

#mittsula- saman skapar vi det gode lokalsamfunn -temakveld i Solevågshallen 4. oktober 2018.

Arbeidsgruppa har oppsummert idèane i tabellform som vi har sendt ut til alle som deltok på arrangementet, einingsleiarar, politikarar, lag og organisasjonar. Her har vi utfordra alle aktørar som ser si rolle til å vidareutvikle idear til konkrete tiltak. Vi har sett opp nokre forslag til sentrale aktørar innan dei ulike tema, men det kan også vere andre idear om korleis dette kan løysast. Nokre tilbakemeldingar har vi fått og integrert i tabellen.

Kva er idéen/tiltaket?	Kva kan vi gjere?	Kven kan gjere det?
Bord 1: 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		
<ul style="list-style-type: none"> • Transporthjelp til å kome seg til aktivitetar 	«Handlevogna» dagtid tysdag og torsdag. Utviding av ordninga? Vennekøyrings-ordning?	Sula frivilligsentral
<ul style="list-style-type: none"> • Støttekontakter bør få meir informasjon og fleire tips til kva ein kan gjere ilag – td. gratistilbod. 	Idebank for støttekontakter?	Tiltakskontoret? Folkehelsekoordinator?
<ul style="list-style-type: none"> • Leik ilag 		
<ul style="list-style-type: none"> • Turstiar tilrettelagt for alle (td. Kvasnes – Sunde rundt Valen) 	Tilrettelegging Bruk av spelemidlar	Initiativ frå lokale lag og organisasjonar?
<ul style="list-style-type: none"> • Tilrettelegging, universell utforming i utvida begrep, i friluftslivet. 	Bruk av spelemidlar	
<ul style="list-style-type: none"> • Turløyper for rullestolbrukarar og andre funksjonshemma <ul style="list-style-type: none"> ➢ Kommunen stiller med maskiner og utstyr, frivillige med innsats og dugnad ➢ Ulikskaper i bygdene 	Sjå over	

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Trafikksikring td over Valen 		
<ul style="list-style-type: none"> • Meningsfylte arbeidsdagar, tilpassa arbeid <ul style="list-style-type: none"> ➤ Funksjonshemming og psykisk ➤ Sula bedriftsteneste, god økonomi i dagtilboda. 	Sørge for gode og tilpassa dagtilbod	
<p>Personar med innvandrar-/innflyttarbakgrunn</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • Kva informasjon får innvandrara om tilbod som finnest? 		
<ul style="list-style-type: none"> • Sula turlag 	Aktiv rekruttering av innvandrar/innflyttarar?	Sula turlag?
<ul style="list-style-type: none"> • Frivillige i fadderordning for å delta på aktivitet <ul style="list-style-type: none"> ➤ Få konkrete oppgåver for å føle at ein bidreg ➤ Frivillig aktivitet er givande 		Sula frivilligsentral?
<ul style="list-style-type: none"> • Fleirkulturell kafé <ul style="list-style-type: none"> ➤ Utveksling av kultur 	Internasjonal kafe (Suladagane) og språkkafe (biblioteket)	Sula frivilligsentral? Sula bibliotek?
<ul style="list-style-type: none"> • Lage ein «velkomstpakke» <ul style="list-style-type: none"> ➤ 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 	Lag og org. må registrere seg her: https://www.sula.kommune.no/tenester/kultur-idrett-og-fritid/lag-og-organisasjonar/ «Ny i Sula» nettressurs?	Lag og organisasjonar? Sula kommune?
<ul style="list-style-type: none"> • Felles møteplassar <ul style="list-style-type: none"> ➤ Inkludering 	Sjå over	

