



GRONG KOMMUNE



# FRISK I FRILUFT

## ÅRSRAPPORT/EVALUERING 2006

### VINTER/VÅR

Dato	Turledere	Turmål/aktiviteter	Antall deltakere
31.01	Björg/Lena	Heiahytta – vandring	7
07.02	Björg/Linda	Heia – turski/vandring trasè mot Bjørgan	8
14.02	Björg/sykepl.stud.helsesøster	Sørsida – sparktur Sørheim – Farstua	12
21.02	Björg/fysioter.stud.	Heia – turski/vandring retning Rostaremma	10
28.02	Björg/Brit Margit	Bjørgan - turski/slalåm/vandring/brett	7
07.03	Björg	Bjørgan - turski/slalåm/vandring/brett	9
14.03	Björg/Brit Margit	Fjellmyra, Tømmeråsmarka, skitur/vandring/snøaktiviteter	11
21.03	Björg/Jeger- og fiskeforening	Rørtjønna, Fiskumfjellet – vandring/isfisking	14
28.03	Björg/Oddvar Moa	Fra Grandemoen – Homo-marka – Fugletitting/dyrespor	5
04.04	Björg/Røde Kors/Berta	Snøhytta – Heia opp Snøådalen til Snøhytta, skitur m/transport	11
18.04	Björg	Nordbakkan, Kvitheim – bålveddugnad/spikking	9
25.04	Björg/Aage	Nordbakkan, Kvitheim – bålveddugnad/spikking	7
02.05	Monica/Lena	Kulturstien i Harran, Fiskum – Vandring/bading	8
09.05	Björg/Aage/Grete	Langs Namsen fra Sagmo'n retning laksakvariet, brenneslesanking til suppe, vandring, bading	10
16.05	Björg/Brit Margit	Roaldstein bygdeborg – Vandring	7
23.05	Björg/Aage	"De tre elver" – Sagfossen til Vie/vandring/spikking	7
30.05	Björg	Halla, Tømmeråsmarka – vandring/ klatring/rappelering	6
06.06	Björg	Svarttjønna/fisketrimmen- vandring/fisking/fiskesteking og spising	8
13.06	Björg/Monica	Bergsåsen, botanisk vandring/spikking	9
20.06	Björg	Tøttedal, torsk/seifisking/koking/steiking/spising vandring	11
27.06	Björg/Aage	Korsvollan – Trollsvatnet – sykling(inkl. tandem)/fisking/steiking/spising	5

Sum 181

181 turer er gjennomført av 27 forskjellige personer.

I perioden 31.01 til og med 27.06.2006 er 21 turer gjennomført med 181 personer.

I perioden 06.09 til og med 06.12.2005 er 14 turer gjennomført med 142 personer.

I perioden 25.01 til og med 28.06.2005 er 21 turer gjennomført med 183 personer.

I perioden 07.09 til og med 14.12.2004 er 15 turer gjennomført med 112 personer.

I perioden 27.01 til og med 29.06.2004 er 22 turer gjennomført med 142 personer.

I perioden 02.09 til og med 09.12.2003 er 15 turer gjennomført med 93 personer.

I perioden 28.01 til og med 24.06.2003 er 21 turer gjennomført med 87 personer.

Gjennomsnittdeltakelse pr. tur:

Vinter/Vår	2006	8,6
Høst	2005	10,1
Vinter/vår	2005	8,7
Høst	2004	7,5
Vinter/vår	2004	6,5
Høst	2003	6,2
Vinter/vår	2003	4,1

