



NORDRE LAND
KOMMUNE



Tiltaksplan for folkehelse 2016-2019

Vedtatt i Kommunestyret

22.11.2016

TILTAKSPLAN FOR FOLKEHELSE I NORDRE LAND KOMMUNE 2016-2019

INNHOOLD

LOV OM FOLKEHELSEARBEID (FOLKEHELSELOVEN).....	1
Definisjon	1
INNLEDNING.....	2
MÅLSETTINGER OG ANBEFALINGER	3
Mål for den nasjonale folkehelsepolitikken	
Kommunens mål for folkehelsearbeidet	
Relevante målsettinger og strategier fra kommuneplanens samfunnsdel	
Folkehelseanbefalinger for Nordre Land kommune	3
STRATEGIER OG TILTAK	6
Overordnede strategier og tiltak.....	6
Enhetsvise tiltak	9
VEDLEGG:FOLKEHELSEOVERSIKTEN«HELSETILSTAND OG RISIKOFAKTORER» MED STATISTIKKGRUNNLAG	
KILDER: EVALUERING AV ANBEFALINGER OG TILTAK HENTET FRA FORPROSJEKTRAPPORTEN GOD HELSE I NORDRE LAND, RESULTATRAPPORT FOLKEHELSE- OG LEVEKÅRSUNDERSØKELSEN 2014, FOLKEHELSEPROFIL FOR NORDRE LAND KOMMUNE 2015,FOLKEHELSEMEDDELINGEN «MESTRING OG MULIGHETER» 2015.....	

LOV OM FOLKEHELSEARBEID (FOLKEHELSELOVEN)

§ 4. Kommunens ansvar for folkehelsearbeid

Kommunen skal fremme befolkningens helse, trivsel, gode sosiale og miljømessige forhold og bidra til å forebygge psykisk og somatisk sykdom, skade eller lidelse, bidra til utjevning av sosiale helseforskjeller og bidra til å beskytte befolkningen mot faktorer som kan ha negativ innvirkning på helsen.

Kommunen skal fremme folkehelse innen de oppgaver og med de virkemidler kommunen er tillagt, herunder ved lokal utvikling og planlegging, forvaltning og tjenesteyting.

Kommunen skal medvirke til at helsemessige hensyn blir ivaretatt av andre myndigheter og virksomheter. Medvirkning skal skje blant annet gjennom råd, uttalelser, samarbeid og deltagelse i planlegging. Kommunen skal legge til rette for samarbeid med frivillig sektor.

DEFINISJON

Folkehelse er samfunnets totale innsats for å opprettholde, bedre og fremme helsen i befolkningen. Det innebærer å svekke faktorer som medfører helserisiko og styrke det som bidrar til bedre helse.

1.1.2010 trådte Samhandlingsreformen i kraft med ny Lov om Folkehelsearbeid og ny Lov om kommunale helse- og omsorgstjenester. Offentlige myndigheter ble gjennom disse pålagt å tenke helse og hvordan den påvirkes i alt de gjør. I Nordre Land kommune ble det i den forbindelse utarbeidet ulike forprosjektrapporter, med anbefalinger til hvilke tiltak Nordre Land kommune skal implementere som følge av samhandlingsreformen. Et av delprosjektene omhandlet folkehelse, og kommunestyret vedtok i sak 12/2013 at: *«Sluttrapport/plan for Folkehelse tas til foreløpig orientering. Dette danner grunnlaget for en Folkehelseplan for Nordre Land kommune, og denne planen bør forankres ytterligere, både i bruker-/interessegrupper og politisk før endelig behandling.»*

I fellesmøte den 21. oktober 2013 ble råd for mennesker med nedsatt funksjonsevne, elderrådet, ungdomsrådet, hovedutvalg for levekår og hovedutvalg for landbruk, miljø og teknisk invitert til å komme med innspill til planen og planprosessen på et tidlig stadium i arbeidet. Innspillene er hensyntatt i plan for fremdrift og medvirkning som formannskapet godkjente i sak 6/14.

