



Nes kommune
postmottak@nes-ak.kommune.no

Oslo, 1. mars 2018

Deres ref.: 17/3216

Dette brevet sendes på vegne av: Den Norske Turistforening Oslo og Omegn, Naturvernforbundet Oslo og Akershus, Akershus og Oslo Orienteringskrets, Skiforeningen, Norges Jeger- og Fiskerforbund – Akershus, Norsk Organisasjon for Terrengsykling – Oslo og Omegn, Lillomarkas Venner og Bærum Natur- og Friluftsråd.

Høringsuttalelse til

Strategisk helse og velferdsplan 2018- 2030

Natur- og friluftsansjoner i Akershus ser det som stor brist at friluftsliv mangler i Nes kommunes strategiske helse- og velferdsplan 2018 - 2030. Vi ber kommunen derfor om å inkludere friluftslivsaspektene i planen. Det er viktig å satse på friluftsliv i folkehelsearbeidet fordi:

- Friluftsliv gir bedre psykisk og fysisk helse
- Friluftsliv er en lavterskelaktivitet som trenger minimalt med forhandsferdigheter
- Tilrettelegging for friluftsliv er lite ressurskrevende for samfunnet og den enkelte

Friluftsliv gir bedre psykisk og fysisk helse

Friluftsliv er en samling av aktiviteter i naturen med svært stor oppslutning - ni av ti sier at de er interessert i friluftsliv ([TNS Gallup, 2017](#)). Friluftsliv skaper mye fysisk aktivitet og dermed bedre fysisk helse. Friluftsliv bedrer også den psykiske helsa. [En rekke studier](#) viser at naturopplevelser er stressreducerende, reduserer angst og depresjon og bidrar til positive tanker. Friluftsliv bidrar til bedre folkehelse.

Det er lett å være aktiv gjennom friluftsliv – for alle

Friluftsliv er den gruppe av aktiviteter som har størst potensial å nå ut til enda flere, i alle aldre, fra barn til eldre. Mer enn halvparten av befolkningen har et ønske om å tilbringe mer tid i naturen ([TNS Gallup, 2017](#)). Friluftsliv er et lavterskeltiltak da det er enkelt å tilrettelegge for, krever lite utstyr og kan utøves på alle typer ferdighetsnivåer. Den enkle aktiviteten turgåing er den vanligste aktiviteten i Norge ([Helsedirektoratet, 2015](#)). Vi ser også en økning i interesse for friluftsliv (f.eks. [stor økning i medlemsmasser](#) i friluftsansjoner).



forum for
natur og friluftsliv
Akershus

c/o Oslo og Omland Friluftsråd, Storgata 28A, 0184 Oslo
akershus@fnf-nett.no / 45 16 68 79
www.fnf-nett.no/akershus
Org. nr.: 918940359

Det satset på friluftsliv i Akershus

Akershus fylkeskommune vedtok i desember 2016 «[Aktivitetsløftet - regional plan for fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv i Akershus for 2016-2030](#)». Planen beskriver den nye, langsiktige og samlete satsing på fysisk aktivitet, idrett og friluftsliv i Akershus, for å løse felles regionale behov. Den regionale planen skal legges til grunn for regionale organers virksomhet og for kommunal og statlig planlegging og virksomhet i regionen.

Nærfriluftsområder er viktig

Parker, grønne lunger og andre naturområder i nærmiljøet betyr mye for folks helse, trivsel, og livskvalitet. Nærhet til friluftsområder er viktig for hvor aktive vi er ([Helsedirektoratet, 2015](#)). Dette understrekes av en helhetlig satsing på hverdagsfriluftslivet i regional og kommunal arealplanlegging (f.eks. [Miljødirektoratets nærmiljøatsing](#)). Derfor må de grønne nærområdene sikres for å ivareta mulighetene til et enkelt og aktivt friluftsliv.

Det må finnes naturområder for å utøve friluftsliv

Til tross for nærområdenes betydning for befolkningens fysiske aktivitet, viser statistikken at stadig flere grøntarealer/LNF-områder må vike for næringsbygg, boliger, veier og annen utbygging. Det er viktig å unngå at nærmiljøet blir et knapphetsgode. Nedbygging av grønne kvaliteter er også stikk i strid med helsemyndighetenes oppfordring om økt daglig fysisk aktivitet. Det er politikernes ansvar å sikre gode natur- og friluftsanser i tilknytning til byer og tettsteder og forvalte disse med omtanke. Skal folk fortsette å gå på tur må man bevare attraktive turområder i nærmiljøet for å gjøre det lettere for folk å komme seg ut på tur uten å kjøre langt.

Kommunen vil spare penger på tilrettelegging for friluftsliv

Friluftsliv er en viktig bidragsyter til en sunnere folkehelse og til en sunnere kommuneøkonomi. Rapporten fra [Vista Analyse](#) (2016) slår fast at det er 80 milliarder kroner (338 millioner for Nes kommune) å hente ut i gevinst årlig ved å få flere ut i aktivitet – og peker på at friluftsliv er den enkleste måten å få flere aktive på. [Flere undersøkelser](#) måler også den «den økonomiske verdien» av friluftsliv, samt parker, grønne lunger og andre tilgjengelige friluftsområder i nærområder – og alle viser at det lønner seg, på mange måter.

Samarbeid med natur- og friluftsanser

I [Helsedirektoratets samhandlingsreform](#) legges det stor vekt på det ansvar kommunene har i det forebyggende folkehelsearbeidet. God samhandling i praksis er å spille på lag med natur- og friluftsanser som er gode samarbeidspartnere i kommunenes helsefremmende arbeid. Ta gjerne kontakt med FNF Akershus eller natur- og friluftsanser direkte for samarbeid om ønskelig.

Vi ønsker dere lykke til med det videre arbeidet med planen.

Vennlig hilsen

Forum for natur og friluftsliv Akershus

Maria Rundhaugen Tesaker
Fylkeskoordinator
FNF Akershus



forum for
natur og friluftsliv
Akershus

c/o Oslo og Omland Friluftsråd, Storgata 28A, 0184 Oslo
akershus@fnf-nett.no / 45 16 68 79
www.fnf-nett.no/akershus
Org. nr.: 918940359