### TEMA HØSTEN 2006

Dato	Turledere	Turmål/aktivitet	Antall deltakere
05.09	Bjørg/Lena	Finnbursgruva v/Finnburselva – vandring nedlagt svovelkisgruve. Historikk	6
12.09	Bjørg/Aage	Rognsmoen Sandøldalen - sopp/bær-tur	12
19.09	Wenche/Aage/Brit M	Litlåadalen – vandring/spikking	10
26.09	Bjørg/Wenche/Grete S	Trongen – Guslia / sykkeltur (inkl. tandem) Bærplukking	8
03.10	Bjørg/Berta	Fiskløysa-bekken- Nessåa /padling/fisking	9
10.10	Bjørg/Trude G.	Geitfjellet – Veigdalen- Snøhytta/vandring	7
17.10	Bjørg/Trine	Soleumsmoseteren – vandring/sanking/seterkost	9
24.10	Grete S.	Jørum gård – hesteridning/vandring	12
31.10	Bjørg/Jorunn/Ellrun	Rognsmoen – naturstivandring/pil og bue-skyting	11
07.11	Bjørg/Bjørn Olav/sykepl.stud. helsesøster	Tømmeråsmarka - Fjellmyrstu/vandring	12
14.11	Bjørg/Grete S.	Heia – Heiahytta/setervandring/sanking	13
21.11	Bjørg	Fagerliklommen – topptur 477 /Gapahuken/vandring Kulturinnslag med dikt og fløytespill	10
28.11	Bjørg/Wenche	Konovatnet – rast Garnåsen - vandring/sanking til juleverksted	12
05.12	Bjørg/Brit M.	Tømmeråsmarka/Fjellmyrstu – lyd- vandring/vaffelsteiking på bål	11
12.12	Bjørg/Berta/Alle	Avslutning – fysikalske/juleverksted m/bilder, div.	13

**Sum 155**

155 turer er gjennomført av 27 forskjellige personer høsten 2006.

I perioden 05.09 til og med 12.12 2006 er 15 turer gjennomført med 155 personer.

I perioden 31.01 til og med 27.06.2006 er 21 turer gjennomført med 181 personer.

I perioden 06.09 til og med 06.12.2005 er 14 turer gjennomført med 142 personer.

I perioden 25.01 til og med 28.06.2005 er 21 turer gjennomført med 183 personer.

I perioden 07.09 til og med 14.12.2004 er 15 turer gjennomført med 112 personer.

I perioden 27.01 til og med 29.06.2004 er 22 turer gjennomført med 142 personer.

I perioden 02.09 til og med 09.12.2003 er 15 turer gjennomført med 93 personer.

I perioden 28.01 til og med 24.06.2003 er 21 turer gjennomført med 87 personer.

Gjennomsnittdeltakelse pr. tur:

Høst	2006	10,3
Vinter/Vår	2006	8,6
Høst	2005	10,1
Vinter/vår	2005	8,7
Høst	2004	7,5
Vinter/vår	2004	6,5
Høst	2003	6,2
Vinter/vår	2003	4,1

### Organisering

Friluftsgruppas ledelse består av: Brit Margit Heia, psykiatritjenesten  
Aage Stenseth, psykiatritjenesten  
Berta Loeng, fysioterapitjenesten  
Grete Solberg, helsesøstertjenesten  
Ellrun M. Øksnes, sosialtjenesten  
Bjørge Ekker, sosialtjenesten

Bjørge Ekker har koordinert arbeidet ved å lage forslag til aktiviteter og turnus og ved å delta på hver tirsdagstur. En tjenesteyter fra deltjenestene deltar i tillegg. Målet er å ha to ledere med hver gang. Dette synes mer og mer viktig etter hvert som flere og flere deltar på turene og fordi at det fysiske aktivitetsnivået til deltakerne varierer. I 2006 har det stilt ledere fra psykiatritjenesten, fysioterapitjenesten, helsesøster-tjenesten, kulturetaten, flyktingetjenesten og sosialtjenesten. Det settes opp turnus for et halvt år ad gangen. I tillegg har vi vært så heldige å få med studenter som har hatt praksis ved kommunens tjenester i løpet av året. En vurderer det som viktig at studenter innen alle fagfelt blir gjort oppmerksom på og lærer at friluftaktiviteter og naturen som arena er utmerkede behandlings- og forebyggingsarenaer. Motiveringsarbeid til denne form for "behandling" og faglig bistand er viktig innenfor de enkelte fagfeltene. I 2006 har fysioterapistudenter og sykepleiestudenter deltatt.

Utfordringer videre blir å få med medspillere fra kommunes legetjeneste og legekantor.

I 2006 hadde vi ett planleggingsmøte i januar og ett i august. Planleggingen i august foregikk på padletur med bålmiddag ved Fiskløysa i Nessådalen.

