

# #mittsula – saman skapar vi det gode lokalsamfunn

-eit samandrag av temakvelden den 4. oktober 2018

Den 4. oktober inviterte Fagutvalet for kultur og folkehelse, Eldrerådet og Rådet for likestilling av funksjonshemma til temakveld i Solevågshallen. Omkring 25 personar var samla til ivrig diskusjon denne kvelden. Trygve Holm, leiar for fagutvalet og råda, ønskte velkommen og fortalte om bakgrunnen for at vi no utvida samlinga «Den gode alderdom i Sula» frå i fjor til eit breiare perspektiv i år. Folkehelsekoordinator Renate Love innleia om kva faktorar ved eit lokalsamfunn som fremjar god folkehelse. Sula danseklubb bidrog med flott underhaldning i pausa.

Temakvelden vert organisert som ein kafédialog, der dei frammøtte fekk arbeide i grupper med ulike tema som er sentrale for å betre folkehelsa på Sula. Desse tema ble i forkant valt ut av arbeidsgruppa, beståande av Trygve Holm, Ingunn Krosby (einingsleiar for Kultur), Jarl Anders Moe (seniorrådgjevar Helse og Sosial) og Renate Love. Kafedialogen resulterte i mange spanande idear som vi vonar vil engasjere og inspirere til fleire diskusjonar og etter kvart nye tiltak. Stor takk til dykk som deltok på denne temakvelden og bidrog til vidare utvikling av det gode lokalsamfunnet på Sula.



## Bord 1 – Kafévert Tone:

Korleis skape eit meir inkluderande samfunn her i Sula, som gjer at fleire finn ein eller fleire fellesskapar dei kan vere ein del av?

### Personar med funksjonshemming

- Transporthjelp til å kome seg til aktivitetar
- Støttekontakter bør få meir informasjon og fleire tips til kva ein kan gjere ilag – td. gratistilbod.
- Leik ilag
- Turstiar tilrettelagt for alle (td. Kvasnes – Sunde rundt Valen)
- Tilrettelegging, universell utforming i utvida begrep, i friluftslivet.
- Turløyper for rullestolbrukarar og andre funksjonshemma
  - Kommunen stiller med maskiner og utstyr, frivillige med innsats og dugnad
  - Ulikskaper i bygdene
  - Trafikksikring td over Valen
- Meiningsfylte arbeidsdagar, tilpassa arbeid
  - Funksjonshemming og psykisk
  - Sula bedriftsteneste, god økonomi i dagtilboda.

### Personar med innvandrar-/innflyttarbakgrunn

- Kva informasjon får innvandrarakar om tilbod som finnest?
- Sula turlag
- Frivillige i fadderordning for å dra med på aktivitet
  - Få konkrete oppgåver for å føle at ein bidreg
  - Frivillig aktivitet er givande
- Fleirkulturell kafé
  - Utveksling av kultur
- Lage ein «velkomstpakke»
  - Oversikt over aktivitetar og lag/foreiningar
  - Velkomstkake
  - Dans, idrett, draumefangar og ei slags fadderordning
  - Viktig å få informasjon om det som finnest av aktivitet
  - Internasjonal kafé
- Felles møteplassar
  - Inkludering
  - Frivilligsentralen
  - Kartlegge interesser og kompetanse > praksis
- Tørre å ringe på, ta kontakt
- Kartlegge interesser

- Invitere til dugnad – formidle fellesskapstenkinga, og bli ein del av fellesskapen

### På tvers av generasjonar

- Leksehjelp
- Datahjelp
- Dugnad
- Ein møteplass med middag
- Handlehjelp
- Kvitveisdagen
  - Eventyr
- Historier om «gamle dagar» til barn
- Bocca-bane (td. nedom Nausthaugen)
- Trening-/tuftepark tilgjengeleg for alle (td. nedom Nausthaugen)
- Tursti rundt Valen (Kvasnes – Sunde)
- Einsame eldre – unge som bidrar
- Hybelordning på eldresenter (idé frå Nederland) lage mat
- Barselgruppebesøk på sjukeheimen
- Skape møteplassar
- Kunnskapsutveksling – ung<>gamal<>innflyttar
- Historieutveksling
- Kultur
- Gjere noko saman

