turbeskrivelse, konkurranseelement, premiering, kostnad og transport, turfølge, logg og registreringsmuligheter eller andre ting deltagerens bruk av Stikk UT?
- Har deltagerne forslag til hvordan Stikk UT tilbudet kan forbedres slik at de og andre ville brukt tilbudet mer?

Ferdselstillinger

Friluftsrådene har foretatt ferdselstillinger i flere turområder for å registrere antall turgåere over en periode. Vi har etterhvert fått litt erfaring med dette, og det viser seg at tallene kan være atskillig høyere enn forventet. Eksempler på resultater:

- Oppgrusing og merking av sti i Bodø førte til 12 000 passeringer i løpet av 3 sommermåneder
- I Djupadalen i Haugesund ble det registrert 355 000 passeringer gjennom hovedinnfallsporten i løpet av 2013
- Rundt Melsvatnet i Time kommune registrert man i gjennomsnitt 250 passeringer om dagen fra januar til juli 2012



Artikkelen over er fra Magasinet Friluftsliv nr. 6, 2012.

Tellerne registrerer også hvilken retning folk passerer og resultater viser at folk foretrekker runder framfor fram og tilbake samme vei.

Gruppearbeid under ansattesamling i friluftsrådene 2013 ga følgende svar på hva som gir resultater i samarbeidet mellom friluftsråd og frisklivssentraler:

- Ta initiativ!
- Ha med kommunelegen, og få fastlegene på banen.
- Det må foreligge ønske om samarbeid fra frisklivssentralen.
- Det må settes av tid til å delta i møter og nettverk.
- Frivilligsentralene bør også med i arbeidet - de er ofte frisklivssentralens forlengede arm.
- Samarbeid med skole - informasjon om helsefremming allerede fra 1. klasse.
- Friluftsrådets kontakt med lokale aktører som kjenner både behovet for tiltak (Friskliv/folkehelsekoordinatører) og som vet om lokale ildsjeler som kan iverksette/drive tiltakene.
- Tilskudd som er nødvendig for å etablere «infrastruktur» for aktivitetene.

Oppsummering og vurderinger aktivitet, informasjon og framtid

Etablering av samarbeid mellom friluftsrådene og kommunenes frisklivssentraler eller folkehelseansvarlige der frisklivssentraler ikke er etablert, har ført til at en har sett behov for en rekke nye prosjekter og tiltak. Gjennom samarbeidet har friluftsrådene fått kontakt med nye brukergrupper som trenger særskilt oppfølging. Det er bl.a. etablert friluftstilbud for barn og unge som av ulike årsaker er lite aktive. Frisklivssentralene o.a. har kunnet formidle informasjon om aktuelle tilbud til lite aktive og har i noen tilfeller bidratt økonomisk til deltakelse for disse.

Konkrete aktivitetstiltak er viktig for målgruppen. Friluftsrådene kan bidra direkte eller ved å koordinere med andre aktører. Friluftsrådene har erfaring og kan "lære bort" hvor og hvordan man kan få glede av fysisk aktivitet ute i friluft - "Kortreist lykke" som i Lindesnesregionen friluftsråds slagord.

I stor grad er det ressurskrevende å gi friluftstilbud til de gruppene som i et folkehelseperspektiv har størst nytte av det. FL mener at myndighetene må ta høyde for dette i framtidige budsjetter om de ønsker å bruke friluftsliv som et offensivt virkemiddel i folkehelsearbeidet.

Vi har også erfaringer fra at tiltak kan bli selvgående, som seniorturene i regi av Friluftsrådet for Lindesnesregionen. Eldrebølgen utgjør en utfordring i folkehelsearbeidet, og vi ser behov for å utvikle flere og mer varierte tilbud til eldre. Samtidig kan eldre være en ressurs, som turledere, løypevaktmestere m.v. i arbeidet med å utvikle og fremme friluftsliv.

Det er gjennomført aktivitetstiltak for mennesker med psykiske problemer og for mennesker med nedsatt funksjonsevne. Tilbakemeldingene fra disse er svært positive. Vi tror at friluftsliv, med kombinasjonen av fysisk aktivitet, naturopplevelser, ro og stillhet, og som god arena for mestring og sosial kontakt, har et særlig fortrinn som aktivitetstilbud for disse gruppene. Det er et stort potensial for å utvikle dette videre i kommende år.

