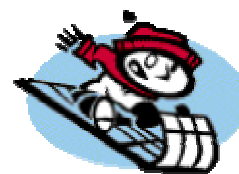
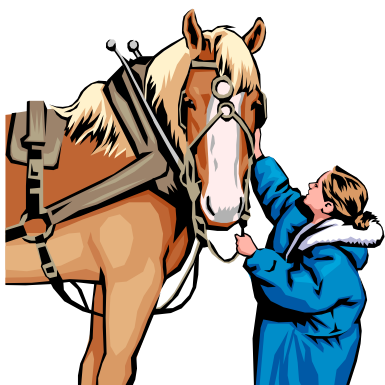




Sør-Varanger
Kommune



Handlingsplan FYSAK Sør-Varanger 2004 - 2006



Kirkenes, juni 2005

Forord

Sør-Varanger kommune har siden 1. oktober 2004 deltatt i FYSAK Finnmark, og denne handlingsplanen er en beskrivelse av kommunens deltakelse i prosjektet.

Handlingsplanen inneholder bakgrunn for prosjektet, mål for FYSAK Sør-Varanger, samt handlingsprogram for første, andre og tredje driftsår.

De årlige handlingsprogrammene vil bli endret jevnlig og nye tiltak/aktiviteter vil bli lagt inn etter hvert, slik at handlingsprogrammene i kap. 4, 5 og 6 ikke er endelige.

Planen er utarbeidet av Sør-Varanger kommune ved arbeidsgruppa for FYSAK.

Kirkenes, juni 2005

Arbeidsgruppa for FYSAK Sør-Varanger:

Bente Morseth
FYSAK-koordinator

Tone Bakken
Miljøarbeider, psykiatritjenesten

Jan Helge Strøm
Koordinator for ungdomstiltak, seksjon for helsetjenester

Marianne Myhre
Sør-Varanger idrettsråd

Anita Pettersen
Fysioterapeut, seksjon for helsetjenester

Innhold

1.	Innledning	4
1.1	Hva er FYSAK?.....	4
1.2	Bakgrunn	4
1.3	Forankring.....	7
1.4	Kommunal deltakelse	7
2.	Mål	8
2.1	Hovedmål.....	8
2.2	Delmål	8
2.3	Målgrupper	8
3.	Organisering	9
3.1	Overordnet organisering	9
3.2	Organisering i kommunen	9
3.3	Finansiering	9
4.	Handlingsprogram første driftsår (okt. 2004 - okt. 2005)	11
4.1	Målgrupper	11
4.2	Prioriterte tiltak	11
4.3	Økonomi	11
4.4	Utfordringer	11
5.	Handlingsprogram første driftsår (okt. 2005- okt. 2006)	12
5.1	Målgrupper	12
5.2	Overordnede tiltak	12
5.3	Aktivitetstiltak	12
5.4	Økonomi.....	12
5.5	Utfordringer	12
6.	Handlingsprogram første driftsår (okt. 2006 - okt. 2007)	13
6.1	Målgrupper	13
6.2	Overordnede tiltak	13
6.3	Aktivitetstiltak	13
6.4	Økonomi	13
6.5	Utfordringer	13
	Tiltaksplan for FYSAK Sør-Varanger 2004-2006	14

1. Innledning

1.1 Hva er FYSAK?

FYSAK står for FYSisk AKTivitet som er:

- systematisk
- tilpasset en målgruppe
- helsefremmende
- forebyggende
- rehabiliterende
- integrert i kommunehelsetjenesten

FYSAK er et satsningsområde for å øke aktivitetsnivået blant befolkningen i Finnmark.

1.2 Bakgrunn

Kravene til fysisk aktivitet i dagliglivet, arbeidslivet og på fritiden blir stadig mindre. Mange av de opplevelsene, utfordringene og ferdighetene vi tidligere fikk som en nødvendig del av hverdagen, må vi nå aktivt oppsøke og prioritere for å kunne oppnå.

Undersøkelser om helsetilstanden i Norge viser at befolkningen i Finnmark kommer dårlig ut i sammenlignet med andre fylker, med bl.a. lavere levealder, flere kreftformer og høyest forekomst av hjerte- og karsykdommer i landet.

Samtidig vet vi at fysisk aktivitet spiller en viktig rolle i forebygging av sykdom. Forskning viser at fysisk aktivitet er viktig for muskel-, skjelett- og leddhelse, overvekt, hjerte- og karsykdommer og for psykisk helse, og fysisk aktivitet har også en plass i behandling og rehabilitering av en rekke sykdommer og tilstander. Fysisk aktivitet anses som en av de viktigste enkeltstående faktorene i forebyggende helsearbeid.