### Generelt:

- Det å engasjere seg i frivilligheit kan bidra til inkludering på tvers av alder
- Det å få ei oppgåve, «setjast i sving med noko», føle at ein bidreg, gir auka mestringskjensle og kjensle av å vere del av ein fellesskap
- Dugnad = fellesskap = inkludering
- Fellesskap på tvers av generasjonar og kultur kan vere lærerikt og givande

### **Bord 2 – Kafévert Lindis:**

Frivilligsentralen ligg under Sula Røde Kors, og skal koordinere ulike typar frivillig innsats til beste for innbyggjarane over heile øya. Vi ønskjer å styrke arbeidet til Frivilligsentralen, og vil gjerne ha dine

innspel til korleis.

### Korleis skape meir aktivitet?

- Innbyggjarane i Sula må få meir kunnskap om og døme på kva som skjer på Frivilligsentralen og kven tilbodet er til for. Både om kva Frivilligsentralen kan hjelpe med, og kva dei kan bidra med i regi av sentralen.
- Det kan arrangerast ein sosial «happening» - bli kjent-arrangement
- Det kan kartleggast betre kva behov som finnest der ute – treffe godt med aktiviteten

### Korleis rekruttere fleire frivillige?

- Frivillig»bank»/koordineringsfunksjon? Kontakt
- Sosiale media – facebook – instagram
- Besøke/informere til dømes helselag – ytre/indre
- Knytte til seg nytilflytta - integrere

### Korleis utvikle frivilligheiten?

- Kommunen engasjere seg/ økonomisk støtte/ samarbeid
- Utstyrlager > sjekk med idrettslaga/korps/speidar kva dei har

### **Bord 3 – Kafévert Grethe:**

Korleis kan vi styrke den enkelte sin moglegheit til å ta val som skapar god livskvalitet og meistring?

Planlegge for eigen alderdom.

Ta gode helseval.

Kva er viktig for **deg**?

- Ein «vaktmeister» som kan hjelpe folk, td eldre, med små ting som elles er vanskeleg
  - Skifte batteri i røykvarslar, lyspærer...
- Skape/knytte seg til fellesskap/grupper rundt felles interesser, td
  - Hundehald
  - Strikking
  - Foto
  - Slektsgransking
- Bu lengst mogleg i eigen bustad
  - Legge til rette tidleg

- Alt på eitt plan i god tid
- Kvitte seg med store hus
- Kvardagsrehabilitering
- Ergoterapeuten sitt arbeid må bli kjent/ønska
- Legge til rette for møteplassar
  - Zumba for vaksne
  - Strikkekafé
  - Sosial kafé – quiz
  - Rasteplassar
  - Få grendelaga opp å gå, rekruttere folk til å stå i leiing for slike tiltak
  - Kafé/møteplass for alle aldrar/funksjonsevne – eks turgruppe med spreke og mindre spreke
- Universell utforming
  - Heime, i samfunnet, i friluftslivet
  - Bocciabane, turstiar, treningsapparat
  - Må ha betre fortau
  - Betre lysforhold på turstiane
  - Betre oppmerking og fleire tilrettelagte stiar
  - Vil ha tursti rundt Valen (Eidsnes)
  - Vil ha rasteplassar med søppelbøtter og utstyr rundt på ulike turstiar
- Fysisk aktivitet
  - Må tilretteleggast for alle grupper
  - Unngå «latskap»

#### **Bord 4 - Kafévert Birgitte:**

Korleis skape eit enda meir aktivt samfunn her i Sula, som gjer at fleire kjem seg ut av sofaen og deltek i aktivitetar?

- Fysisk aktivitet
  - Kulturell aktivitet
  - Sosial aktivitet
  - Universell tilrettelegging
- 
- Bygd mot bygd (nabolag/familie) med skritteller?
  - Uformelle turgrupper, døme: «Møtes i Grova kl x for alle som vil»
  - Årsdag: idrettslag mot idrettslag – konkurranse
  - Samle «heile øya» til :
    - korpsdag