Oppland fylkeskommune ønsket å få mer og bedre kunnskap om hvordan det er å leve og bo i fylket. Siden forprosjektrapporten var ferdigbehandlet i kommunestyret i mars **2013 ble det i 2014 gjennomført en omfattende folkehelse- og levekårsundersøkelse i Oppland fylke**, også i Nordre Land. Et utvalg på 1000 av våre innbyggere ble spurt om livskvalitet, trivsel, tilhørighet, inkludering, sosiale og miljømessige forhold, livsstil, levestandard, boforhold, arbeids- og utdanningsmuligheter, natur-, kultur og fritidsmuligheter. Dette er viktige faktorer for folkehelsen. Her oppnådde vi en svarprosent på 55, noe som er den 3. høyeste i fylket. Vi fikk dermed et godt tallmateriale som grunnlag for videre planlegging innen folkehelse. I 2015 ble Folkehelseoversikten «Helsetilstand og risikofaktorer» ferdigstilt. Her er det analysert et stort statistikkmateriale som omhandler folkehelsen i vår kommune i vid forstand. Funn herfra vil også være med å danne grunnlag for videre planlegging for folkehelse i Nordre Land kommune, og er medtatt i denne oversikten (vedlegg).

Det ble på bestilling fra rådmennene utarbeidet en «Strategi for folkehelsearbeid i kommunene i Gjøvikregionen 2013-2016». Strategien inneholder anbefalinger for kommunenes eget folkehelsearbeid, samt en beskrivelse av oppgaver som egner seg for regionalt samarbeid. Den regionale folkehelsestrategien ble lagt fram for kommunestyret i sak 44/14, og relevante anbefalinger som er godkjent politisk er inkludert i tiltaksplanen. Det er et overordnet satsningsområde i kommuneplanens samfunnsdel at Nordre Land kommune skal være en folkehelsekommune og folkehelsearbeidet skal innarbeides i alle sektors virksomhet. God folkehelse er et vedtatt mål i samfunnsdelen, og en av strategiene er å ha fokus på folkehelse i alle planer og tjenestoområder. Det blir derfor viktig å følge opp målsettingene om å fremme god fysisk og psykisk helse i alle lag av befolkningen i arbeidet med alle planer som skal revideres eller utarbeides i kommunestyreperioden. Folkehelse er et så bredt felt at en egen plan for folkehelse ikke kan ivareta temaet fullstendig.

Den enkelte har et betydelig ansvar for egen helse. Men så lenge de systematiske forskjellene i helse skyldes ulikheter i ressursfordeling, er det likevel fellesskapets ansvar å påvirke fordelingen i en mer rettferdig retning. Det nasjonale folkehelsearbeidet tar derfor utgangspunkt i at samfunnet har ansvar for befolkningens helse. Helse skapes i all hovedsak utenfor selve helsesektoren. Det betyr at

vi må inkludere blant annet bo- og nærmiljø, lokalsamfunn, arealplanlegging og tjenesteproduksjon når vi skal arbeide for god folkehelse. Folkehelsearbeid kjennetegnes av at det krever systematisk og langsiktig innsats på tvers av enheter og forvaltningsnivå. Frivillige organisasjoner er sentrale aktører i folkehelsearbeidet, og deltakelse i frivillig arbeid og organisasjonsliv kan i seg selv virke helsefremmende med sosialt fellesskap og meningsfylt aktivitet.

MÅLSETTINGER

MÅL FOR DEN NASJONALE FOLKEHELSEPOLITIKKEN

- Norge skal være blant de tre landene i verden som har høyest levealder
- Befolkningen skal oppleve flere leveår med god helse og trivsel
- Samfunnet skal ha reduserte sosiale helseforskjeller
- Vi skal skape et samfunn som fremmer helse i hele befolkningen

RELEVANTE MÅLSETTINGER FRA DEN NASJONALE FOLKEHELSEPOLITIKKEN, i følge Folkehelsemelding 2015)

- Psykisk helse skal inkluderes som likeverdig del av folkehelsearbeidet
- Det skal være enkelt for befolkningen å gjøre helsevennlige valg
- Aktive eldre/ moderne eldrepolitikk
- Utjevne sosiale forskjeller gjennom gode levekår og sosial inkludering
- Utvikle gode lokalsamfunn
- Støtte opp om lokalt folkehelsearbeid
- Systematisk utvikling og bruk av forskningsbasert kunnskap i folkehelsearbeidet

KOMMUNENS MÅL FOR FOLKEHELSEARBEIDET

Kommuneplanens samfunnsdel:

Nordre Land kommune er en folkehelsekommune, og dette skal prege hele vår virksomhet slik at befolkningen får fremmet sin fysiske og psykiske helse og folkehelsearbeidet skal innarbeides i alle sektorers virksomhet.

Barn og unge skal ha trygge oppvekstvilkår, gode utviklingsmuligheter og god helse.