I tillegg at fysisk aktivitet beskytter mot en rekke sykdommer/tilstander, er fysisk aktivitet viktig for faktorer som trivsel, mestring, avkobling og sosialt samvær. Fysisk aktivitet har stor betydning for barns motoriske, emosjonelle og sosiale utvikling.

Overordnede føringer

Kommunene er i Lov om helsetjenesten i kommunen §1-3 pålagt å arbeide forebyggende, helsefremmende og rehabiliterende. Regjeringen la i mars 2003 fram St.meld. nr. 16 (2002-2003) "Resept for et sunnere Norge". I Stortingsmeldingen nevnes fysisk aktivitet som en kilde til helse og livskvalitet og et sentralt virkemiddel i folkehelsearbeidet.

Sentrale helsemyndigheter ønsker med bakgrunn i dette å fremme FYSAK som en integrert del av kommunenes helsearbeid. FYSAK Finnmark vil kunne være et viktig virkemiddel for å bedre folkehelse i fylket og dermed øke levestandarden slik at den blir mer lik landsgjennomsnittet.

FYSAK-prosjektet har bakgrunn i arbeidet som Nordland fylkeskommune startet i 1995, hvor det ble satt fokus på fysisk aktivitet i forebyggende og helsefremmende arbeid. Finnmark fylkeskommune vedtok i mai 2004 å innføre FYSAK-prosjektet som et treårig prosjekt.

FYSAK- prosjektet startet i Finnmark 01.09.2004, og Sør-Varanger kommune er en av 5 kommuner som ble invitert med i prosjektet fra 01.10.2004.

Dokumenterte helsegevinster ved fysisk aktivitet

Det er godt dokumentert at regelmessig fysisk aktivitet gir viktige helsefordeler og reduserer dødelighet og sykkelighet generelt.

Forskning viser at fysisk aktivitet er et godt middel for å forebygge mange sykdommer (Sosial- og helsedirektoratet 2000b). Regelmessig fysisk aktivitet beskytter mot utvikling av

- hjerte- og karsykdommer
- høyt blodtrykk
- diabetes type 2
- overvekt og fedme
- tykktarmskreft, brystkreft og andre kreftformer.

Overvektige som er i god fysisk form har lavere risiko for disse sykdommene enn normalvektige i dårlig fysisk form.

Fysisk aktivitet er også viktig for muskel-, skjelett- og leddhelse, og fysisk aktivitet er viktig i behandlingen av mennesker med nedsatt funksjonsevne.

I tillegg til at fysisk aktivitet forebygger en rekke sykdommer, er det også en kilde til glede, mestring, økt energi, stressreduksjon, kroppsbvissthet og positivt selvbilde. Forskning har vist at fysisk aktivitet stimulerer kroppens egen produksjon av antidepressiva, noe som viser at fysisk aktivitet kan være en mulig behandlingsform for personer med depresjon.

Allsidig og regelmessig fysisk aktivitet er helt nødvendig for normal vekst og optimal utvikling av muskelstyrke, kondisjon og motoriske ferdigheter hos barn og unge. Fysisk aktivitet i barne- og ungdomsårene gir god helse, beskytter mot sykdom og plager senere i livet, og gir ikke minst gode aktivitetsvaner.

Fysisk aktivitet - anbefalinger

Forskning viser at det skal mindre fysisk aktivitet til for å redusere risikoen for sykdom og død enn tidligere antatt. Nordiske anbefalinger for voksne er **minst 30 minutter daglig fysisk aktivitet** med en intensitet som tilsvarer rask gange eller høyere. Aktiviteten kan deles inn i kortere perioder i løpet av dagen, for eksempel av ti minutters varighet (Sosial- og helsedirektoratet 2000b).

Anbefalingen for barn og unge er **minst 60 minutter fysisk aktivitet hver dag**. Aktiviteten bør ha både moderat og høy intensitet (Sosial- og helsedirektoratet 2000b, Nordic Council of Ministers 2004). Aktiviteten kan deles inn i kortere perioder i løpet av dagen og den bør være så allsidig som mulig.

En økning i aktiviteten utover disse anbefalingene vil resultere i ytterligere helsegevinst (se figur 1). Figuren viser at for fysisk inaktive vil selv en beskjeden økning i daglig aktivitetsnivå gi betydelig helsegevinst (Sosial- og helsedirektoratet 2000b).

For å forebygge vektøkning ser det ut til å være nødvendig med 60 minutter daglig fysisk aktivitet (Nordic Council of Ministers 2004).

Figur 1 (fra Handlingsplan for FA 2005-2009) viser hvor mye aktivitet som skal til for å få helsegevinst.