- ABBA-kveld
- Romjulsmarsj
- Samle alle kor/lag i ein revy
- Inkludere innvandrarakar/tilflyttarakar
  - Får vi ut informasjon om aktivitet?
  - Plukkar vi opp alle nye?
  - Også dei utan barn?
- Turveg Kvassneset –Sunde
  - Tilrettelegging for rullestol
  - Handicap-toalett ved friområde
- Sulafjellet/Sulanaturen
  - Ta vare på denne i planarbeid med tilrettelegging (parkering/sti), unngå nedbygging
  - Stiar og turar for alle
- «Familiedag» rundt i bygder/krinsar der alle går felles tur/samling td. 4 stk.
- Lavterskel trimgrupper i nabolaga
  - Gågruppe?
  - Familie?
  - Konkurrans?
  - Fortelje om historia i nabolaget?
  - Kosthald?
- Kor for dei som ikkje kan syngje
- Kan skulekrinsane invitere til :
  - Konsert?
  - Gåtur?
  - Engasjere til trim for eldre/inaktive?
- Legge til rette for å gå/sykle til skulane
  - Bygge nye skular slik at «kiss and ride» er langt unna
  - Gang/sykkelvegar som ikkje ligg langs bilveg
- Tur til fjells for folk som ikkje kan gå til fjells
- Få liv i grendalaga
  - Sykkeldag
  - Skidag
  - Fellesfrukost
  - Fantetog
  - Bli-kjent-fest
  - Vanskelig å få tak i eldsjeler
- Bra tiltak som symjing
- Legge til rette for rullestol o.l. på turveggar
  - Sulesund
  - Bakkevika/Mausa (har blitt tilrettelagd?)

- Solevåg –trenger tilrettelegging. –fuglesong.
- Sosiale medier i sosiale settingar

## **Bord 5 - Kafévert Eirik:**

Korleis skaper vi ein tryggare oppvekst for barn og unge i Sula, som gir dei god start på vaksenlivet?

- Mobbefri oppvekst
  - Fange opp barn og unge som slit
  - Styrke barn og unge si meistring
- 
- Vaksne må vær vaksne på sosiale media
  - Familiar må hjelpe kvarandre
  - Flinkare å snakke med barn
  - Dyrke holdninga: «God nok som du er»
  - Redusere stress for å styrke det sosiale
  - Styrke helsestasjonen
  - Samlivskurs til førstegangsførelde
  - Auka ressursar i tidleg skulegang
  - Auke frivilligheiten (fleire tilbod til alle)
  - Styrke ALLE barn, ikkje berre dei som sliter
  - Individuell tilpassing:
    - Tidleg oppfølging på skolen for dei som slit
    - Stimulere dei som ikkje slit
  - Utfordrande og spanande turmoglegheiter for ungdom
  - Tryggare overganga
  - Holde gode holdninga i heimen
  - Styrke barns styrker
  - Fleire tilbod tidleg
  - Naboar må bry seg
  - Mobbing:
    - Openheit og diskusjonar både i heim og skule
    - Gjere foreldra bevisste

## Bilete frå temakvelden







## Mitt Sula

Om du fekk vedta eitt tiltak for å auke trivselen blant folk her på Sula - kva hadde du klubba igjennom då?



Eit ungdomshus med mange aktiviteter. Musikkrom, gamingrom, kreativstudio, garasje til mopedskruing og ei innendørs skateboardrampe.

ROBIN LINDQUIST

## Nyheiter

# Det gode liv på Sula

Ein sti til fjells, dugnad på Thorolf, quiz med venner, bocchia på Nausthaugen, positiv omtale av naboen, kurs for foreldre. Dei gode ideane bobla i Solevågshallen sist torsdag.



Frå venstre Eirik Torjus Sveen, Renate Love og Jorunn, Standal Dyrkorn



**EIN STAD Å TREFFAST.** «Mitt Sula» var tittelen på kvelden. Tema dreidde seg om det gode liv i kommunen vår. Korleis kan vi alle trivast best muleg? Korleis skal vi inkludere unge, gamle og nye? Dei 20-30 framfotne i Solevågshallen hadde mange idear. Erling Bjørkavåg var ein av dei:

– Om det fanst ein sjukeheim her i bygda der vi kunne stikke innom for kjøpe oss middag og treffe kjende. Det kan vel vere litt stussleg for enkelte å sitte heime kvar dag.

Sjølv er Erling Bjørkavåg aktiv i Solevåg grendalag. Mellom anna med å gjere stien til Solevågssjøllet, Snøvegen, farbar.

