



VB 8 - sak 12/106

Saksframlegg

Saksmappe:
2008/423

Saksbeh:
Morten Nordlie,

Dato: 09.10.2012
Arkivkode:
563.1

Saksgang

Utvalg	Møtedato
Barne- og ungekomiteen	08.11.2012
Helse- og sosialkomiteen	08.11.2012
Kultur- og nærmiljøkomiteen	07.11.2012
Bydelsutvalget	15.11.2012

VB 8 Idrett for inkludering og folkehelse - del II

Bakgrunn for saken:

I sitt møte den 14 juni 2012 behandlet Bydelsutvalget sak 12/58 – VB 8 Idrett for inkludering og folkehelse, og fattet følgende vedtak i saken :

Bydelsutvalget ber administrasjonen oppsummere tilbudene som finnes og komme med en sak om hvordan man kan bedre og utvide dette arbeidet. Bydelsutvalget savner lavterskeltilbud knyttet til fysisk aktivitet for alle voksne herunder minoritetskvinner og ber bydelsdirektøren om å komme tilbake med en redegjørelse om hvordan idrettslagens kompetanse og ressurser i større grad kan benyttes til folkehelseformål, spesielt for voksne.

Saksframstilling:

Idrettens Samarbeidsutvalg (ISU) i bydel Sagene avholdt medlemsmøte den 24 september , hvor bl.a. følgende saker var satt på dagsorden :

1. FRISKLIVSSENTRALEN. Sentralen startet opp i høst. De er interessert i å samarbeide med idrettslagene i bydelen om å få opp aktivitetsnivået hos den voksne befolkningen. Omvisning og orientering om tilbud og mulig samarbeid om lavterskeltilbud, ved Kristin Opsahl – Fagkonsulent/Frisklivskoordinator i Bydel Sagene .
2. FOLKEHELSE. Bydelsutvalget er interessert i hvordan idrettslagenes kompetanse og ressurser i ennå større grad kan benyttes til folkehelseformål. Hva sier idrettslagene?? Hvordan kan vi starte en debatt rundt dette tema i idrettslagene ?

Tilstede på møtet for å drøfte muligheter og utfordringer var :

Haziz Aasen - Fortuna Oslo FK, Ulf Hansen - Oslo Klatreklubb, Mehmet Tafili -Fortuna Oslo FK, Grethe Johansen - Freestyle IL, Helge Stoltenberg –Bydelsutvalgets representant i ISU, Øyvind Nedre - Oslo Idrettskrets, Anders Kyte - Skeid, Årstein Skjervland - Oslo Idrettskrets, Amir Arshad - Sagene IF, Torunn Ytrehus - Sagene Frisklivssentral, Kristin Opsahl- fagkonsulent/frisklivskoordinator bydel Sagene, Steinar Sæther - Skeid, Terje Årstad -Torshov Bob Team, Tord Freberg - Torshov Bob Team, Mukhtar Choudry -Friends Cricket Club, Morten Nordlie -Bydelsadministrasjonen

Presentasjon av Livstilssenteret :

Kristin Opsahl – fagkonsulent/frisklivskoordinator i bydel Sagene , presenterte det nye senteret i bydelen. Vi fikk også en orientering om målsettingen med Frisklivssentralene og målgruppene for virksomheten og hvem som kan henvise til tilbudet. Likeledes hvilke tilbud de har i dag, særlig om tilbud for innvandrerkvinner. *Presentasjonen følger vedlagt og gir en mer detaljert oversikt over tilbudene.*

På slutten av innlegget ble det reist spørsmål om hvordan idrettslagene kunne samarbeide med Frisklivssentralen om lavterskeltilbud til den voksne befolkningen i bydelen.

Folkehelse .