Moderat intensitet tilsvarer rask gange. Høy intensitet er knyttet til konkurranseidrett på høyt nivå, som kan være forbundet med en viss helserisiko.



Aktivitetsnivået i den norske befolkning

Det foreligger ingen fullstendig oversikt over totalt aktivitetsnivå blant befolkningen, men generelt er nivået av fysisk aktivitet i den norske befolkning for lavt (Handlingsplan for FA 2002-2009).

En indikator på redusert aktivitetsnivå er vektøkning blant barn og voksne de siste tiårene (Folkehelseinstituttet 2004, Handlingsplan for FA 2005-2009, Andersen m.fl. 2004):

- Blant voksne har vekten økt med 5-6 kg siden 1985.
- Voksne menn har blitt 9 kg tyngre siden 60-årene.
- Kvinner har vist samme økning som mennene etter 1980.
- Vernepliktiges vekt har økt med over 3 kg fra 1983 til 1997
- I Oslo har 9-åringer av begge kjønn og 15-årige gutter hatt en vektøkning på 3 kg siden 1975
- 15-årige jenter har blitt ca 2 kg tyngre i samme periode
- Andelen overvektige 8.-klassinger i Norge har økt fra 7,5 % i 1993 til 11,5 % i 2000.

De data som finnes viser at gjennomsnittlig aktivitetsnivå på fritiden er relativt stabilt og kanskje har økt noe (Sosial- og helsedirektoratet 2001).

Tall fra Levekårsundersøkelsen i 2001 viser at 66 % trener ukentlig eller oftere mens 15 % aldri trener (Vaage 2004).

I en landsrepresentativ undersøkelse blant kvinner 20-29 år og 30-39 år var henholdsvis 72 og 57 % aktive i minst 30 minutter hver dag (Belander m.fl. 2004).

Når det gjelder fysisk form, viser målinger blant rekrutter 8 % reduksjon i aerob kapasitet fra 1980 til 2002 (Dyrstad m. fl. 2004).

Fysisk aktivitet i arbeidslivet har hatt en markert nedgang de siste 20-30 årene (Sosial- og helsedirektoratet 2001).

Barn og ungdom

Datagrunnlaget for utviklingen i barn og ungdoms aktivitetsnivå og fysiske form er mangelfullt, og det er vanskelig å si noe sikkert om utvikling i aktivitetsnivå over tid. Mye tyder imidlertid på at både fysisk aktivitetsnivå og fysisk form hos norske barn og ungdom er redusert de siste 30 årene.

En WHO-undersøkelse viser at barn og ungdom fra 11-16 år sitter stille (TV, PC, lekser) i gjennomsnitt 40 timer pr. uke utenom skoletid (Torsheim m. fl. 2004). Undersøkelsen "En digital barndom?" finner imidlertid ingen negativ sammenheng mellom bruk av dataspill og andre fritidsaktiviteter blant barn i Oslo (NOVA 2004). Mye tyder på at de som bruker mye tid foran PCen også bedriver mye uteaktivitet, og at PC-bruk skjer på bekostning av andre stillesittende inneaktiviteter (Handlingsplan for FA 2005-2009).

Flere studier viser at hele 50 % av 13-19-årige jenter er mindre aktive enn anbefalt (Klasson-Heggebø & Anderssen 2003; Belander m.fl. 2004).

Aktivitetsnivået blant barnehagebarn er lite studert i Norge, men både flere undersøkelser viser at fysisk aktivitet og uteliv preger norske barnehager (DMMH 2002, NOVA 2002).

Barn og ungdom i alderen 9 og 15 år har en gjennomsnittlig reduksjon i fysisk form på ca 12 % i perioden 1980-2000 (Handlingsplan for FA 2005-2009). Den største reduksjonen ses blant de yngste barna.

Eldre

Andelen fysisk inaktive øker med alderen. I aldersgruppen 67-79 år oppgir 32% at de aldri driver fysisk aktivitet (Vaage 2004). Kun 6 % av de eldre tilfredsstillende anbefalingen om en halv time fysisk aktivitet hver dag, og eldre kvinner er minst aktive (Loland 2004).

Personer med funksjonsnedsettelse

Data om aktivitetsnivået blant personer med funksjonsnedsettelse er mangelfulle. Levekårsundersøkelser fra SSB 1987 og 1995 tyder på at mennesker med nedsatt funksjonsevne er mindre fysisk aktive enn andre, basert på at blant personer med nedsatt funksjonsevne er bare halvparten så mange medlemmer av idrettslag sammenlignet med befolkningen for øvrig.