Berre åtte steinar mangla fortalde han, og la til med eit smil:  
– Eg har fått hjelp av ein ungdom til å bere stein. Då går alt lettare.

**TURLØYPE.** Liv-Torill Solevåg klarer det nok sjølv, men kva med alle dei gamle som ikkje maktar å skifte batteri i brannvarslaren eller pære i taklampe. Ho etterlyste ein omreisande vaktmester – kanskje ein frivillig ein? Kva om hjelp til eldre og andre var valfag i skulen..?

Å makte kvardagen med eige hån er meistring. Karsten Sunde slo fast at det er viktig å tilpasse huset/leiligheta. Minst muleg trapper. Soverommet ned frå loftet.

Utomhus vil folk treffe folk. Kva med turløype Valen rundt langs vasskanten. Er det råd å få til? Det ville ha vore kjekt.

**BUGNAD.** Terje Holmedal er innflyttar. Han trivst. Metoden hans har vore dugnad og frivillig-arbeid:

– Eg har blitt kjent med mange på den måten. Mellom anna mine venner i Thorolfs venner.

Tone Fiskerstrand trur også at dugnad og arbeidsoppgåver gjer ting tryggare. Det kan vere vanskeleg for ukjende å berre dukke opp der alle kjenner alle.

Folkehelse-koordinator Renate Love snakka om god helse. Om helse og trivsel. Om kor

viktig det er at lokalsamfunn går saman om å skape noko i lag. Kva er det vi på Sula helst vil bli kjent for? Har vi mange nok møteplassar? Her er korte avstandar og mange frivillige. Mangt ligg til rette for at vi kan skape eit godt samfunn.

«Snakk fint om naboens plen. Viss ikkje, risikerer mor og far at barnet snakkar stygt om andre.

Eirik Torjus Sveen leidde gruppa der barndoms- og ungdomstid stod i fokus. Gode haldningar hos foreldre kunne hjelpe mot mobbing, meinte Sveen.

Stress for å nå det perfekte liv kan raskt slå tilbake. Jorunn Standal Dyrkorn meinte «godt nok» var godt nok.

Eit kor for dei som ikkje kan synge, og fjelltur for dei som ikkje kan gå. Ideane bobla på gruppa til Birgitte Valderhaug:

– Vi vil ha unge og eldre til å gå og sykle. Kva om vi let droppsona ligge tre kilometer frå skule og barnehage? Eller arrangerte konkurranse mellom Fiskarstranda og Mauseidvåg om kva bygd som går mest.

Truleg vil legane få mindre å stille med. Sulalendingar ville bli friskare om ideane fekk blomstre. Kva med zumba-kurs for eldre, strikkefear og grendalag med Abba-kveld. Kunne det vere noko?

SINDRE MØRKEDAL  
sindre@sulaposten.no



Eit kulturhus i sentrum av Langevågen som kunne samla heile øya. Møteplass for unge, vaksne og eldre. Kafé, kulturscene, kino, bibliotek, konsertsal, selskapslokale, ungdomsklubb og ope uteområde med ein park. Eit slikt hus vil gi fantastiske moglegheiter, og lage en unik arena der alle på øya kan møtast uansett alder. Det er mangelvare på Sula i dag.

**BÅRD-JOAR NOSSEN**



Det var litt av ei utfordring. Det so ligg lengst framme i pannebrasken kan vel kanskje ikkje gjerast vedtak på men det må snarare vere ei oppmoding. Kunne vi alle gitt litt tid til dei som kjenner på einsemd i nærmiljøet vårt så ville Sula blitt ein betre stad for mange. I tillegg så er det gratis.

**LARS ERIK NESSETH**

## Politikarstaffetten

### Sula kommune, eit berekraftig fellesskap.

Sula kommune har sidan tusenårsskiftet hatt ulike utfordringar knytt til økonomi og kraftig vekst. Dei skiftande kommunestyra har i nokre høve gjort ulike grep for å spare, effektivisere og sørge for ein berekraftig økonomi.

Sula politikarane har alltid vore nøysame og forsiktig med pengebruken. Likevel så ser ein at det blir ei stadig større utfordring å få budsjetta i balanse, samstundes at ein sikrar eit tilfredstillande nivå på tenestane til innbyggjarane.