I en glidende overgang fra presentasjonen av Frisklivssentralen ble det en meningsutveksling knyttet til ulike typer lavterskeltilbud det kunne være interessant å videreutvikle eller etablere i bydelen. Det ble bl.a. pekt på følgende muligheter:

- Allaktivitet for voksne – på dagtid/tidlig ettermiddag i Bjølsenhallen (Sagene IF)
- Turgrupper – faste turgrupper for eldre i regi av Skeid.
- Minigolf - på Lilleborgbanen.
- Bob og klatring – for de mer spenningsøkende

På spørsmål om idrettens instruktørkompetanse kunne knyttes nærmere til Frisklivssentralen, fant en at det var vanskelig, i første rekke fordi aktivitetene på senteret i hovedsak foregår på dagtid. Det ble pekt på at en videreutvikling av lavterskeltilbud for voksne også ville gi muligheter for samarbeid både i forhold til ressursbruk og kompetanseoverføringer.

Frisklivssentralen vil ta kontakt med de enkelte idrettslagene for å arbeide med å konkretisere de enkelte forslagene. Det var en særlig interesse i å etablere tilbud som kunne fungere som bindeledd eller en overgang mellom aktivitetene på Frisklivssentralen og til lavterskeltilbud innenfor idretten, for brukere av Frisklivssentralen som er på vei ut av treningstilbudet der.

Forslag til vedtak:

Bydelsutvalget tar saken til etterretning.

BYDEL SAGENE

Knut Egger
bydelsdirektør

Godkjent og ekspedert elektronisk uten underskrift

Trykte vedlegg: Presentasjon av Sagene frisklivssentral – trening og kostholdsveiledning på resept.

Sagene frisklivssentral

Trening og
kostholdsveiledning på
resept.



Bakgrunn

- Grønn resept
- Samhandlingsreformen: Behov for tverrsektorielt folkehelsearbeid, økt helsefremmende innsats og tidlig intervensjon. Styrke de forebyggende helsetjenestene i kommunen
- -> Helsedirektoratet mener at Frisklivssentralene er et viktig bidrag i dette arbeidet.

er her: [Forsiden](#) / [Folkehelse](#) / [Frisklivssentraler](#)

rktoykasse

mtale om endring

sisk aktivitet

a Mat-kurs

us- og røykesluttkurs

Y-kurs

ohol

ønn resept

Frisklivssentraler

Frisklivssentralene har et strukturert henvisnings-, og oppfølgingssystem for personer med behov for å endre helseatferd, primært fysisk aktivitet, kosthold og røykeslutt. Personer kan bli henvist av helsepersonell eller kontakte frisklivssentralen på eget initiativ, og man trenger ikke å være syk eller ha en diagnose.

Utviklingsområder for frisklivssentralene er mestring av psykiske problemer, samt oppfølging av risikobruk av alkohol. Frisklivssentralene er forankret i kommunehelsestjenesten og har tett samarbeid med andre aktører i kommunen; frivillige organisasjoner, private aktører samt tjenester i andre sektorer og og andre nivå. Frisklivssentralen kan fungere som en ressurs og et kontaktpunkt for andre helsefremmende tiltak i kommunen.

Helsedirektoratet anbefaler etablering av frisklivssentraler i alle landets kommuner, alternativt gjennom interkommunale samarbeid. Nå har omtrent en tredjedel av landets kommuner etablert frisklivssentral.



[Profilprogram for frisklivssentraler](#)



[Fysisk aktivitet](#)
Den fysiske aktiviteten på

Abonner på RSS-feed

Publikasjoner

[Veileder for kommunale frisklivssentraler. Etablering og organisering.](#)

Last ned

Mer hos oss

- [Frisklivssentraler og kommunale lærings- og mestringstilbud](#)

Målgruppe

- Personer med økt risiko for å utvikle sykdommer relatert til helseadferd og som trenger hjelp til å endre helseadferd.
 - 18 – 67 år (seniorgruppe 10.30 på tirsdager)
 - Bor i bydel Sagene eller har fastlege her.
- Risikofaktorer og diagnoser som oftest fører til henvisning: overvekt, diabetes type 2, fysisk inaktivitet, muskel- og skjelettlidelser, KOLS, og psykiske lidelser. Ofte en kombinasjon.