Mål fra enhetenes styringskort i kommunens økonomi- og handlingsplan:

I styringskortene er det satt politiske mål som enhetene skal jobbe for å nå innen bruker-, medarbeider-, og økonomiperspektivet. Målene omhandler flere tema som også er relevant innen folkehelsearbeidet; folkeliv, aktivitet, trivsel, sykefravær, arbeidssituasjon, læringsresultater, mobbing, respekt mm. Selve styringskortene gjengis ikke her men de er å finne i [handlings- og økonomiplanen](#). Folkehelseperspektivet skal inkluderes i all planlegging og ved neste revisjon av styringskortene bør folkehelse vies enda større oppmerksomhet.

RELEVANTE MÅLSETTINGER OG STRATEGIER FRA KOMMUNEPLANENS SAMFUNNSDEL:

- Tilrettelegging for å oppnå god fysisk og psykisk helse
- Fokus på folkehelse i alle planer og tjenesteområder for alle aldersgrupper
- Utvikle det lokale tjenestetilbudet i gjennomføringen av samhandlingsreformen, dersom tjenester ikke kan leveres lokalt skal vi samarbeide regionalt om å løse oppgavene
- Forebyggende arbeid prioriteres
- Legge til rette for mer fysisk aktivitet
- Folkehelseperspektivet skal ivaretas i all arealplanlegging

FOLKEHELSEANBEFALINGER FOR NORDRE LAND KOMMUNE

Basert på flere veldokumenterte kilder peker det seg ut noen folkehelseutfordringer for vår kommune som det anbefales at man har spesielt fokus på de neste årene. Disse er som følger:

1. HELSETILSTAND

- **PSYKISK HELSE**
- **SØVN**

2. HELSERELATERT ADFERD/ LEVEVANER

- **FYSISK AKTIVITET**
- **KOSTHOLD**
- **TOBAKK**

Det vises til planens vedlegg for ytterligere begrunnelse når det gjelder utfordringsbildet. Viser særlig til Folkehelseoversikten «Helsetilstand og risikofaktorer» kap. 1.4.1 og 1.7.

Grunnet den negative statistikken for Nordre Land kommune når det gjelder tobakk **anbefales det særlig innføring av røykfri arbeidstid for ansatte og at vi blir en «røykfri kommune».**

Videre anbefales det at man i alle kommunens enheter, i arbeide med ansatte samt i befolkningen som Helhet har med seg disse utfordringsområdene når man planlegger tiltak.

Nordre Land kommune er i en omorganiseringsprosess. Det foreslås at man etter en ny organisasjonsstruktur er innført arrangerer folkehelseveksted der de enkelte enheter er representert. Samt at det arrangeres folkemøter der befolkningen som helhet, frivillige organisasjoner, blant annet idrettslagene deltar. Og at det her fokuseres på temaer i tråd med hovedutfordringene. Disse vil naturlig variere etter deltakere og målgruppe i møtene:

Forslag til temaer/ fokusområder:

- *Hvordan kan min enhet/ avdeling fremme psykisk helse for mottakere av tjenester og ansatte?
- *Hvilke tiltak kan min enhet/ avdeling iverksette for å fremme det fysiske aktivitetsnivået for mottakere av tjenester, for befolkningen som helhet og ansatte?
- *Hvordan kan vi som innbyggere og ansatte gjøre det enkelt å ta helsevennlige valg når det gjelder kosthold og fysisk aktivitet?
- *Hvordan skape en kommune der vi har raushet og inkludering som ledestjerne og som da virker forebyggende for psykisk uhelse?
- *Hvordan fremme trivsel og skape inkludering som virker helsefremmede i lag og foreninger?
- *Forslag til tiltak som gjør at ungdom deltar i fysisk aktivitet også inn i ungdomsårene. Da med særlig henstilling til idrettslagene, for eksempel i form av mindre resultatfokus.

STRATEGIER OG TILTAK

En strategi beskriver hvordan vi skal jobbe for å nå målet om god helse i alle lag av befolkningen. Det handler om kompetanse, kapasitet, ressurser og organisering. Tiltak som krever ressurser over tid må nedfelles i kommunens budsjett og handlings- og økonomiplan. En av hovedstrategiene er å motivere/inspirere befolkningen til å ta vare på egen helse. Det nasjonale folkehelsearbeidet har flere kampanjer som med dette som mål, og det er derfor viktig å bruke materiell som allerede er tilgjengelig og spre det.