Sula er ei av kommunane med størst folketalsvekst, og har hatt det i mange år. Sjølv om vekst er bra gir det også utfordringar og press på kommunale tenester. Kapasitet i barnehage og skulesektoren må sikrast. Behovet for kommunal infrastruktur må også leggast til rette for å handtere ein slik vekst.

Vi har no i langt større grad enn tidligare, begynt å sette krav til at utbyggjarar er med å finansiere både veg, fortau og andre trafikktryggingstiltak der utbygginga bidreg til auka trafikk.

Sula kommune er ei av dei 15-20 best effektivt drivne kommunane i landet, samstundes som vi er blant dei ti kommunane som får minst frå staten per innbyggjar. Sula er med andre ord ei av dei økonomisk fattigaste kommunane i landet.

I inneverande periode foreslo Sula Ap og underleikna å sette ned ei gruppe som skulle sjå på korleis ein kunne legge til rette for ei berekraftig og langsikt drift av kommuna vår, samstundes med ein har god nok kvalitet på tenesteproduk-

**JIM ARVE  
RØSSEVOLL**  
Arbeiderpartiet



sjonen. Denne gruppa som har fått namnet ARDU består av formannskapet, representantar for dei tilsette og hovudutvalsleiarar. Rådmann og hans stab bidreg sjølvstøtte med all mogleg støtte i dette arbeidet.

Noko av det første vi gjorde var å få ei djupare innsikt i økonomien og drifta vår. Til dette brukte vi nokon av dei fremste i landet på sitt felt, til å utføre ei analyse av økonomi og drift. Resultatet av denne analysen bekrefta at Sula kommune driv svært effektivt, samstundes kom det fram at vi dreiv dyrare på nokre områder enn det nokon av samanlikningskommunane gjorde. Med bakgrunn i desse funna, gjekk vi grundigare til verks med ei analyse av Helse og omsorg sektoren.

Selskapet Agenda Kaugang som verkeleg gjekk djupt ned i materien bekrefta at vi gjer mykje rett, men det kom også fram forslag til kva vi kan og bør gjere betre og annleis. Nokre tiltak kan ein sette i verk på kort sikt og andre tiltak krev omstilling, tid og investeringar.

Sula held fram som eiga kommune, skal vi fortsette med det er det ikkje nok å ha eit budsjett i balanse. Vi må også levere gode nok tenester til innbyggjarane våre. Det er først og fremst der vi blir målt om kommunen har livets rett eller ikkje. Difor er det viktig at vi lukkast med det arbeidet vi no held på med.



Frå venstre Solveig Ukkelberg, Rolf Ukkelberg, Liv-Torill Solevåg og Grethe Øen.



Frå venstre Terje Holmedal, Hedvig Fostervoll Røbekk, Ranveig Bremnes, Mona Bremnes og Tone Fiskerstrand

#### Politikarstaffetten.

I dag er det Sula Ap som har ordet. 18. oktober SulaListe, 25. oktober Sula Venstre, 1. november MDG, 8. november Sula KrF, 15. november PDK, 22. november Sula Frp, 29. november Sula Høgre, 6. desember Sula Ap...



SULA KOMMUNE

#mittsula

**Renate Love**  
**Folkehelsekoordinator**  
**4.10.18 Solevågshallen**  
**Saman skapar vi det gode lokalsamfunn**



# FOLKEHELSEARBEID

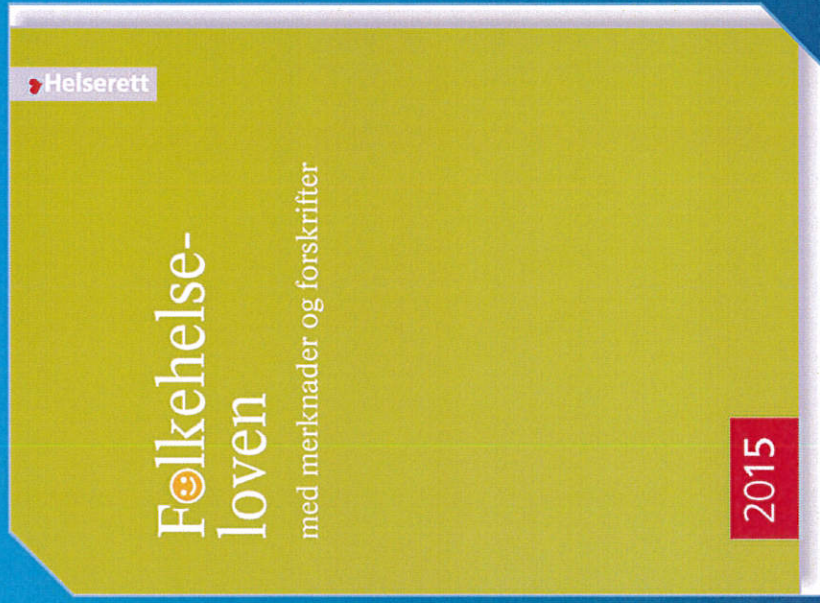
- Fremme helse og trivsel i befolkninga
- Førebygg psykisk og somatisk sjukdom, skade eller lidelse