Frisklivssentralen – en helsetjeneste

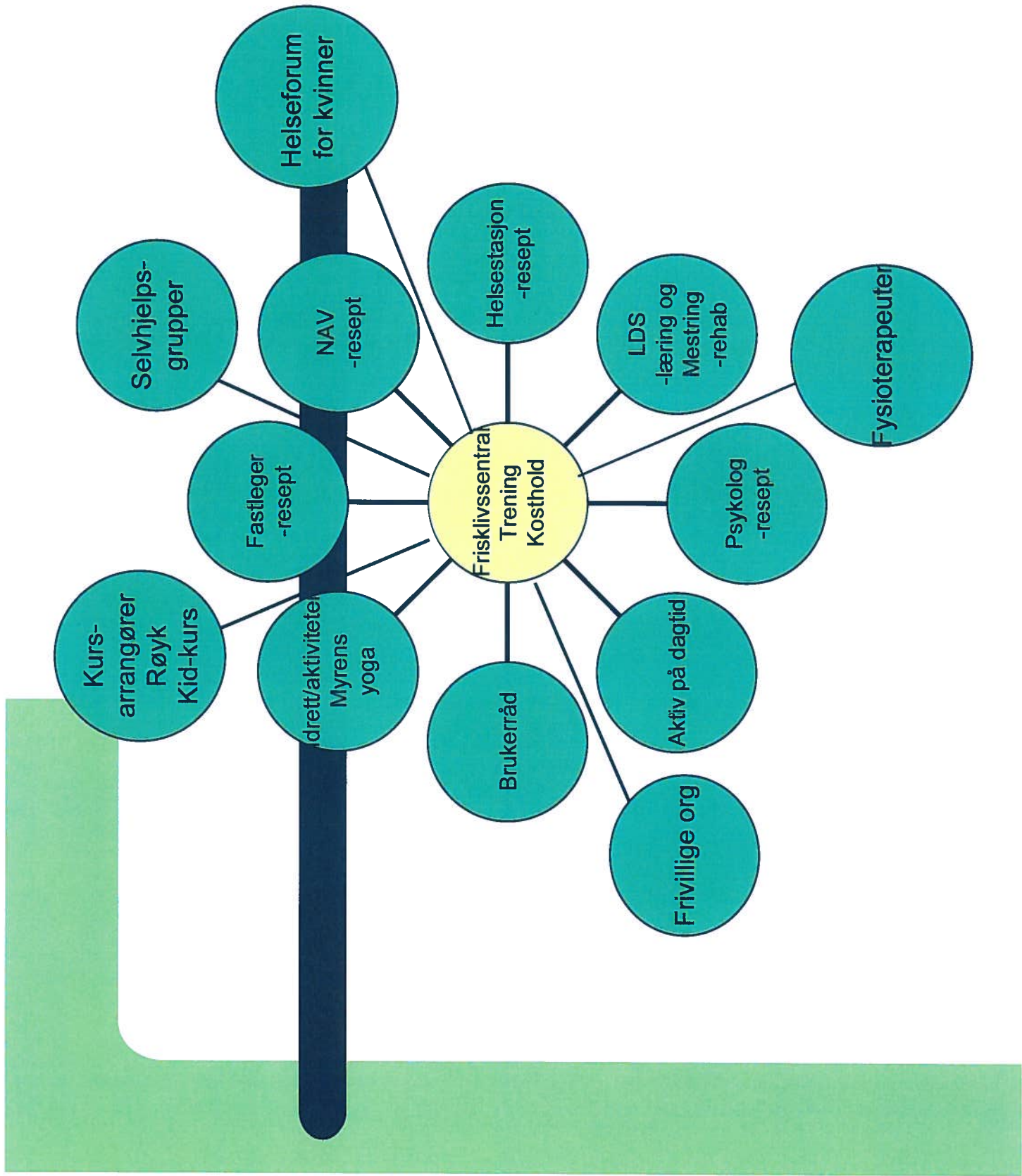
1. Frisklivsresept – for alle

NAV, fastleger og annet helsepersonell i bydelen kan henvise deltakere til frisklivssentralen gjennom *frisklivsresepten*.