Friluftsgruppas aktiviteter kunngjøres i mininytt flere ganger pr. år. I tillegg deles det ut prospekt og det informeres og motiveres i brukerkontakten ved de enkelte deltjenestene. Det henger oppslag ved tjenestestedene og på oppslagstavler i kommunehuset og helsetunet. Opplysninger om friluftsgruppa ligger også på kommunens hjemmeside. I tillegg omtales Frisk i friluft-turene i Namdalsavisa hver fredag og tirsdag under vignetten henholdsvis **"Dette skjer i Namdalen"** og **"På plakaten"**.

Dette har ført til at flere og flere snakker og spør om turene og det har ført til at nye deltakere har møtt opp. Enkelte deltar når de er interessert i det tema/aktivitet som er aktuelt på tirsdagsturen.

Koordinator har kontakt med Forum for fritid/friluftsliv og psykisk helse i Nord-Trøndelag. FRIFRI. Forumets målsetting er: Å etablere og videreutvikle nettverk i Nord-Trøndelag gjennom å utveksle erfaringer med friluftsliv og evt. andre kulturelle virkemidler som metode og læringsarena i forebyggende, helsefremmende og rehabiliterende arbeid. Forumet er initiert av Nord-Trøndelag fylkeskommune avd. for kunst, og kulturminner og administreres av en styringsgruppe.

### **Samarbeid**

Frisk i friluft samarbeider med Røde Kors, Namdal Turlag, Historielaget, Skogselskapet, Namdal folkehøgskole, fotoklubben, Jeger- og fiskeforeningen og privat personer som stiller opp som guider og evt. forteller om turmålets historikk. Jeger- og Fiskeforeningen ved Arne Trones med flere bidro til gjennomføring av isfisketur på Røyrtjønnå i Fiskumfjellet. På denne turen hadde vi kjøretilatelse for snøscooter. Dermed kunne personer som ikke kan bevege seg i terrenget være med på turen. Stor takk til Arne og Co som stiller opp år etter år. Videre har vi hatt bistand fra Oddvar Moa for gjennomføring av temaet fugletitting og dyrespor. Tore Søllesvik og Arne Øystein Fosslund fra Røde Kors bidro til en opplevelsesrik tur og dag til Snøhytta i Geitfjellet. Turen til Snøhytta er viktig fordi den også gir mulighet for deltakelse til bevegelsehemmede slik at Snøhytta og Snøådalen kan oppleves av flere. Dette er et kjent utfartsområde vinters tid og mange snakker om turer dit. Det gir gode opplevelser å få komme til områder man hører om. Bidragene fra overnevnte fører til varierte turer med forskjellige og interessante tema. Takk til alle.

Kaffekoking og matlaging på bål er et viktig innslag på turene. Det trengs mye ved gjennom et tur-år. Ivar Ekker gir oss ved på rot. Knut Ekker feller og kapper veden for oss. Takk til dem. To tirsdager i mai hadde vi bålveddugnad på Kvitheim der vi kløyv veden og puttet den i sekker for tørking. Veddugnaden gir oss en fin anledning til å arbeide sammen. Alle deltar til felles nytte og trivsel. Noen klyver, noen putter i sekker og noen bærer. Resultatet etter to dagers aktivitet er bålved til 2 års forbruk i tillegg til fysisk aktivitet. Etter at veden er tørr, lagres den ved Grong helsetun.

### **Økonomi**

En forsøker å drive aktiviteten med så små økonomiske uttellingene som mulig. Utgifter til kaffe, vedsekker, dokumentasjonsmaterieil, transport er i hovedsak dekket over psykiatritjenestens budsjett. Noe dekkes av sosialtjenesten og fysioterapitjenesten. Friluftsgruppa har mottatt noe klær, ryggsekker, sko, ullgensere, votter, underklær, primuser og kartmapper fra forsvarrets overskuddlager. Dette lånes ut til turdeltakere ved behov.