Valg av aktiviteter

En overveiende del av fysiske aktivitet blant voksne foregår på egenhånd (Handlingsplan for FA 2005-2009), med friluftaktiviteter som turgåing, sykling og skiturer, samt svømming som mest vanlige aktiviteter. I tillegg har bruken av kommersielle aktivitetstilbud som trenings- eller helsesenter økt det siste tiåret.

Tilrettelegging for lek og aktivitet i nærmiljøet er særdeles viktig for barn, som i større grad enn voksne er avhengig av et godt utviklet nærmiljø. En undersøkelse viser at nærmere 80% av barn i alderen 6-10 år benytter gatetun/veg til lek og aktivitet hver dag (Vaage 1999).

Den organiserte idretten aktiviserer i første rekke barn og ungdom. 34 % av alle fra 8-24 år driver aktiviteter (trening/konkurranse) i regi av et idrettslag (KKD og NIF 2003).

1.3 Forankring

FYSAK-prosjektet er forankret i ulike planer, program og vedtak.

Statlig/fylkeskommunalt nivå:

- Fylkesplan for Finnmark 2002-2005 ble følgende vedtatt:
"Ulike kulturaktiviteter spiller en viktig rolle i det forebyggende helsearbeidet. For å styrke den fysiske aktiviteten innføres FYSAK-modellen som en integrert del av det forebyggende og helsefremmende arbeid."
- Fylkesutvalget 12.05.03 - FYSAK vedtas som et 3-årig prosjekt for perioden 2004-2006.
- St.meld. nr 16 Resept for et sunnere Norge
- Statlig handlingsplan for fysisk aktivitet 2005-2006: Sammen for fysisk aktivitet.

Kommunalt nivå:

- Kommunestyrevedtak 16.03.04:
"Kommunestyret tilrår at Sør-Varanger kommune søker om deltakelse i prosjektet FYSAK Finnmark"
- Kommunedelplan for idrett og fysisk aktivitet for Sør-Varanger 2002-2005 (revideres i 2005)

1.4 Kommunal deltakelse

Sør-Varanger kommune vedtok i mars 2004 å søke deltakelse i FYSAK Finnmark, og ble inkludert i prosjektet 01.10.04.

Fylkeskommunen stiller følgende krav til kommunal deltakelse i FYSAK:

- Positivt kommunestyrevedtak om deltakelse i FYSAK
- Oppretting av tverretattlig arbeidsgruppe
- Utnevning av lokal koordinator (min. 20% stillingsressurs)
- Utarbeiding av handlingsplan for FYSAK-arbeidet i kommunen
- Oppstart av minst ett aktivitetstilbud det første året
- Egenandel på ca. 25.000 kr fra andre driftsår
- Full overtakelse 3. driftsår (full integrering i det kommunale helsearbeidet).

Kommunene skal utvikle tilpassende fysiske aktivitetstilbud for grupper i lokalsamfunnet, og bør i særlig grad ivareta de deler av befolkningen som ikke tidligere har hatt tilfredsstillende tilbud innen fysisk aktivitet.

FYSAK-tiltakene skal ha en lav terskel for deltakelse, aktivitetene kan gjerne være sosiale aktiviteter, og det legges vekt på at fysisk aktivitet skal være positivt.

Eksisterende aktiviteter i kommunene som er relevant i denne sammenhengen kan inngå i FYSAK, og FYSAK-arbeidet kan brukes til å systematisere, forsterke og synliggjøre et allerede pågående arbeid.

Sør-Varanger har allerede mange tilbud innen fysisk aktivitet, og det vil være naturlig å bygge videre på disse i FYSAK-arbeidet. Samtidig står også Sør-Varanger overfor utfordringen med økende inaktivitet og overvekt, og ikke alle grupper har tilfredsstillende aktivitetstilbud. Derfor har Sør-Varanger kommune vedtatt å delta i FYSAK-prosjektet.

2. Mål

2.1 Hovedmål

FYSAK Finnmark har definert følgende hovedmål:

Øke det fysiske aktivitetsnivået blant befolkningen i Finnmark gjennom tilrettelegging av helsefremmende aktivitetstilbud for alle befolkningsgrupper.

FYSAK Sør-Varanger ønsker å gjenspeile dette hovedmålet, i tillegg ønsker vi å legge vekt på opplevelsen ved å være i aktivitet og har følgende hovedmål:

Alle i Sør-Varanger skal ha mulighet til å være fysisk aktive ut fra egne forutsetninger - og gjennom fysisk aktivitet oppleve trivsel, glede og bedre helse.

