

Østfold

Forum for natur og friluftsliv

---

Forum for Natur og Friluftsliv Østfold  
Vadbenken 8  
1680 Skjærhalden

Skjærhalden, 29/8 2016

Sarpsborg kommune  
postmottak@sarpsborg.com

### **Uttalelse til kommunedelplan for Folkehelse i Sarpsborg kommune.**

Forum for Natur og Friluftsliv vil gratulere Sarpsborg kommune med sin første kommunedelplan for folkehelse. Vi har lest høringsutkastet og synes planen virker godt gjennomarbeidet. Vi gleder oss over at kommunen ser viktigheten av å samarbeide med frivilligheten. Her kan vi møtes over forente mål; få folk i aktivitet og skape gode og trygge lokalmiljøer.

Sarpsborg kommune tar arbeidet med folkehelse på alvor, og vi i FNF ønsker å komme med følgende innspill til handlingsdelen 2016-2019.

#### **6.1 Innsatsområde barn og unge**

Friluftsliv og uteaktivitet i barnehage og skole er viktig for barn og unge. Frisk luft og aktivitet i fellesskap er bra både for å skape sosiale nettverk, mestringfølelse og god fysisk form. Våre organisasjoner har egne aktiviteter for barn med fokus på læring og sosialt samvær.

At deltakelsen i frivillig arbeid går ned blant unge er bekymringsfullt. Å kunne gjøre en innsats for fellesskapet gir en følelse av samhold og mestring som er viktig for at barn og unge får tro på seg selv. Vi tror også at slikt arbeid kan være bra for å utvikle empati og utvide horisonten i møte med andre. Dette er viktig for å forhindre utenforskap og mobbing.

Våre organisasjoner jobber kontinuerlig med rekruttering gjennom aktivitet og vi mener samarbeid mellom kommune og organisasjoner kan være fruktbart og nyttig for begge parter.

#### **6.2 Innsatsområde Levekår**

Integrering er naturlig nok en viktig del av å skape god folkehelse. Mangel på kunnskap om viktigheten av fysisk aktivitet og kosthold er som oftest utdanningsmessig og kulturelt betinget.

Frivilligheten spiller også her en viktig rolle i å engasjere de med fremmedkulturell bakgrunn. Ved å engasjere denne gruppen i aktivitet kan vi skape gode møteplasser som fremmer folkehelse i alle ordets betydninger. Etablering av utstyrssentral kan være et godt tiltak for å utjevne forskjeller i tilgangen til å drive aktivitet.

### **6.3 Innsatsområde Livsstil**

En aktiv livsstil er en forutsetning for å forebygge sykdommer som forbindes med stillesitting og dårlig kosthold. Og det er gjerne ikke så mye som skal til før helsefordelene merkes. Kommunene har et ansvar i sin arealplanlegging å tilrettelegge for at folk skal kunne drive friluftsliv og aktivitet i nærheten av der de bor. Lavterskeltiltak blir mest brukt og når ut til flest. Ved å tilrettelegge med stier og sikre tilgang til sjø og vassdrag bidrar kommunen til at folk får brukt naturen der de bor. Organisasjonene i FNF bidrar med betydelig innsats i hele fylket med å opprette og vedlikeholde turstier til bruk for allmenheten.

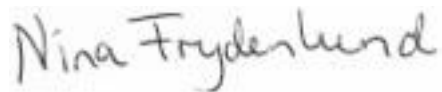
### **6.4 Innsatsområde psykisk helse**

Livskvalitet og en følelse av å delta i et fellesskap er viktige faktorer for god psykisk helse. Også her vil vi understreke viktigheten av det arbeidet som gjøres i frivillige organisasjoner for å dra folk med, ut av sofaen og inn i fellesskapet. På denne måten bidrar frivilligheten sterkt til å både forebygge psykisk uhelse og styrke folkehelsen.

### **6.5 Innsatsområde Eldre**

Vi lever lenger og mange får dermed gode år som pensjonister med mye fritid. Vi opplever at mange av disse engasjerer seg i frivillig arbeid og aktiviteter som følger med dette. Det viktigste kommunen kan gjøre her er å sikre gode vilkår for frivillige organisasjoner som vil bidra, og sørge for at våre innspill til høringer og planlegging blir hørt og tatt hensyn til.

Mvh



Nina Frydenlund  
Fylkeskoordinator FNF Østfold

FNF er et samarbeidsforum bestående av følgende organisasjoner:

Naturvernforbundet i Østfold, Norges Jeger- og fiskerforbund Østfold, 4H Østfold, Oslofjordens Friluftsråd, DNT Nedre Glomma, DNT Vansjø, DNT Indre Østfold, Tistedalen Friluftslag, Norsk Ornitologisk Forening Østfold og Østfold Botaniske Forening.