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Frivilligsentralen ➤ Kartlegge interesser og kompetanse > praksis 		
<ul style="list-style-type: none"> • Tørre å ringe på, ta kontakt 		Alle
<ul style="list-style-type: none"> • Kartlegge interesser 		
<ul style="list-style-type: none"> • Invitere til dugnad – formidle fellesskapstenkinga, og bli ein del av fellesskapen 		Lag og organisasjonar?
På tvers av generasjonar		
<ul style="list-style-type: none"> • Leksehjelp 	På biblioteket?	
<ul style="list-style-type: none"> • Datahjelp 	«Digihjelp» kjem i gang i 2019	Sula kommune Sula frivilligsentral?
<ul style="list-style-type: none"> • Dugnad 		Sula frivilligsentral? Lag og organisasjonar?
<ul style="list-style-type: none"> • Ein møteplass med middag 		Sula frivilligsentral? Sula ungdomskule?
<ul style="list-style-type: none"> • Handlehjelp 	«Handlevogna»?	
<ul style="list-style-type: none"> • Kvitveisdagen ➤ Eventyr 		Sula mållag
<ul style="list-style-type: none"> • Historier om «gamle dagar» til barn 	I barnehagar og skular	Sula kommune?
<ul style="list-style-type: none"> • Bocca-bane (td. nedom Nausthaugen) • Trening-/tuftepark tilgjengeleg for alle (td. nedom Nausthaugen) 	Opparbeiding av anlegg - spelemlidar	Sula kommune? Lag og organisasjonar?
<ul style="list-style-type: none"> • Tursti rundt Valen (Kvasnes – Sunde) 	Sjå over	
<ul style="list-style-type: none"> • Einsame eldre – unge som bidrar 	Unge som besøksvenner?	Skular og barnehagar?
<ul style="list-style-type: none"> • Hybelordning på eldresenter (idé frå Nederland) lage mat 	Billigare utleige til unge, t.d. på Vågtunet, oppgaver inn mot beboarar?	Sula kommune?

	Tilrettelagte nye bygg for ei slik ordning?	
<ul style="list-style-type: none"> • Barselgruppebesøk på sjukeheimen 	Er i gang	Sula kommune; helsestasjonen og Sulatunet og bokollektiva/bustader
<ul style="list-style-type: none"> • Skape møteplassar 		
<ul style="list-style-type: none"> • Kunnskapsutveksling – ung<>gamal<>innflyttar 	Sjå over	
<ul style="list-style-type: none"> • Historieutveksling 	Sjå over	
<ul style="list-style-type: none"> • Kultur 	Sjå over	
<ul style="list-style-type: none"> • Gjere noko saman 	Sjå over	
Generelt:		
<ul style="list-style-type: none"> • Det å engasjere seg i frivilligheit kan bidra til inkludering på tvers av alder 		
<ul style="list-style-type: none"> • 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 		
<ul style="list-style-type: none"> • Dugnad = fellesskap = inkludering • Fellesskap på tvers av generasjonar og kultur kan vere lærerikt og givande 		
<p>Bord 2: 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?</p>		

<ul style="list-style-type: none"> 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. 	<p>Legge inn hendingar/arrangement på aktivitetsskalenderen?</p> <p>Heimeside for frivilligsentralen? Bruke frivillig person til å oppdatere?</p>	Sula frivilligsentral
<ul style="list-style-type: none"> Det kan arrangerast ein sosial «happening» - bli kjent-arrangement 	Årleg arrangement?	Sula frivilligsentral I samarbeid med lag og foreiningar
<ul style="list-style-type: none"> Det kan kartleggast betre kva behov som finnest der ute – treffe godt med aktiviteten 	Bruke aktivitetsskalenderen til Sula kommune – felles kalender der ein finn det meste av det som skjer, evt. heimeside?	Sula frivilligsentral
Korleis rekruttere fleire frivillige?		
<ul style="list-style-type: none"> Frivillig»bank»/koordineringsfunksjon? Kontakt 		Sula frivilligsentral
<ul style="list-style-type: none"> Sosiale media – facebook – instagram 	Frivilligsentralen bruker i stor grad facebook. Bør også bruke kommunen sin aktivitetsskalender slik at det når fleire. Kommunen deler nyheitar på sin facebookside	Sula frivilligsentral Sula kommune
<ul style="list-style-type: none"> Besøke/informere til dømes helselag – ytre/indre 		Sula frivilligsentral Helselag/pensjonistlag osb.
<ul style="list-style-type: none"> Knytte til seg nyttilflytta - integrere 	Internasjonal kafe (1-2 gongar i året) Språkkafe (kvar månad-Bibliotek) Andre treffpunkt? Samarbeidsmøte?	Sula frivilligsentral Lag og organisasjonar? Sula kommune? NAV? Næringslivet?
Korleis utvikle frivilligheiten?		
<ul style="list-style-type: none"> Kommunen engasjere seg/ økonomisk støtte/ samarbeid 	Kommunen bidrar i stor grad økonomisk. Ønske om meir planlagt samarbeid	Sula kommune Sula frivilligsentral