2.2 Delmål

FYSAK Sør-Varanger har definert følgende delmål:

- Utvikle tilpassede lavterskeltilbud for målgruppene - minst ett nytt tiltak pr. år
- Legge til rette for og stimulere til økt egenaktivitet i befolkningen
- Stimulere til økt aktivitet blant barn og unge, motvirke frafall blant ungdom
- Øke kompetansen innenfor området helse og fysisk aktivitet
- Øke bevisstheten omkring lokale aktivitetstilbud - kartlegge, styrke og synliggjøre allerede pågående arbeid
- Videreutvikle fysisk aktivitet som en del av helsetilbudet i kommunen.

2.3 Målgrupper

Generelt vil hele befolkningen tilhøre målgruppen for FYSAK Sør-Varanger, da det er et mål å motivere alle til økt aktivitet. Regelmessig fysisk aktivitet for barn og unge er særdeles viktig både med tanke på helsemessig gevinst og utvikling av vaner. Barn og unge er derfor en viktig målgruppe.

Blant voksne vil inaktive og grupper med dårlig tilbud være prioriterte målgrupper. Det er bevist at fysisk aktivitet i selv små mengder er bedre enn inaktivitet, og det skal ikke så mye til for å oppnå helsegevinst.

For å kunne tilby målrettede aktiviteter, er det nødvendig å peke noen konkrete målgrupper som prioriteres. For hvert år vil handlingsplanen spesifiseres ulike målgrupper.

3. Organisering

3.1 Overordnet organisering

- **Eiere av prosjektet:**
 - Sosial- og helsedirektoratet
 - Finnmark Fylkeskommune (prosjektleder)
- **Styringsgruppe FYSAK- Finnmark:**
 - Fylkesmannen i Finnmark, helseavdelingen
 - Statsskog Finnmark
 - Finnmark Idrettskrets
 - Norges Jeger og Fiskeforbund avd. Finnmark
 - Finnmark fylkeskommune
- **Samarbeidspartnere:**
 - Høgskolen i Finnmark
 - Kommunene i Finnmark
 - Lag og foreninger i kommunene

3.2 Organisering i kommunen

Arbeidsgruppe

Det er opprettet en kommunal tverretattlig arbeidsgruppe for FYSAK Sør-Varanger som består av følgende medlemmer:

- Anita Pettersen (fysioterapeut/seksjon for helsetjenester)
- Tone Bakken (miljøarbeider psykiatri/seksjon for helsetjenester)
- Jan Helge Strøm (koordinator for ungdomstiltak/seksjon for helsetjenester)
- Marianne Myhre (leder, Sør-Varanger idrettsråd)
- FYSAK-koordinator Bente Morseth (idrettskonsulent).

Koordinator

Det kreves at kommunen utnevner en lokal koordinator (min. 20% stillingsressurs), som ivaretar administrative oppgaver i forhold til opprettelse og koordinering av igangsatte tilbud.

Idrettskonsulent er FYSAK-koordinator i 20% stilling. Stillingen som koordinator for FYSAK i Sør-Varanger kommune integreres i en eksisterende stilling, da det ikke er midler til å opprette nye stillinger i kommunens budsjett. Dette blir således kommunens økonomiske bidrag til prosjektet det første året.

Samarbeidspartnere

Prosjektet forutsetter et nært samarbeid mellom helse og sosial, kultur og oppvekst samt andre sektorer og frivillige lag og organisasjoner i den enkelte kommune. Kommunene vil i stor grad bestrebe seg på å få til et samarbeid med lag og foreninger i egen kommune, slik at disse kan være med på å tilrettelegge aktiviteter for de målgrupper som kommunen ønsker å nå.

Sør-Varanger har opprettet en tverretattlig arbeidsgruppe, og vil på denne måten øke samarbeidet mellom kultur- og oppvekst og helse- og sosialetaten. FYSAK vil også søke samarbeid med kommunens koordinator for helsetjenester.

Aktuelle frivillige samarbeidspartnere i Sør-Varanger, er idrettslag, friluftsföreninger-/organisasjoner, skoler og barnehager og trimgrupper.

3.3 Finansiering

Kommuner som er med i prosjektet, mottar økonomisk driftstilskudd de to første årene, under forutsetning av at kravene til deltakelse og fremdrift oppfylles. Hver kommune får kr 50 000,- første driftsår og kr 25 000,- andre driftsår. Fra tredje driftsår forutsettes det at kommunen selv overtar og driver FYSAK- arbeidet som en fullt ut integrert del av kommunens eget folkehelsearbeid.

Tilskuddet til kommunene skal ikke gå til administrative formål, men brukes til konkrete aktivitetstiltak lagt til rette for målgruppene i kommunen.

Dette innebærer at kommunene selv skal finansiere videre drift av FYSAK-arbeidet i egen regi fra 01.10.2006.