OVERORDNEDE STRATEGIER OG TILTAK

STRATEGIER	TILTAK
Systematisk fokus på folkehelse i all planlegging	<ul style="list-style-type: none"> • Inkludere overordnede mål for folkehelse i all planlegging • Inkludere kunnskap om helsetilstand i all planlegging • Drøfte relevante tiltak/strategier knyttet til folkehelse i alle planer med bakgrunn i dialog med folkehelsestrateg/-koordinator og prosjektleder/- gruppe om aktuelle utfordringer • Inkludere tiltak/strategier i økonomiplan/budsjett og iverksette gjennomføring
Sikre systematisk, kunnskapsbasert og langsiktig folkehelsearbeid i kommunens plan-syklus	<ul style="list-style-type: none"> • Utarbeide oversiktsdokument (§5 i folkehelseloven) over helsetilstand og påvirkningsfaktorer for kommunens befolkning (er utført jfr vedlegg til Tiltaksplanen) • Drøfte kommunens helseutfordringer i planstrategien som nytt kommunestyre skal vedta det første året av sin periode • Fastsette mål og strategier for folkehelsearbeidet i kommuneplanens samfunnsdel ved rullering • Iverksette nødvendige tiltak i arealplaner, kommunedelplaner, handlings- og økonomiplan og budsjett • Evaluering av folkehelsearbeidet og revisjon av oversiktsdokumentet «Helsetilstand og risikofaktorer» i forkant av neste kommunevalg
Inkludere folkehelsearbeid i alle tjenesteområders virksomhet	<ul style="list-style-type: none"> • Sette folkehelse på dagsorden i alle tjenesteområders planlegging • Enhetsledere skal i samarbeid med de ansatte diskutere hvordan de kan bidra til å fremme befolkningens helse gjennom sin tjenesteproduksjon • Årsrapporten skal synliggjøre og evaluere hvordan tjenesteområdene bidrar til å fremme befolkningens helse

<p>Involvere og aktivisere organisasjonen i folkehelsearbeidet</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Opprette et mindre og mer operativt team bestående av folkehelsekoordinator, folkehelsestrateg, kommuneoverlegen og enhetsleder familie og helse en gang annenhver måned. Teamet vurderer søknader om folkehelsemidler, og fremmer forslag til tiltak og strategier for folkehelsearbeidet videre framover. Folkehelsekoordinator forbereder, leder og skriver referat fra møtene. • Videreføre arbeidet i den bredt sammensatte tverrfaglige folkehelsekomité med minimum et møte i halvåret. Frivillig sektor og politisk valgte representanter fra formannskapet, hovedutvalg for levekår deltar i folkehelsegruppa. Folkehelsestrateg forbereder, leder og skriver referat fra møtene og avholder dem i samarbeid med folkehelsekoordinator • Folkehelsegruppa skal være representert av en representant fra både Eldrerådet og Rådet for mennesker med nedsatt funksjonsevne • Gruppa drøfter teamets forslag til tiltak og strategier, og bidrar både politisk og administrativt til gjennomføring av de tiltak gruppa enes om • Folkehelsegruppas mandat: <ul style="list-style-type: none"> ○ Være diskusjonsforum for temaer som er relatert til folkehelse. Flere enn gruppas medlemmer kan be om å få drøftet temaer her. ○ Referansegruppe som bør komme med innspill knyttet til folkehelse i kommunens planlegging. ○ Gi råd til folkehelsekoordinator og – strateg i aktuelle spørsmål. • Ordningen evalueres etter et år
<p>Styrke kommunens generelle kompetanse innen folkehelsearbeid</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Øke bevisstheten knyttet til de ulike tjenestenes ansvar og mulighet til å fremme befolkningens helse både administrativt og politisk • Ha fokus på folkehelse som en del av leder- og politikeropplæringen

<p>Bruke kommunikasjon for å inspirere befolkningen til å ta vare på egen helse</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Samarbeidsmøter mellom kommunikasjonsteamet og folkehelsegruppa hvert halvår der temaet settes på dagsorden • Bruke flere kommunikasjonskanaler for å nå fram med budskapet; nettside, sosiale medier, personlig dialog og arrangement • Ha oppdatert og tilgjengelig informasjon om aktiviteter og kulturtilbud på kommunens nettsider • Ukens turforslag og middagstips på nettside og facebook. Inspirere også i forhold til kosthold, røykeslutt, trivsel og psykisk helse • Spre informasjon fra offentlige kampanjer, tur- og aktivitetsforslag fra f.eks. ut.no og oppfordre til å delta på felles turer og kulturarrangement i kommunen • Bruke eksisterende offentlig informasjon for å øke befolkningens iver til å ta helsefremmende valg i sin hverdag; redusere stillesitting, 30 minutter om dagen, dine30 • Samarbeide med frivillige lag og foreninger • Kurs og grupper for å fremme trivsel og forebygge psykiske lidelser (onsdagsgruppe, kartreff, kurs i depresjonsmestring mm)
<p>Finansiere prosjekter med tilskuddsmidler</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Samarbeide om koordinerte prosjekter og søke om prosjektmidler • Bruke Tilskuddsportalen og planlegge søknadsskriving