Gjennom samarbeidet er det også avdekket behov for bedre tilrettelegging av områder slik at mennesker med funksjonsnedsettelse i større grad kan bruke områdene. Det er gjort tilretteleggingstiltak i nærområder og i tilknytning til institusjoner. En spennende nyskaping er utendørs treningsparker, friluftsområder med apparater for styrketrening, som bl.a. Dalane friluftsråd har etablert. De fysiske tilretteleggingstiltakene faller imidlertid utenom Helsedirektoratets tilskuddsordning, og er ikke omtalt nærmere i denne rapporten.

Samarbeidet med frisklivssentralene sikrer i stor grad at tilbudene når de minst aktive og bidrar til å utjevne sosiale forskjeller. Vi ser likevel at det trengs bedre oppfølging for å evaluere om målsettingen om bedret folkehelse blir nådd. Hvilken effekt har kompetanseheving av ansatte på hvor mange deltakere som deltar og hvilken langtidseffekt har det? I hvor stor grad blir egenaktiviteten økt i etterkant av tiltak? Individuelle tilnærminger og små grupper er nødvendig. Vi ser bl.a. fram til resultatene av de to forskningsprosjektene som er omtalt i rapporten og som handler om disse problemstillingene.

En av utfordringene i forebyggingsarbeidet er at ingen er like; det er vanskelig å drive forebygging med store grupper av mennesker med forskjellige behov. Noen trigges av gå til en kulturopplevelse, noen av å være sammen med andre rundt et bål, noen av å se fram til en større fysisk utfordring på sikt, noen av vakker natur og lyder av fuglekvitter og rennende vann, noen har ambisjoner om ferdigheter i kajakk, på ski eller annet. Prosjektene ført til økt bevissthet hos friluftsrådene. I båtutfartsområder som friluftsråd forvalter, legger man nå mer til rette for fysisk aktivitet.

Vi mener at en frisklivssentral eller de som skal drive med forebyggende folkehelsearbeid i form av fysisk aktivitet i en kommune, må ha et stort og variert aktivitetstilbud å spille på, slik at flest mulig finner SIN aktivitet som de vil fortsette med og som gir dem en bedre livskvalitet på sikt. Det ser ut til å være enighet om at også god og tilgjengelig informasjon er nødvendig for å få folk i aktivitet. Informasjon blir distribuert i andre kanaler enn tidligere. Legekontor, frisklivssentraler, kommunenes info-sentre og service-kontorer, rehabiliteringsinstitusjoner, eldresentre og frivillighetssentraler har blitt brukt til formidling. Informasjon er en kontinuerlig prosess, og vi ser fram til å bygge inn Helsedirektoratets aktivitetskampanje i våre tiltak i 2014.

Referanser

Broch og Gurholt 2011: FRILUFTSLIV FOR ALLE ? Frivillig organisering og aktivitetsfremmende arbeid for barn og unge med forskjellig etnisk bakgrunn 1991-2011

FL-rapport 2012 : Friluftsliv for mennesker med funksjonsnedsettelse. Erfaringer fra friluftsrådene arbeid.

FL-rapport 2012-3: Friluftsliv med etnisk mangfold. Hvorfor og hvordan - helt enkelt.

Folkehelsemeldingen Meld. St. 34 (2012-2013)

Helsedirektoratet 2013. Veileder for kommunale frisklivssentraler – Etablering og organisering. IS-1896

Kurtze et al. 2009. Analyse og dokumentasjon av friluftslivets effekt på folkehelse og livskvalitet. SINTEF A11851

Miljøverndepartementet 2013: Nasjonal strategi for et aktivt friluftsliv. En satsing på friluftsliv i hverdagen; 2014-2020

Synovate 2010. Folkehelse og fysisk aktivitet (19/10/10-22/10/10)