Med bakgrunn i samarbeid med Nord-Trøndelag Turistforening/Namdals Turlag er friluftsgruppa innvilget – etter søknad – kr 25.000 fra FYSAK Nord-Trøndelag. Tilskudd er øremerket helsefremmende og forebyggende tiltak på statsbudsjettet og gitt for å støtte den frivillige folkehelseinnsatsen for økt fysisk aktivitet på et bredt felt. Konkrete aktivitetstiltak er prioritert. Tilskuddet er ment å skulle dekke utgifter til formål som stimulerer til økt fysisk aktivitet.

Frisk i friluft har i tillegg mottatt kr 4.000 fra den lokale FYSAK-potten i Grong. Disse midlene er øremerket stimulerlingstiltak mot inaktivitet.

Med bakgrunn i tilskottsmidlene har vi også i år kunne trene i aktiviteter og benytte aktiviteter som det koster penger å delta i. Det dreier seg om ridning på Jørum Gård, aktiviteter i alpinbakkene på Bjørgan, leie av transport i Geitfjellet. Vi har videre skaffe oss noe nytt turutstyr. Dette førte til mange positive aktiviteter og mange nye grenseflyttinger og nye mestringsopplevelser for deltakerne. Det at vi har to tandemcykler gjør at sykkelturene kan

gjennomføres selv om ikke alle behersker sykkel alene. Med penger disponibel kan vi leie kanoer og hytter oftere, og vi kan bruke noe mer penger på det med måltid og matlaging ute på bål. Det ligger mye kultur i mat og tradisjoner og mye læring i enkel tillaging samt at aktiviteten gir anledning til å gjøre noe sammen. Viktig sosial læring. Fokus på sunn mat og ”gammeldags mat” er ofte tema. Mange bidrar.

Med mer midler vil vi være i stand til å utvikle aktiviteten ytterligere og det kjennes riktig å kunne gjøre opp for seg og dekke kostnader når lag og foreninger stiller opp. Vi er stadig på leting etter mulige instanser for å søke om midler.

## **Fysak**

Grong er ”Fysak-kommune”. Grong ble det høsten 2004.

Fysak står for: fysisk aktivitet for alle. Med det menes tilbud om tilpasset fysisk aktivitet ut fra individuelle forutsetninger og behov.

Målet er å stimulere frivillige lag og organisasjoner til å legge til rette for fysisk aktivitet for alle grupper. Frisk i friluft er ett av mange FYSAK-tiltak og er en del av Handlingsplanen for fysisk aktivitet i Grong kommune.

## **Utfordringer**

Det er viktig å stimulere enda flere slik at flere blir overbevist om at fysisk aktivitet er investering i god/bedre helse.

Det er et mål at kommunens leger opplyser om friluftstur-tilbudet i pasientbehandlingen.

Det er et mål og skaffe midler til fysisk aktivitet.

Det er et mål at flere deltar: Sosial tur i friluft med fysisk aktivitet er lik ”kanskje mindre pillebruk” og bedre helse.

Det er fortsatt et stort potensiale av aktuelle brukere som vi hittil ikke har klart å nå. Det vurderes som vesentlig å få helsetjenestens legetjeneste mer aktive i å informere og forslå for pasienter å benytte tiltaket i forbindelse med både behandling, trening og forebygging.

Deltakere med diagnose diabetes 2 har klart å redusere medisinbruken med jevnlig deltakelse på turene. Fysisk aktivitet kombinert med regulering av kostholdet oppleves å gi positive resultater.

I kjølvatnet av HUNT3-undersøkelsen sist høst er FYSAK-koordinator kontaktet av forskningssenteret med tanke på tilbud om fysisk aktivitet til personer som det dokumenteres at er i faresone for å utvikle diabetes 2. Frisk i friluft er ett av tilbudene som frembys.

## **Oppsummering**

2006 er tilbakelagt med stor aktivitet og med økende deltakelse. Dette viser statistikken.

Gjennomsnitt-deltakelse pr. tur har øket fra 4,1 vinter 2003 til 10,3 høst 2006. På turene utover høsten har deltakerantallet oftest ligget mellom 11 og 13.