ENHETSVISE TILTAK

ENHET	TILTAK
<p>Familie og helse</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Forebyggende helsearbeid skal prioriteres hos barn, unge og voksne • Prioritere tidlig, tverrfaglig innsats med kartlegging og tiltak hos alle grupper av befolkningen • Prosjektet «Tidlig inn», stor satsing i forhold til gravide, sped- og småbarn. Opp mot rus, psykisk helse og vold i nære relasjoner • Økt fokus på tidlig innsats og styrking av barnevern • Veiledning, kurs og grupper etter behov innen psykisk helse, helsesøstertjenesten, frisklivssentralen, fysioterapitjenesten osv • Kommunepsykologen skal jobbe forebyggende på systemnivå • Helsesøstertjenesten—styrking av ressurser på grunn av betydelig økning i lovpålagte oppgaver, samt sentrale føringer • Styrking og videreutvikling av frisklivssentralen • Etablering av friskliv senior med fallforebyggende tiltak og helsefremmende tiltak for pensjonister
<p>Barnehage</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Økt kunnskapstilgang og fokus på bra mat og aktivitet i barnehagen. • Årlige møter med styrene og folkehelsekoordinator med fokus på tiltak. • Foreldresamarbeid og veiledning • Videreføre fagteam og overordnet barnehageteam • Personalet skal være gode voksne forbilder både i forhold til kosthold, aktivitet, trygghet og trivsel. • Arbeide med prosjektet om natur, mat og miljø i barnehagen • Utvikle barnehagens uteområde og fortsette å bruke barnehagens nærmiljø • COS-veiledning • Styrke barns sosiale kompetanse • Økt fokus på motorisk utvikling og barns fysiske form. • Økt fokus og kunnskap om lek; aktive barn lærer mer • Forebygge mobbing og tenke psykisk helse • Fremme lek, omsorg, læring og danning

Skole

- Videre fokus på læringsutbytte og resultater. Den pågående satsningen på bedre læringsresultater er viktig for å redusere sosiale ulikheter i helse på sikt
- Bruk av aktivitetsledere for å bidra til variert aktivitet i friminuttene og forebyggende i forhold til mobbing
- Fortsette å følge plan for sosial kompetanse og handlingsplan mot mobbing
- Økt fokus på og kunnskap om ernæring i skole og SFO
- Bruk av uterommet i undervisningen. Kompetanseheving innen aktivitet i undervisningen? Aktivitet i undervisningen:
<http://www.forskning.no/artikler/2012/juni/324540>
- FYSAK-informere om ny struktur på fysisk aktivitet i skolehverdagen for ungdomsskolen. Viktig å unngå stillesitting også for denne aldersgruppa.
- Aktivt benytteutstyret og anleggene på ungdomsskolene finansiert av tilskuddsmidlene i forbindelse med prosjektet «Aktivt sinn i aktiv kropp»
- Bruk av aktivitetsdager som fremmer fysisk form
- Valgfag rettet mot fysisk aktivitet, natur- og friluftsliv og dans i ungdomsskolen fremmer helse
- Ansatte skal være gode voksne forbilder både i forhold til kosthold, aktivitet, trygghet og trivsel
- Aktive barn/ ungdommer lærer mer
- Fysisk læring (F eks gymkort, glosestafett, matematikkhinderløype)
- Økt fokus på motorisk utvikling og barns fysiske form (ref. forskning og sammenhenger mellom motorikk og andre områder som selvbilde, sosial kompetanse mm)
- Gi elevene undervisning om folkehelse og gevinster av det. Dialog mellom folkehelsekoordinator og elevrådene om helsefremmende aktiviteter.
- Samarbeidsmøter mellom skolerådgiver og folkehelsekoordinator