<ul style="list-style-type: none"> • Utstyrslager > sjekk med idrettslaga/korps/speidar kva dei har 	Ustyrslager er åpna	Sula frivilligsentral
<p>Bord 3: 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?</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • Ein «vaktmeister» som kan hjelpe folk, td eldre, med små ting som elles er vanskeleg <ul style="list-style-type: none"> ➤ Skifte batteri i røykvarslar, lyspærer... 	Oversikt på frivilligsentralen over oppgåver frivillige kan ta på seg. Til dømes på nettside. Nabolag / evt. velforeiningar kan hjelpe kvarandre.	Sula frivilligsentral? Lokale lag og organisasjonar?
<ul style="list-style-type: none"> • Skape/knytte seg til fellesskap/grupper rundt felles interesser, td <ul style="list-style-type: none"> ➤ Hundehald ➤ Strikking ➤ Foto ➤ Slektsgransking 	Skape arena for treffpunkt	Bibliotek? Sula frivilligsentral? Lag og organisasjonar?
<ul style="list-style-type: none"> • Bu lengst mogleg i eigen bustad <ul style="list-style-type: none"> ➤ Legge til rette tidleg ➤ Alt på eitt plan i god tid ➤ Kvitte seg med store hus ➤ Kvardagsrehabilitering ➤ Ergoterapeuten sitt arbeid må bli kjent/ønska 	Årlege 80årsbesøk pågår Bustadsplanlegging Temakveldar?	Sula kommune Helselag/pensjonistlag/eldreråd/RLF?

<ul style="list-style-type: none"> • Legge til rette for møteplassar <ul style="list-style-type: none"> ➤ 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 	<p>Områdeplanlegging Sjå over om treffpunkt Lokale initiativ Sjå bord 1</p>	<p>Sula frivilligsentral? Sula turlag? Lag og organisasjonar? Sula bibliotek?</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Universell utforming <ul style="list-style-type: none"> ➤ 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 	<p>Tilrettelegging Bruk av spelemidlar Kommunal planlegging Tilrettelegging Bruk av spelemidlar Frivillige ryddeordninger Sjå bord 1</p>	<p>Lag og org Sula Kommune Lag og organisasjonar? Lag og organisasjonar? Sula kommune? Lag og organisasjonar?</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Fysisk aktivitet <ul style="list-style-type: none"> ➤ Må tilretteleggast for alle grupper ➤ Unngå «latskap» 	<p>Sjå bord 1</p>	
<p>Bord 4:</p>		

