

Handlingsprogram for Akershus fylkesplan 2006-2009: Eksempler på tiltak som skal bidra til sunnere kosthold i befolkningen.

Tiltak nr.	5.5
Tiltak	Mer-prosjektet – MER idrett
Strategi / mål	Bedre fysisk og psykisk helse for alle innbyggere i Akershus
Tiltakets mål	Etablere "MER paraplyen" som modell i folkehelsearbeidet i Akershus. MER paraplyen bygger på konsept fra OFG, og gjennomføres av Akershus idrettskrets i partnerskap med OFG, idrettslag, idrettstråd og kommuner. MER paraplyen består av Merklubb, Merkiosk og Meridrettsskole. Det skal primært etableres partnerskap med de kommunene som deltar i FYSAK for å utdanne ungdom til ledelse av aktivitet i Meridrettsskolene. De kommuner som er med i Merprosjektet videreføres som deltakere. Utvidelse av Mer prosjektet erstatter Storby prosjektet.
Målgruppe	(Barn og) ungdom 11 – 19 år
Aktiviteter	- Minst to IL til Merklubber i hver kommune skal delta i prosjektet. Merklubbene skal representere alle fire regioner i Akershus. Merklubber fokuserer på å spise litt MER frukt og grønt, være litt MER fysisk aktivitet og MER moro. - Etablere, i partnerskap med IR i respektive kommune, et samarbeid med kommunene v/ grunnskoleenheten. - Utdanne minst 20 ungdommer i ledelse (YouMe) i samarbeid med skoler. Disse lederne bringes videre inn i IL, og skal fungere som ledere i MERidrettsskolen. Benytter utdanningskonseptet fra prosjektet Young Mentors. - Fokuserer på kunnskap om kosthold og fysisk aktivitet gjennom temakvelder i idrettslagene.
Partnere	Opplysningskontoret for Frukt og Grønt, Akershus Idrettskrets, Akershus fylkeskommune, Fylkesmannen samt fire kommuner i Akershus.
Tiltaks-ansvarlig	Akershus Idrettskrets
Framdrift	Framdrift: IL utsees i desember 2004, det tas kontakt med kommuner i jan-feb 2005, og det skal gjennomføres kurs i aktivitetsledelse i høst 2005. Temakvelder avholdes etter behov som meldes fra idrettslagene. Den Store Kurshelgen skal innholde et MERforum hvor kostholds og fysisk aktivitetsforelesninger avholdes. Det forventes at ungdomsskoleelevene blir aktive i IL fra vår 2006 og fremover. Videreføres i 2006. Kobles med FYSAK kommunene.
Kostnad	Kr. 285.000
Finansiering / ressurser	AFK..... kr. 235.000 Stat: kr. 50.000 AIK: adm
Inngåtte avtaler	

Tiltak nr.	5.42
Tiltak	Omstilling i arbeidslivet med fokus på Fysisk aktivitet og kosthold - Pilotprosjekt
Strategi / mål	Bedre fysisk og psykisk helse for alle innbyggere i Akershus.
Tiltakets mål	Utvikle eksisterende attføringsbedrifter i fylket til i tillegg til å være en omstillingsspesialist, personalutvikler ha kompetanse på forebyggende helse. Personer som er innom bedriftene i kortere eller lengre perioder skal bli bedre egnet til å ta ansvar for egen psykisk og fysisk helse. Utvikle et opplegg som tenker hele mennesket. Dvs fokus på økonomi, motivasjon, kosthold og fysisk aktivitet.
Målgruppe	Personer med uføreproblematikk fysisk og/eller psykisk. Personer som (uten uføreproblematikk) må omstille og tilegne seg ny kompetanse for å finne ny plass i arbeidsmarkedet. "Drop-out" ungdom i skole/samfunn. Mennesker i rehabiliteringsfase etter sykdom/skade for arbeidstrening.
Aktiviteter	Utvikle eksisterende attføringsbedrifter i fylket til å bli omstillingsspesialist, personalutvikler og ha kompetanse på forebyggende helse. Tenke hele mennesket (innarbeide fokus på fysisk aktivitet og kosthold).
Partnere	Attføringsbedriftene Norasone AS og Follo Futura AS, eierkommuner, Akershus fylkeskommune, Arbeidsmarkedsetat, trygdekantor, sosialkontor, næringsliv
Tiltaks-ansvarlig	Attføringsbedriften Eidsvoll Industri AS
Framdrift	Pilotprosjekt som starter i 2006.
Kostnad	kr 50 000
Finansiering / ressurser	AFK: 50 000 Eidsvoll industrier: adm Kommuner: Uavklart
Inngåtte avtaler	Bedriftene eies i dag i hovedsak av kommunene og fylkeskommunen