En registrer at aktiviteten og deltakelsen er økende. Etter hvert er det flere og flere som tar sjansen på å prøve ut hva denne aktiviteten går ut på. Mange prioriterer deltakelse på turene høyt. Så høyt at de utsetter andre gjøremål for å kunne delta. Flere og flere finner ut at dette er et tilbud og opplegg som passer og som gir meningsfullt innhold i hverdagen og øremerker tirsdagen som turdag. Det er bra. Da har vi oppnådd noe som er viktig. I invitasjonen understrekes det at dette er et tilbud til et bredt spekter av befolkningen. Det vil si alle. Et tilbud til de som har god tid på tirsdager, er sykemeldte, mangler turkamerat, ønsker å delta i fysisk aktivitet, trenger trening, moden for nye turmål eller rett og slett ønsker et sosialt

fellesskap. Hva slag eventuelle plager som finnes er underordnet. Vi tar mål av oss å ha tilbud til alle og har fokus på det som går ann og ”det friske”.

Det er interessant å registrere at denne type aktivitet og motivering til fysisk uteliv virker og gjør noe med folk. Nye tanker, holdninger, innstilling og det å mestre ting som de fra før ikke trodde de kunne, gir energi som igjen fører til en ny hverdag. Som en sa: **”Veit dåkk, førri tur’n sist tirsdag hadd æ influensa. Men på tirsdag va æ i form te å bli med på tur læll. Da æ kom heim hadd æ fått så my energi æt æ sætt i gang med hægavasken med ein gång. Vaska de mæste”**. En annen: **”Tirsdagsturene har mye å si for meg. Det er lettere å være ute blant folk og den fysiske formen blir bedre og bedre.”** En tredje: **”Det er kanskje noe med de der endorfinene – æ hi fått dæm i gang”**.

En har forsøkt å dokumentere aktiviteten med å ta bilder på turene, både papir- og lysbilder og nå digitale bilder. Bildene sees i fellesskap. Folk kjenner seg igjen, ofte i nye situasjoner og roller. Ser seg sammen med andre og at de er en del av fellesskapet. Dette blir en historiebeskrivelse om et nytt kapittel i livet – for mange - som man kan være stolt av og fornøyd med.

For å få en slik gruppe til å fungere er en avhengig av å ha et visst antall noenlunde faste deltakere. Det sosiale fellesskapet utvikles bedre og raskere. En dynamisk gruppe blir da fort en god arena for sosial trening og mestring. Hvor viktig fysisk aktivitet er for utvikling av fysisk og psykisk trivsel understrekes oftere og oftere. Det finnes etter hvert en rekke institusjoner og behandlingsopplegg som bruker friluftsliv som rammer i behandlingen. For eksempel Psykiatrisk klinikk ved sentralsykehuset i Førde som går nye veier i arbeidet mot rus og psykiske lidelser. Her er fysisk trening en viktig del av behandlingstilbudet. **Natur mot angst**. Å mestre en klatrevegg gir selvtillit. Fysisk mestring kan overføres til andre deler av livet.

Hvorfor gir trening overskudd og psykisk velvære?

- Konsentrasjonen i blodet av endorfiner, kroppens egenproduserte morfinliknende stoffer stiger under fysisk aktivitet. Den forbigående økningen av endorfin-nivå kan forklare aktivitetens psykologiske effekt.
- Trening gir et bedre forhold til egen kropp, noe som styrker selvfølelsen.
- Fysisk aktivitet gir opplevelse av mestring.
- Aktivitet tar fokus bort fra plagsomme tanker, og du blir i bedre stand til å slappe av og tenke konstruktiv.

Fysisk aktivitet med kroppen har mange fordeler:

- Gir alternativ til rus, gir rus uten rusmidler
- Demper angst og depresjon
- Reduserer stress
- Bedrer søvnkvaliteten
- Flytter fokus – tankestopper
- Bedrer konsentrasjonsevnen
- Bedrer fysisk form
- Løser opp spenninger
- Gir overskudd
- Bedrer selvbilde og selvtillit
- Virker identitetsbyggende
- Oppnår sosial kontakt i trygge rammer

- Gir bedre livskvalitet

Med bakgrunn i vår aktivitet bør en vel kunne påstå at vi er på riktig og viktig veg også sett i forhold til Regjeringen Bondevik II sin St.meld. nr. 16 **”Resept for et sunnere Norge – Folkehelsepolitikken”** der stikkordene er folkehelse, forebygging, fysisk aktivitet. Forebygging mer for å reparere mindre for å oppnå leveår med god helse i befolkningen og reduserte helseforskjeller mellom sosiale lag, etniske grupper og kjønn.