Finansiering av prosjektet:

Bidragstyper	1. driftsår 10/04-10/05	2. driftsår 10/05-10/06	3. driftsår 10/06-10/07
Sør-Varanger kommune	0'	25'	50'
Finnmark fylkeskommune	50'	25'	0'
Eksterne tilskudd	Etter søknad	Etter søknad	Etter søknad

Følgende er fremmet i årsbudsjett/økonomiplan:

1. driftsår 10/04-10/05:

Koordinatorstillingen legges til en eksisterende stilling (kommunens bidrag ca. 65.000 kr).

Tilskudd fra Finnmark fylkeskommune kr. 50.000 benyttes til gjennomføring av tiltak.

2. Driftsår 10/05-10/06:

Koordinatorstillingen videreføres.

Tilskudd fra Finnmark fylkeskommune kr. 25.000.

Det søkes å legge inn i kr. 25.000 i årsbudsjett som kommunal egenandel.

3. driftsår 10/06 ->:

Koordinatorstillingen videreføres.

Kr. 50.000 innarbeides i kommunens årsbudsjett til FYSAK-prosjektet årlig.

Det vil bli søkt om eksterne tilskudd til gjennomføring av tiltak.

4. Handlingsprogram første driftsår

4.1 Målgrupper

Følgende målgrupper er prioritert første driftsår (oktober 2004 - oktober 2005):

- Ungdom
- Mennesker med psykiske vansker av ulik grad
- Funksjonshemmede barn.

4.2 Prioriterte tiltak

Oversikt over alle tiltak finnes i tiltaksplanen til slutt i denne handlingsplanen.

Overordnede tiltak:

- Utarbeide handlingsplan
- Delta i utarbeidelse av kommunedelplan for idrett og fysisk aktivitet
- Forankre FYSAK i politisk/ administrativ ledelse
- Informasjon om FYSAK-aktiviteter - internett
- Profilering, bruk av media.

Aktivitetstiltak:

- Åpen hall (Sør-Varanger idrettsråd)
- Ridning - ridetimer, informasjonsdag (SVK)
- Turløype, Svanvik
- Turmarsjer (Bjørnevatn IL)
- Sykle til jobben (Sør-Varanger kommune)

Fordelingen av aktivitetstiltak mellom de tre årene handlingsplanen omfatter, er veiledende og kan bli endret dersom økonomi eller initiativ endres.

I tillegg vil det sannsynligvis komme nye tiltak underveis som ikke omfattes av planen.

Eksisterende tiltak er foreløpig ikke inkludert i planen, det pågår en registreringsprosess for alle eksisterende trimtiltak i kommunen.

Videreutvikling av eksisterende tiltak:

Det finnes allerede mange relevante tiltak i kommunen, og et mål med FYSAK er å kartlegge disse og legge alle tiltak inn under FYSAK-paraplyen for å systematisere, forsterke og synliggjøre et allerede pågående arbeid.

- Kartlegge eksisterende trimtiltak
- Videreutvikle eksisterende tiltak
- Premiering.

4.3 Økonomi

Budsjett

Enkelte tiltak arrangeres i regi av frivillige lag og foreninger, mens andre tiltak foregår i regi av virksomheter i kommunen.

Tiltak	
Åpen hall	45 000
Ridning	43 000
Turløype, Svanvik	10 000
Markedsføring, profilering	10 000
Sykle til jobben (SVK)	4 000
Videreutvikle eksisterende tiltak, info (Turmarsjer, Bjørnevatn)	5 000
FYSAK-koordinator	70 000
SUM tiltak:	187 000

Finansiering

Første driftsår bidrar Finnmark fylkeskommune med kr. 50.000 til gjennomføring av tiltak. Finnmark idrettskrets har gitt adgang til å søke om kr. 5000 til 4 tiltak. Det vil bli søkt om tilskudd fra andre aktuelle instanser.

Bidragsyter	FYSAK
Finnmark Fylkeskommune	50 000
Styringsgruppe psykiatri, SVK	28 000
Finnmark idrettskrets	25 000
FAU, Hesseng	10 000
Sør-Varanger kommune	74 000*
SUM	187 000

*Kr. 70.000 integrert i en eksisterende stilling.

4.4 Utfordringer

En stor utfordring vil nok utvilsomt være økonomi. 50.000 kr i budsjett rekker ikke til mange tiltak selv om FYSAK i stor grad skal basere seg på frivillig innsats.

Uten økonomisk tilskudd/ kompensasjon eller annen premiering kan det være en utfordring å stimulere frivillige til økt innsats for det offentlige, spesielt kanskje også når mange foreninger opplever at det offentlige tidligere har bidratt lite. De fleste foreninger utfører allerede en stor dugnadsinnstas.