# FOLKEHELSELOVA

## 1. JAN 2012:

Samfunnsutvikling som  
fremmar folkehelse

Lova skal legge til rette for eit  
langsiktig og systematisk  
folkehelsearbeid.

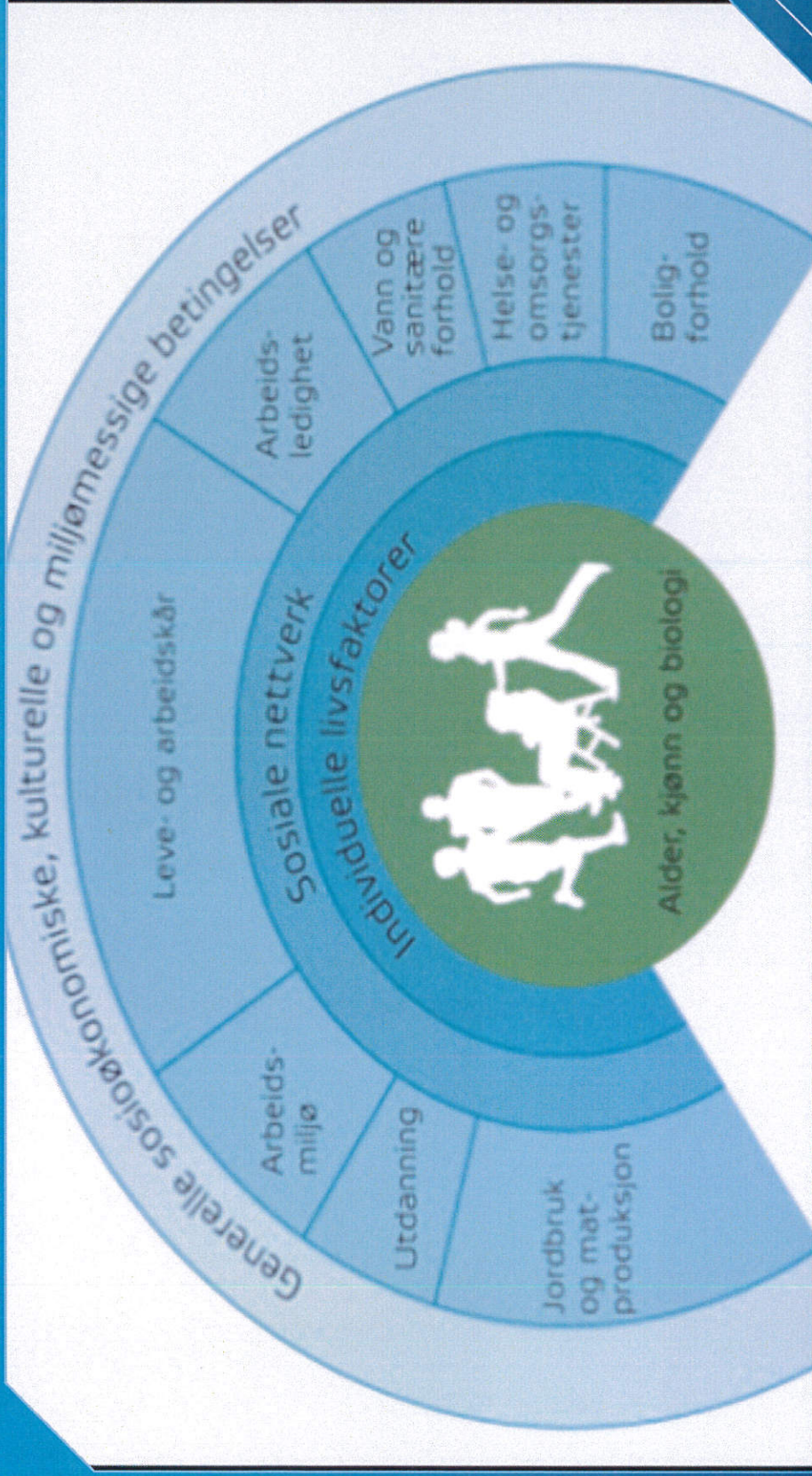


# GOD HELSE - PARTNERSKAPET



- Ernæring
- Fysisk aktivitet
- Psykisk helse
- Rusforebygging,
- Tobakksforebygging
- Forebygging av sosiale skilnader i helse

# FAKTORAR SOM VIRKAR INN PÅ HELSA VÅR



Lokalsamfunnet – den viktigaste arena

**Gang- og sykkelveggar**

**Samferdsel**

**Dialog**

**Korte avstandar**

**Helse og trivsel**

**Samskaping**

**Møteplassar**

**Det gode liv - Kvardagslivet**

**Kultur**

**Langsiktig**

**Samarbeid**

**Inkludering**

**Friluftsliv**

**Livskvalitet**

**Helseteneste**

**Idrett**



# FRIVILLIGHET ER FOLKEHELSE

«Å GJERE NOE FOR ANDRE KAN GJERE NOE MED DEG»

- Frivillige organisasjonar tilbyr eit fellesskap, ein arena for meistring og høve til å utvide eige nettverk.
- Kunnskap og kjennskap
- Kommunen si rolle
- Eit godt samarbeid mellom frivillighet og kommune krev kunnskap, møteplassar og engasjement.
- Sula frivilligsentral

# OVERSIKT OVER HELSETILSTAND OG PÅVERKNADSAKTORAR I SULA KOMMUNE

JULI 2016