<p>Korleis skape eit enda meir aktivt samfunn her i Sula, som gjer at fleire kjem seg ut av sofaen og deltek i aktivitetar?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fysisk aktivitet - Kulturell aktivitet - Sosial aktivitet - Universell tilrettelegging 		
<ul style="list-style-type: none"> • Bygd mot bygd (nabolag/familie) med skritteller? 		Lag og organisasjonar?
<ul style="list-style-type: none"> • Uformelle turgrupper, døme: «Møtes i Grova kl x for alle som vil» 	Grupper på sosiale medier?	Lag og organisasjonar?
<ul style="list-style-type: none"> • Årsdag: idrettslag mot idrettslag – konkurranse 	t.d. under Suladagane?	Lag og organisasjonar?
<ul style="list-style-type: none"> • Samle «heile øya» til : <ul style="list-style-type: none"> ➤ korpsdag ➤ ABBA-kveld ➤ Romjulsmarsj ➤ Samle alle kor/lag i ein revy 	Annankvart år på indre/ytre?	Lag og organisasjonar? Sula Frivilligsentral? Kulturskolen?
<ul style="list-style-type: none"> • Inkludere innvandrarak/tilflyttarak <ul style="list-style-type: none"> ➤ Får vi ut informasjon om aktivitet? ➤ Plukkar vi opp alle nye? ➤ Også dei utan barn? 	Digital informasjon? Møteplassar? Gjere informasjon kjent: Lag og org. registerer seg på Sula kommune sin side. Bruke aktivitetskalenderen. Sjå bord 2.	Sula frivilligsentral? Sula kommune; helsestasjon? NAV? Lag og organisasjonar? Sula kommune?
<ul style="list-style-type: none"> • Turveg Kvassneset –Sunde <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tilrettelegging for rullestol 	Tilrettelegging Bruk av spelemidlar	Lag og organisasjonar Sula kommune?

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Handicap-toalett ved friområde 		
<ul style="list-style-type: none"> • Sulafjellet/Sulanaturen <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ta vare på denne i planarbeid med tilrettelegging (parkering/sti), unngå nedbygging ➤ Stiar og turar for alle 	Tilrettelegging Kommunalt planarbeid	Sula kommune Lag og organisasjonar? Sula turlag?
<ul style="list-style-type: none"> • «Familiedag» rundt i bygder/krinsar der alle går felles tur/samling td. 4 stk. 	Lokalt engasjement?	Lag og organisasjonar?
<ul style="list-style-type: none"> • Lavterskel trimgrupper i nabolaga <ul style="list-style-type: none"> ➤ Gågruppe? ➤ Familie? ➤ Konkurrans? ➤ Fortelje om historia i nabolaget? ➤ Kosthald? 		Lag og organisasjonar?
<ul style="list-style-type: none"> • Kor for dei som ikkje kan syngje 		Lag og organisasjonar?
<ul style="list-style-type: none"> • Kan skulekrinsane invitere til : <ul style="list-style-type: none"> ➤ Konsert? ➤ Gåtur? ➤ Engasjere til trim for eldre/inaktive 		Lag og organisasjonar?
<ul style="list-style-type: none"> • Legge til rette for å gå/sykle til skulane <ul style="list-style-type: none"> ➤ Bygge nye skular slik at «kiss and ride» er langt unna 		Sula kommune?

<ul style="list-style-type: none"> ➤ Gang/sykkelvegar som ikkje ligg langs bilveg 		
<ul style="list-style-type: none"> • Tur til fjells for folk som ikkje kan gå til fjells 		Lag og organisasjonar?
<ul style="list-style-type: none"> • Få liv i grendalaga <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sykkeldag ➤ Skidag ➤ Fellesfrukost ➤ Fantetog ➤ Bli-kjent-fest ➤ Vanskelig å få tak i eldsjeler 	Årleg skidag LILTun?	Lag og organisasjonar? Sula Frivilligentral Helselag/pensjonistlag?
<ul style="list-style-type: none"> • Bra tiltak som symjing 	Noe opplæring i skulen Babysvømming arrangeres på Røde Kors	Sula kommune Lag og organisasjonar?
<ul style="list-style-type: none"> • Legge til rette for rullestol o.l. på turveggar <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sulesund ➤ Bakkevika/Mausa (har blitt tilrettelagd?) ➤ Solevåg -trenger tilrettelegging. -fuglesong. 		Lag og organisasjonar? Sula kommune? RLF?
<ul style="list-style-type: none"> • Sosiale medier i sosiale settingar 	Aktiv marknadsføring	Lag og organisasjonar?
<p>Bord 5: Korleis skapar vi ein tryggare oppvekst for barn og unge i Sula, som gir dei god start på vaksenlivet?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mobbefri oppvekst - Fange opp barn og unge som slit 		