Tilrettelagte tjenester	<ul style="list-style-type: none"> • Trygghet og trivsel for brukere og ansatte gir god folkehelse • Legge til rette for mestringsfølelse i hverdagen • Opprettholde og videreutvikle dagtilbud som et av de viktigste forebyggende tiltak for funksjonshemmede • Tilrettelegge for fysisk aktivitet tilpasset den enkelte, der brukermedvirkning står i fokus og med mestringspregede aktiviteter • Ha tilbud om felles aktiviteter, pr. i dag tirsdagstreninger på Dokka barneskole og felles gåturer på turstier og Helselagets turer • Ha økt fokus på somatisk og psykisk helse grunnet at mennesker med utviklingshemming opplever å være utsatt for helsesvikt oftere enn befolkningen generelt • Øke observasjonskompetanse blant ansatte for å oppdage, behandle og forebygge sykdom • Behov for kompetanseheving for ansatte på teamet ernæring, og viktig at tjenesten har ressurspersoner innenfor ernæring
Omsorg og rehabilitering	<ul style="list-style-type: none"> • Inkludere enheten i folkehelsekomité • Kosthold; for brukerne og kompetanseheving på temaet for ansatte? • (Fokus på eldre i aktivitet i ny folkehelsemelding – hva gjøres/kan gjøres her?) • Skape trygghet og trivsel blant brukere • Gjøre det fysiske miljøet innbydende for fysisk aktivitet og generell bevegelse • Invitere barnehagebarn inn i institusjonen/ på arenaer der eldre er • Initiere at skoleungdom kan ta med seg eldre på tur • Innføre hverdagsrehabilitering
Kultur	<ul style="list-style-type: none"> • Økt fokus på idrettens og kulturlivets funksjon som arena for opplevelse, aktivitet, mestring, inkludering og sosialt samvær • Helsegevinst ved å delta på kulturtilbud: Gir økt fysisk og psykisk helse, samt økt sosial kompetanse (forholde seg til andre, følge uskreve regler osv. • Opprettholde den økonomiske støtten til frivillige lag og foreninger minst på dagens nivå
Kulturskole	<ul style="list-style-type: none"> • Videreutvikle kulturskoletilbudet

Teknisk, drift og eiendom	<ul style="list-style-type: none"> • Bygg, drift og vedlikehold av anlegg og områder for kulturliv og annen aktivitet • Gi innbyggerne tilgang på rent vann • Ventilasjon og frisk luft • Trafikksikkerhet, gang- og sykkelveger og gatebelysning • Kasser med strøsand eller sandstrøere: Etablere lekeplass/park for aktivitet og som uformell møteplass
Plan og næring	<ul style="list-style-type: none"> • Tilrettelegge for fysisk aktivitet gjennom arealplanlegging
Læringscenteret	<ul style="list-style-type: none"> • Gym/ svømming skal være tilbud til alle deltakerne I introduksjonsprogrammet, enslige mindreårige og andre bosatte I alderen 15-18 år som er elever ved NLL • I samarbeid med Røde Kors tilby« Til Topps», som innebærer forberedelsesturer ut i det fri i lokalmiljøet • I samarbeid med Røde Kors tilbyflyktningguide • Arrangere ulike aktivitetsdager (høst, vinter, vår), slik at deltakerne ved NLL blir kjent med ulike aktiviteter som fremmer psykisk og fysisk helse • Samarbeide med helsesøster for å veilede barn og unge i kosthold og aktiviteter • Temaer som kosthold, psykisk helse og tannhelse står på timeplanen • Alle ansatte skal bidra til et godt psykososialt miljø ved Læringscenteret og arbeide for et godt og trygt læringsmiljø

Ansatte i Nordre Land kommune	<ul style="list-style-type: none">• Gjennomføre bra mat- og røykesluttkurs i samarbeid med bedriftshelsetjenesten• Innføre røykfri arbeidstid• Samarbeide med frisklivssentralen og bedriftshelsetjenesten• Tilby god og sunn mat i kantiner• God oppslutning om lavterskeltilbud som f.eks. innebandy, kommunetrimmen, Jeg snører min sekk og Den glade Vandrer. Men det er fortsatt arbeidstakere som ikke nås med dagens tilbud• Nærværarbeid med mål om å redusere sykefraværet• Redusere stillesitting i arbeidstiden ved å legge til rette for gåmøter og bruke ståpultur http://www.forskning.no/artikler/2012/juni/324540• Ansatte kan få tilbud om øvelsesveiledning/ pausegymnastikk
--------------------------------------	---