RUNE LIAVÅG

TIDLIGARE FOLKEHELSEKOORDINATOR

- ▶ Folkehelselova og forskrift om oversikt over folkehelse
- ▶ Oversikt over helsetilstanden i befolkninga og dei positive og negative faktorane som kan virke inn på helsetilstanden.
- ▶ Kwart fjerde år
- ▶ Oversikta skal ligge til grunn for arbeidet med kommunens planstrategi.

# **HOVEDINTRYKK:**

**GOD LEVESTANDARD OG FOLK LEVER LENGE**

**KOMMUNE I ENDRING, VEKS I FOLKETAL OG  
MANGFALD.**

# VURDERING AV ÅRSAKSFORHOLD OG KONSEKVENSAER:

*God medianinntekt*

*Få låginntektshushald*

*Låg andel sosialhjelpsmottakarar*

*Låg arbeidsløyse*

*Få bur aleine*

*Få er aleineforsørgarar*

*Tradisjon for friluftsliv og for aktivitet i lag  
og organisasjoner innan idrett og kulturliv*

# OPPSUMMERING AV STATUS, IDENTIFISERING AV FOLKEHELSEUTFORDRINGAR OG RESSURSAR:

*Sørge for at folkehelsa held seg like god som i dag*

*Innflyttarar og integrering*

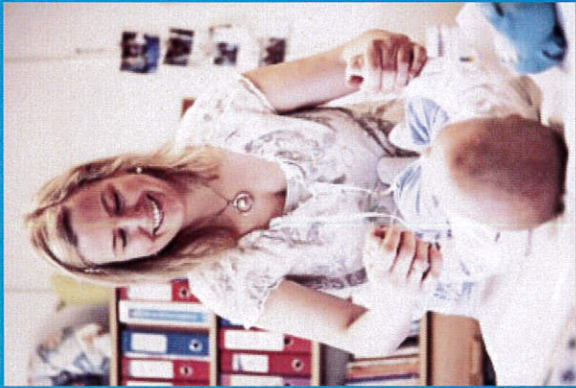
*Uformelle møteplassar og uforpliktande aktivitetar*

*Tradisjon for tur og friluftsliv*

*Psykisk helse*

*Mobbing*

# Folkehelse i Sula





SULA KOMMUNE

# Livskvalitet

*Lykke til med arbeidet i kveld  
Tusen takk for meg!*