En vurderer arbeidet i friluftsgruppa som en del av en større sammenheng

- både i forhold til overnevnte stortingsmelding der regjeringen ønsker å stimulere til en nasjonal offentlig folkehelsekjede, som også skal være utgangspunkt for å etablere et langt mer systematisk samarbeid med frivillige organisasjoner, utdanningsinstitusjoner og andre instanser. Det lokale leddet vil være det viktigste i denne kjeden. Folkehelsekjeden med regionale partnerskap kan favne om alle temaer i folkehelsearbeidet
- og i forhold til Lov om sosiale tjenester § 1-1 og § 3 –1 om forebyggende virksomhet

Lov om sosiale tjenester

### § 1-1

**”Formålet med denne loven er**

- a) å fremme økonomisk og sosial trygghet, å bedre levevilkårene for vanskeligstilte, å bidra til økt likeverd og likestilling og forebygge sosiale problemer,**
- b) å bidra til at den enkelte får mulighet til å leve og bo selvstendig og til å ha en aktiv og meningsfylt tilværelse i fellesskap med andre.”**

### § 3-1

**”Generell forebyggende virksomhet**

**Sosialtjenesten skal gjøre seg kjent med levevilkårene i kommunen, vie spesiell oppmersomhet til trekk ved utviklingen som kan skape eller opprettholde sosiale problemer, og søke å finne tiltak som kan forebygge slike problemer.**

**Sosialtjenesten skal søke å legge forholdene til rette for å utvikle og styrke sosialt fellesskap og solidaritet i nærmiljøet.**

**Gjennom informasjon og oppsøkende virksomhet skal sosialtjenesten arbeide for å forebygge og motvirke misbruk av alkohol og andre rusmidler, og spre kunnskap om skadevirkninger ved slik bruk.**

**Sosialtjenesten skal arbeide for at det blir satt i verk velferds- og aktivitetstiltak for barn, eldre og funksjonshemmede og andre som har behov for det.”**

Det er også nærliggende å koble vår aktivitet opp mot Den norske turistforenings visjon som er: DNT – Naturopplevelser for **livet**. Det er en overordnet utfordring å formidle friluftslivets muligheter for individet, til å realisere drømmene og til å oppleve natur, glede, begeistring, undring, livsmot, bedre helse, samhold og troen på en bærekraftig framtid.

Det er dokumentert at fysisk aktivitet ute i naturen gir større helsegevinst enn fysisk aktivitet innendørs.

Forskning viser at fysisk aktivitet reduserer risiko for overvekt og fedme, diabetes type2, hjerte- karsykdommer, høyt blodtrykk, muskel- og skjellettlidelser og en del kreftformer. Friluftsliv er i seg selv helsefremmende. Naturopplevelse, mosjon og rekreasjon påvirker i stor grad folkehelsen gjennom tanker og kropp.

Første ”Frisk i friluft”- turen ble arrangert i oktober 2001. Det vil si at 5-årsjubileet er passert. To personer har vært deltakere siden første høsten og møtt opp jevnt. Hører til den stabile kjerne som bruker tilbudet over tid og som uttrykker at det er viktig for dem å ha dette tilbudet. Det gir dem anledning til å komme seg ut og være fysisk aktiv sammen med andre.

Mål: Fortsette å tilby alle grongninger turer i friluft på tirsdager, samt motivere sykemeldte i privat og kommunal sektor til å delta, i tillegg til mer informasjon til legene og andre.

En tillater seg å konkludere med at arbeidet er viktig for brukere av kommunens tjenester – noe som også brukeren selv uttrykker ofte. **”Dette må dere ikke slutte med – dette har vært redningen for meg.”**

FOR FRILUFTSGRUPPA FRISK I FRILUFT  
Grong, 11. januar 2007

Björg Ekker