Tiltak nr.	5.21
Tiltak	Sunne skolemåltider i kantiner for elever på ungdomstrinnet - Pilotprosjekt
Strategi / mål	Forankre et sunt kosthold i skolen.
Tiltakets mål	Etablere en organisering slik at skolekantinene blir et permanent tilbud til alle elever på ungdomstrinnet. Prosjekt skal ivareta/kombinerer skolens satsning på elevbedrifter, tilpasset undervisning, andre satsninger på mat og helse slik at sunn skolemat inngår som en helhet i skolen Involvere frivillige organisasjoner Utvikle menyer / tilbud av mat som tilfredsstiller kravene til sunt kosthold og elevenes ønsker.
Målgruppe	Elever på ungdomstrinnet
Aktiviteter	Sammarbeid med kommunens storkjøkken. Etablere kantiner Utarbeide informasjonsmateriell Kompetansehevende tiltak/meny – kurs / studietur Evaluerer Formidle erfaringene fra pilotprosjektet til andre kommuner i Akershus
Partnere	Akershus fylkeskommune, Matforsk/Høgskolen i Akershus, Fylkesmannens landbruksavdeling, Aurskog-Høland Økoutvikling, Aurskog Høland storkjøkken, Frivillige organisasjoner
Tiltaks-ansvarlig	Aurskog-Høland kommune
Framdrift	Prosjektet startet opp i oktober 2005 og avsluttes 31.12.06
Kostnad	kr 375.000
Finansiering / ressurser	Aurskog-Høland kommune kr 280 000 Midler fra LMD / FMLA kr 65 000 Akershus Fylkeskommune kr 30 000 Frivillige organisasjoner dugnad
Inngåtte avtaler	

Tiltak nr.	5.17	5.18
Tiltak	Sunnere kosthold for elever i videregående opplæring	Fysisk aktivitet og måltider i skolen
Strategi / mål	Elevene skal ha tilbud om et sunt og variert kosthold på skolen. Dette skal både besvistgjøre elevene om god og riktig ernæring og hvilken betydning ernæring har for prestasjonsoppnåelse (både praktiske og teoretiske prestasjoner)	Rekrutterer og motivere barn og unge, og særskilt innatktive grupper til fysisk aktivitet. Motivere ungdom til å fortsette med regelmessig fysisk aktivitet i voksen alder. Forankre et sunt kosthold i skolen, i offentlig virksomhet/institusjoner og i sosialt tjenestetilbud til risikogrupper.
Tiltakets mål	I samarbeide med kantinepersonell, elever, lærere og helsepersonell skal det arbeides innen følgende områder: • Kunnskap om ernæring • Kunnskap om vann • Ernæringstilbud og tilgjengelighet til kantiner	Tilrettelegge for mer daglig fysisk aktivitet og gode rammer for måltider i skolen, samt bidra til å utvikle gode modeller som kan overføres til andre skoler.
Målgruppe	Elever og ansatte i videregående opplæring.	Elever og ansatte i grunnskolen og videregående opplæring
Aktiviteter	Temasamlinger og ulike aktiviteter som støttes av målgruppen. Det skal legges særlig vekt på elevdeltagelse og elevmedvirkning.	Skolene er plukket ut for å prøve ut modeller som kan ha overføringsverdi til andre skoler. Det blir arrangert nettverksseminarer vedr temaene fysisk aktivitet og kosthold.
Partnere	Akershus fylkeskommune, Fylkesmannen i Oslo og Akershus, Kommuner, Opplysningskontoret for frukt og grønt (OFG), Mattilsynet og Høgskolen i Akershus (HiAk).	Sosial og helsedirektoratet, Utdanningsdirektoratet, Fylkesmannen i Oslo og Akershus ved utdanningsavdelingen og helseavdelingen, Akershus fylkeskommune, Nes videregående, Nannestad videregående og 14 grunnskoler i Akershus
Tiltaks-ansvarlig	Akershus fylkeskommune	Fylkesmannen i Oslo og Akershus ved utdannings- og helseavdelingen.
Framdrift	Oppstart 2005. Prosjektet har en varighet på 3 år. Videreføres i 2006	Prosjektet startet skoleåret 2004/2005 og ble skoleåret 2005/ 2006 utvidet med vdg skole.
Kostnad	kr 240 000	kr 360 000
Finansiering / ressurser	Akershus fylkeskommune: kr 200.000 Staten v/Shdir kr 40.000 Opplysningskontoret for frukt og grønt (OFG): frukt, grønt og info	Shdir/utdanningsdir betaler et tilskudd til hver skole. 40 000,- til hver av de vdg skolene. Mellom 10. - 20 000,- til grunnskolene
Inngåtte avtaler	Inngått avtale med 11 skoler. Prosjekt gruppe og styringsgruppe er etablert.	Med Norges idrettshøgskole og Høgskolen i Akershus til å drive det faglige nettverket