5. Handlingsprogram andre driftsår

5.1 Målgrupper

Følgende målgrupper er prioritert i perioden:

- Mennesker med ulike psykiske vansker
- Funksjonshemmede barn
- Barn med vektproblemer
- Hele befolkningen

Med dette videreføres satsningen på målgruppene ungdom og psykiatri. I tillegg vil det være ønskelig å prioritere barn og unge med funksjonshemninger og overvekt.

5.2 Overordnede tiltak

- Forankre FYSAK i politisk/administrativ ledelse
- Informasjon om FYSAK-aktiviteter
- Profilering, bruk av media

5.3 Aktivitetstiltak

Det er et mål å videreføre tiltakene fra første driftsår, i tillegg til oppstart av nye tiltak.

Tiltak som videreføres fra første driftsår:

Tiltak 1: Åpen hall

Tiltak 2: Ridning for mennesker med psykiske vansker

Tiltak 3: Sykle til jobben (utvide antall deltakende bedrifter)

Nye tiltak andre driftsår:

Tiltak 3: Ridning - funksjonshemmede barn

Tiltak 4: Ridning - "Hest-helse-dag"

Tiltak 5: Kompetanseheving ridning

Tiltak 6: Kompetanseheving overvekt/fysisk aktivitet

Tiltak 7: Kart over turløper, trimkasser

Videreutvikling av eksisterende tiltak:

- Kartlegge eksisterende trimtiltak
- Videreutvikle eksisterende tiltak
- Utarbeide oversikt over trimtiltak
- Premiering
- Tilskudd til tiltak.

5.4 Økonomi

Budsjett for tiltak andre driftsår vil bli satt opp når detaljer og kostnader er mer avklart. Oppstart av nye tiltak vil i stor grad avhenge av ekstra midler utover de 50.000 kr som Finnmark fylkeskommune og Sør-Varanger kommune bidrar med.

5.5 utfordringer

Økonomisk er det en utfordring med hensyn til videreføring av tiltak. Dersom FYSAK andre driftsår skal videreføre eksisterende tiltak, i tillegg til å etablere nye tiltak, vil det trolig kreve mer enn 50.000 kr.

Utover dette er det nødvendig med ytterligere erfaringer før man kan si noe om utfordringer fra andre driftsår.

6. Handlingsprogram tredje driftsår

6.1 Målgrupper

Det er naturlig å videreføre målgruppene fra de to første driftsårene.

I tillegg kan det være aktuelt å rette en økt innsats mot skole og barnehage som målgrupper.

6.2 Overordnede tiltak

- Informasjon om FYSAK-aktiviteter
- Profilering, bruk av media
- Kompetanseheving.

6.3 Aktivitetstiltak

I tillegg til videreføring av tiltak fra første og andre driftsår, er det planlagt oppstart av nye tiltak.

- Tiltak 1: Alpint - tilrettelegging for funksjonshemmede**
- Tiltak 2: Tilrettelegging av stier, fiskeplasser**
- Tiltak 3: Kompetanseheving i bruk av natur/friluftsliv (barnehage/SFO)**
- Tiltak 4: Videreutvikling av eksisterende tiltak**

6.4 Økonomi

Budsjett for tiltak tredje driftsår vil bli satt opp når detaljer og kostnader er mer avklart. Oppstart av nye tiltak vil i stor grad avhenge av bevilgning fra Sør-Varanger kommune til prosjektet.

6.5 utfordringer

En klar utfordring er økonomi, siden FYSAK fra 3. driftsår skal være selvfinansierende. For at FYSAK skal kunne videreføres, er det nødvendig med bevilgning fra Sør-Varanger kommune.