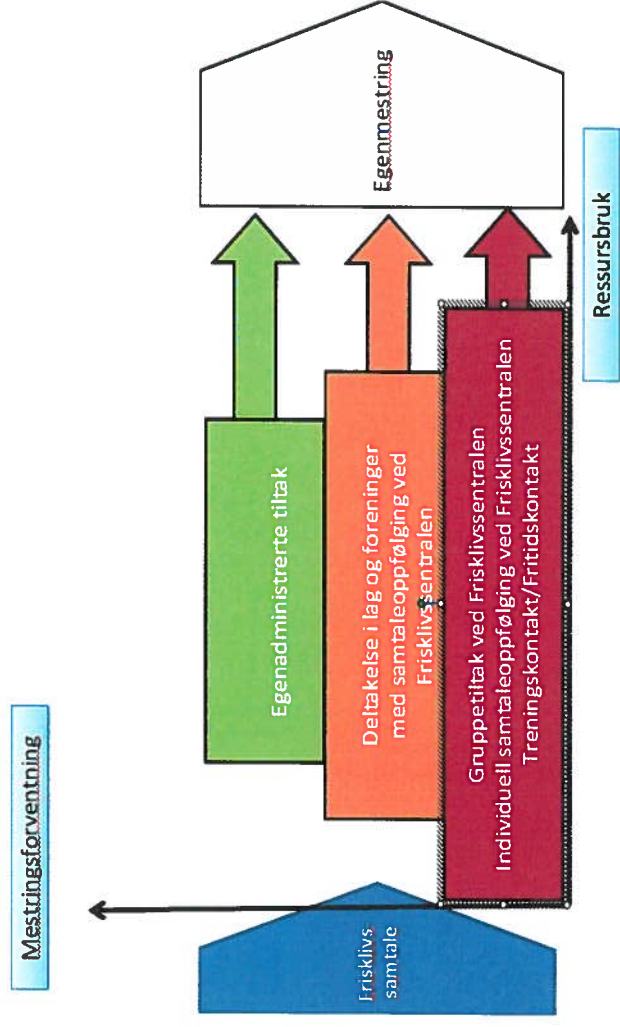
Frisklivsresepten varer i 3 måneder, og starter med ens strukturert samtale hvor vi ser på muligheter og mål i perioden. Etter 3 måneder gjennomføres en ny samtale. Resepten gir mulighet til for oppfølging og gruppebaserte tilbud:

- Frisklivstrening i gruppe. (tirsdag og torsdag)
- Bra-mat kurs (onsdag ettermiddag)
- Røykesluttkurs
- KID kurs (kurs i depresjonsmestring)

- ## ● 2. HELSEINTRO – for somaliske kvinner ved Nav Sagene
- Frisklivssentralen tilbyr kurs i kosthold, fysisk aktivitet og helse.
 - Kurset "Helseintro" varer i tre måneder, to ganger i uka, i tre timer hver gang. Starter i uke 37. Informasjonsmøte 4.september kl 10.00
 - En kursdag består i:
 - Matlaging: innkjøp, matlaging og samtale om kosthold og sunn mat. Deltakerne kan bidra med egne retter og lære nye matretter av hverandre.
 - Fysisk aktivitet: Gruppetrening både inne og utendørs. Vi går turer, gjør enkle øvelser eller trener med strikk og manualer.
 - Frisklivssentralen har fine treningslokaler med nytt utstyr.
 - Hver 3. uke vil det være tilbud om gruppeundervisning og samtale med lege eller psykolog fra Sagene lokalmedisinske senter om temaer som helse, kropp, mat og trening.



Trappemodell



Muligheter for samarbeid med idrettslag og foreninger

- Introduksjonskurs, trening for en periode til redusert pris og uten bindingstid.
- Prøvesmak/besøk på aktivitetstilbud i bydelen.
- Allidrett for voksne?