Tiltak nr.	5.19	5.20
Tiltak	Aktiviteter for seniorer 65+. Kosthold og mosjon	Psykisk helse knyttet til overvekt
Strategi / mål	Sikre at eldre har et sunt kosthold Tilrettelegge kurs i enkel matlaging for utvalgte grupper Tilrettelegg kursrekker for 65+ der fysisk aktivitet inngår.	Forankre et sunt kosthold i skolen. Utvikle gode, trivelige og trygge skolemiljøer.
Tiltakets mål	Økte fokus på eget ansvar og økt kunnskap for egen helse og egen situasjon. Forebygging Gi kunnskap om enkel og næringsrik matlaging til menn 65+ Gi gode matopplevelser en sosial ramme Gi seniorer et tilbud om kunnskap på tema som er viktige / relevante i deres livssituasjon Motivere seniorer til å være fysisk aktive uti fra deres foreutsetninger	Vise sammenhengen mellom kosthold og helse Formidle resultatene av dette pilotprosjektet til andre kommuner i Akershus. Økt trivsel og mestring med fysisk aktivitet og sunt kosthold. Motvirke mobbing og dårlig selvbilde Redusere utviklingen av fysiske plager grunnet overvekt Forebygge og utsette debut av livsstilssykdommer.
Målgruppe	Eldre 65+	Barn, unge og foreldre i Bærum.
Aktiviteter	Kurs i enkel matlaging for enslige menn 65+ Kurs for seniorer kosthold og mosjon er grunnelementer	- Def. kriterier for å foreta tidlig intervensjon i forhold til overvekt og fedme. - Utarbeide brosjyre med råd og veiledning om fysisk aktivitet og kosthold. - Informasjon til aktuelle samarbeidspartnere. - I samarbeid med folkehelsekoordinator legge tilrette for lavterskel aktiviteter for barn som er lite aktive og faller utenfor de ordinære fritidsaktivitetene i kommunen. - Kompetanseheving - personal.
Partnere	Frivillige gjennom frivillighetssentralen	Akershus fylkeskommune, folkehelsekoordinator, helsestasjon, skolehelsetjenesten, fastlegene, tannhelsetjenesten, "psykisk helse for barn og unge", barnehagene, skolene og SFO.
Tiltaks-ansvarlig	Ski kommune	Bærum kommune
Framdrift	Første kursrekke for begge kursene ble gjennomført nov / des. 2005 Videreføres 2006	Videreføres 2006.
Kostnad	kr 300 000	Kr. 450.000
Finansiering / ressurser	Kommunen administrasjon og foredragsholdere: kr 300 000 Frivillig innsats Egenandel for deltakere på kurs: Midler fra Akershus fylkeskommune: kr 30 000	AFK: kr 50 000 Kommunen: kr 400 000
Inngåtte avtaler	Aktiviteten er forankret i Seniorkontakten. Seniorkontakten er en egen tjeneste som er opprettet etter politikk vedtak juni 2005. Det er ikke inngått partnerskapsavtaler pr. nov 2005, men dette vil det arbeidet videre med i 2006.	Ja