<p>- Styrke barn og unge si meistring</p>		
<ul style="list-style-type: none"> • Vaksne må vær vaksne på sosiale media 	<p>Barnehagane og skulane har fokus på dette.</p>	<p>Alle</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Familiar må hjelpe kvarandre 		<p>Alle</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Flinkare å snakke med barn 	<p>Kurs for godt foreldreskap?</p> <ul style="list-style-type: none"> - TBU arrangerrer ICDP foreldrerettileingskurs. Følg med på heimesida om kva aldersgrupper det rettar seg mot <p>https://www.sula.kommune.no/tenester/oppvekst-og-utdanning/lavterskeltilbod-til-barn-ungdom-og-foreldre-faq/</p> <p>Tema på foreldremøte?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Foreldre i barnehage og utvalgte trinn i skulen får informasjon om psykologisk førstehjelp – reguleringsstøtte – bli kjent med kjensler og meistringsstrategier 	<p>Alle Sula kommune?</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Dyrke holdninga: «God nok som du er» 	<p>MOT-satsinga</p>	<p>Alle Sula kommune?</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Redusere stress for å styrke det sosiale 	<p>T.d. utprøves avspenning i langfri på ungd.skulen Del av prosjekt «Førebygge meir for å reparere mindre»</p>	<p>Alle Helsestasjon/fysioterapeut TBU</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Styrke helsestasjonen 	<ul style="list-style-type: none"> - Fått styrkingsmidlar frå helsedirektoratet – 2 stillinger i skulehelsetenesta og forsterka helsestasjon 	<p>Sula kommune?</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Samlivskurs til førstegangsførelde 	<p>Alle førstegangsførelde får tilbod om «Fødsels og – foreldreførebuaende kurs»</p>	<p>Sula kommune; helsestasjonen</p>
<ul style="list-style-type: none"> • Auka ressursar i tidleg skulegang 	<p>Opplæringslova lovfestar at 1. – 4. trinn skal bli styrka og det gjer Sula kommune.</p>	<p>Sula kommune? TBU?</p>

<ul style="list-style-type: none"> • Auke frivilligheiten (fleire tilbod til alle) 		Lag og organisasjonar? Frivilligsentralen?
<ul style="list-style-type: none"> • Styrke ALLE barn, ikkje berre dei som sliter 	Førebyggjande arbeid, psykisk helse i barnehage og skule er i gang Har fokus på å styrke det ordinære tilbodet i bhg og skule.	Sula kommune?
<ul style="list-style-type: none"> • Individuell tilpassing: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tidleg oppfølging på skolen for dei som slit ➤ Stimulere dei som ikkje slit 	Alle har rett til tilpassa opplæring men ikkje alle skal ha eigen plan. Dei få får ein individuell rett.	Sula kommune? Skular/TBU?
<ul style="list-style-type: none"> • Utfordrande og spanande turmoglegheiter for ungdom 	RØFF, turmoglegheiter for ungdom er i gong	Røde kors/Sula turlag Lag og organisasjonar?
<ul style="list-style-type: none"> • Tryggare overganga 	Kommunen har gode overgangsrutiner mellom barnehage- barneskule- ungskule	Sula kommune
<ul style="list-style-type: none"> • Holde gode holdninga i heimen 		Alle
<ul style="list-style-type: none"> • Styrke barns styrker 	MOT-satsinga Individuell tilrettelegging i skulen, idretten eller andre stader?	Alle Sula kommune? Lag og organisasjonar?
<ul style="list-style-type: none"> • Fleire tilbod tidleg 	Varierte aktivitetar for barn? Idrettsskule?	Lag og organisasjonar?
<ul style="list-style-type: none"> • Naboar må bry seg 		Alle
<ul style="list-style-type: none"> • Mobbing: <ul style="list-style-type: none"> ➤ Openheit og diskusjonar både i heim og skule ➤ Gjere foreldra bevisste 	MOT-satsinga blant anna.	Alle Sula kommune