Tiltaksplan for FYSAK Sør-Varanger 2004-2006

A. Overordnede tiltak

Delmål	Tiltak	Budsjett	Tidsperiode	Målgrupper	Ansvarlig	Samarbeids-partnere
Forankring						
Integrere & forankre FYSAK-ideologien i kommunale planer & virksomhet	Utarbeide handlingsplan for FYSAK	Kr. 0*	Mai - juni 2005	Alle	FYSAK-koordinator	FYSAK-arbeidsgruppe
	Delta i utarbeidelsen av kommune-delplan for idrett og fysisk aktivitet som skal behandles i 2005, integrere FYSAK i andre kommunale planer (psykiatri, oppvekst...)	Kr. 0*	Mars - des. 2005	Alle	FYSAK-koordinator	Plangruppe for kommunedelplan, Virksomhetsledere helse/sosial, kultur/oppvekst
	Forankre FYSAK i politisk og administrativ ledelse	Kr. 0*	2005	Kommunens ledelse	FYSAK-arbeidsgruppe	
Synliggjøring						
Gjøre FYSAK-begrepet kjent for innbyggerne i kommunen Bevissthet omkring lokale aktivitetstilbud	Kartlegge eksisterende tiltak/aktiviteter	Kr. 0*	Kontinuerlig	Alle	FYSAK-arbeidsgruppe	Lag/foreninger Skoler/barnehager
	Info om FYSAK og tiltak/aktiviteter på kommunens hjemmeside Skriftlig oversikt over aktivitetstilbud, kontaktinfo og handlingsplan	Kr. 0*	Kontinuerlig	Alle	FYSAK-koordinator	
	Profileringsmaterieell	Kr. 10 000	Kontinuerlig	Alle	FYSAK- arbeidsgruppe	Arrangører
Kompetanseutvikling						
Ansvarlige for FYSAK-tiltakene har tilfredsstillende kompetanse	Kompetansehevende tiltak for rideinstruktører - kompetansedag med ekstern ekspertise	Kr. 10.000	Høst 2005	Instruktører	Kirkenes Ryttersportsklubb	Fysioterapitj. Ergoterapitj. Psykiatritj.
Kompetanseheving om utfordringer knyttet til økende overvekt blant barn og unge	Kurs, hospitering, eksterne forelesere	Kr. 55.000	2006	Fagpersonell v/ Helsestasjon og skolehelsetj., helsesøstre og fysioterapeuter	Ledende helsesøster og leder av fysioterapitjenesten	FYSAK, seksjonsleder skole og barnehager og Kommuneoverlege
Økt kompetanse om bruk av naturen	Handlingsplan for økt kompetanse om bruk av friluftsliv/natur for SFO/barnehager	Kr. 10.000	2006	Ansatte i SFO, barnehage	FYSAK Sør-Varanger JFF?	

*Dekkes gjennom 20% stilling FYSAK-koordinator.

B. Aktivitetstiltak

Delmål	Tiltak	Budsjett	Tid/sted	Målgrupper	Ansvarlig	Samarbeids-partnere
Barn og unge skal motiveres til aktivitet	Åpen hall for ungdom - inkl. uteaktiviteter	Kr. 45.000	Varig tiltak Barentshallen, Alpinanlegget, GSV Annenhver helg	Ungdom fra 13 år	Sør-Varanger idrettsråd	Lag/foreninger Seksjon for helsetj. FAU Kirkenes videregående Kultur- og oppvekst
Bruk av tilpasset fysisk aktivitet i helsefremmende, forebyggende og rehabiliterende arbeid	Ridning - ridetimer	Kr. 43.000	2005 ⇒ Sandnesdalen Onsdager	Mennesker med ulike psykiske vansker	Psykiatritjenesten Kirkenes Ryttersportsklubb	Møteplassen Frivillighetssentralen
	Ridning - informasjons-/bli kjent-dag	-	April 2005	Mennesker med ulike psykiske vansker	Psykiatritjenesten	Kirkenes Ryttersportsklubb
	Ridning - ridetimer	Kr.	Høst 2005 ⇒	Funksjonshemmede barn	Fysioterapitj.	Kirkenes Ryttersportsklubb
	Hest-helse-treff - aktivitetsdag	Kr.	Høst 2005	Funksjonshemmede barn	Fysioterapitj.	Kirkenes Ryttersportsklubb
	Alpint - tilrettelegging av alpinbakken, sikkerhet	Kr.	2006	Funksjonshemmede barn	Fysioterapitj.	Sandnes IL
	Alpint - utstyr til ledsager (biski/sitski)	Kr. 18.000	Høst 2005	Funksjonshemmede barn	Fysioterapitj.	Sandnes IL
Tilrettelegge for lavterskelaktiviteter og egenorganiserte aktiviteter for hele befolkningen Legge til rette for bruk av naturen	Utarbeide kart/oversikt over trimløyper, trimkasser	Kr. 15.000	2005/2006	Hele befolkningen	FYSAK-kordinator	JFF, lag/foreninger
	Tilrettelegging av stier - bruer/klopper/funksjonshemmede	Kr.	2006	Hele befolkningen		
	Sykle til jobben	Kr. 4.000	2005 ⇒			
Kartlegge, styrke og synliggjøre allerede pågående arbeid	Videreutvikle eksisterende tiltak (premiering, tilskudd til tiltak)	Kr. 60 000	Kontinuerlig	Hele befolkningen	Arrangører	
	Oversikt over aktiviteter på kommunens hjemmeside	Kr. 0*	Se over	Ulike målgrupper	FYSAK-kordinator	

*Dekkes gjennom 20% stilling FYSAK-kordinator.