www.helsenorge.no



Bodøsjøstien i Bodø. Foto: Salten Friluftsråd

Vedlegg 1

Liste over friluftsråd og kommuner med folkehelsesamarbeid

Oslo og omland friluftsråd	Bjerke Grorud Stovner Alna		Suldal Rennesøy Hjelmeland Finnøy Forsand Kvitsøy Randaberg Sandnes Stavanger	Helgeland friluftsråd	Leirfjord Vefsn Alstadhaug Herøy Grane
Valdres friluftsråd	Vestre Slidre Nord-Aurdal Sør-Aurdal Etnedal Øystre Slidre Vang		Tysvær Karmøy Haugesund Bokn Stord Bømlo Fitjar Sauda	Polarsirkelen friluftsråd	Træna Rødøy Lurøy Nesna Rana Hemnes Hattfjelldal
Friluftsrådet Sør	Arendal Grimstad Vegårshei Risør Froland Åmli Tvedestrand Nissedal Gjerstad	Friluftsrådet Vest	Giske Skodje Sula Ørskog Norddal Stordal Volda Ålesund Vestnes Haram	Salten Friluftsråd	Fauske Hamarøy Meløy Saltdal Sørfold
Midt-Agder friluftsråd	Iveland Søgne Lillesand Vennesla Songdalen Evje og Hornnes Birkenes Kristiansand	Friluftsrådet for Ålesund og Omland	Midsund Nesset Kristiansund Eide Gjemnes Aukra Fræna Molde Rauma Sandøy Tingvoll Averøy	Lofoten friluftsråd	Flakstad Moskenes Røst Vestvågøy Vågan Værøy
Friluftsrådet for Lindesnesregionen	Lindesnes Mandal Marnardal Audnedal Åseral	Nordmøre og Roms- dal friluftsråd	Malvik Klæbu Trondheim Skaun Melhus Selbu	Ofoten friluftsråd	Narvik Evenes Ballangen Tysfjord
Lister friluftsråd	Farsund Flekkefjord Hægebostad Kvinesdal Lyngdal Sirdal			Vesterålen friluftsråd	Sortland Øksnes Hadsel
Dalane friluftsråd	Bjerkreim Eigersund Lund Sokndal	Trondheims- regionens friluftsråd		Midt-Troms friluftsråd	Lenvik Målselv Bardu Sørreisa Tranøy Torsken Berg Dyrøy
Ryfylke friluftsråd	Strand Sauda			Ishavskysten friluftsråd	Lyngen Storfjord Tromsø Balsfjord Karlsøy

INTERKOMMUNALE FRILUFTSRÅD

Friluftsrådene er interkommunale samarbeidsorgan som ivaretar friluftsoppgaver for medlemskommunene. I hovedsak arbeider friluftsrådet med områder og oppgaver av betydning for befolkningene i hele regionen, mens kommunene har ansvar for de helt lokale sakene.

Friluftsrådene har hovedfokus på det enkle hverdagsfriluftslivet, som turgåing og bading, som i liten grad ivaretas av interesseorganisasjoner.

Viktige oppgaver for friluftsrådene er:

- verne om allemannsretten
- sikring av områder for friluftsliv
- tilrettelegging og drift av områder
- informasjon om friluftsmuligheter
- læring i friluft i skoler og barnehager
- aktivitetstiltak og arrangementer
- friluftsliv og folkehelse

Friluftsrådenes virksomhet finansieres gjennom kontingent fra medlemskommunene, driftsstøtte fra staten og ved ulike statlige og fylkeskommunale tilskuddsmuligheter, gaver og sponsormidler.

Friluftsrådenes høyeste myndighet er normalt årsmøtet der alle medlemskommunene deltar og i noen tilfeller medlemsorganisasjoner.

Årsmøtet fastsetter årsplan og budsjett og velger styre som har ansvar for gjennomføring av oppgavene.

FRILUFTSRÅDENES LANDSFORBUND

Friluftsrådenes Landsforbund (FL) er samarbeidsorgan for de interkommunale friluftsrådene. FL skal arbeide for styrking av det allmenne friluftslivet gjennom egne tiltak og ved å støtte arbeidet til medlemsfriluftsrådene. Det innebærer friluftspolitisk og -faglig arbeid, og arbeid for bedre økonomiske vilkår for friluftslivsarbeidet.

FL arbeider for tida særlig for å fremme allemannsretten, tilrettelegging og drift av friluftsområder, sikring av nye områder, mer og bedre friluftsliv i barnehage og skole, friluftsliv for funksjonshemmede og friluftsliv i folkehelsesammenheng. Vi arbeider for økte midler til friluftslivet over statsbudsjettet og for spillemidler til anlegg for friluftsliv og til friluftslivsaktivitet.

FL ledes av et styre på 5 medlemmer valgt på årlig årsmøte der hvert av medlemsfriluftsrådene kan møte med utsendinger. Virksomheten finansieres av kontingent fra medlemsfriluftsrådene, støtte fra staten og diverse prosjekttilskudd. FL har fire ansatte.

FL har 23 medlemsfriluftsråd med 183 medlemskommuner med mer enn 70% av landets befolkning.

I tillegg er ca 130 organisasjoner med i friluftsråd, og enkelte steder er bedrifter og enkeltpersoner støttemedlemmer.



Eyvind Lyches vei 23 B
1338 Sandvika

www.friluftsrad.no

Tlf: 67 81 51 80
E-post: friluft@online.no