



forum for
Natur og friluftsliv
Akershus



Friluftsliv -en vei til bedre helse!





forum for
natur og friluftsliv
Akershus



■ Hva er FNF?

= Forum for Natur og Friluftsliv



forum for
natur og friluftsliv
Akershus



Prosjektet: Friluftsliv -en vei til bedre helse!

- **Initiativtaker: FNF-Akershus.**
- **Motivator: Akershus Fylkeskommune.**
- **Tilsagn om midler sommeren 2004.**
- **Selve prosjektet: aktiviteter fra august 2005 til juni 2006.**
- **Budsjett på kr. 100 000**



forum for
natur og friluftsliv
Akershus



Friluftsliv -en vei til bedre helse!

Mål

- aktivisere voksne arbeidstakere i friluftaktiviteter som en vei til bedre helse!
 - ▣ vise hvilke fantastiske muligheter naturen gir for fysisk aktivitet og rekreasjon
 - ▣ bidra til økt fysisk aktivitet for arbeidstakerne også på fritiden
 - redusere andelen fysiske og psykiske plager i befolkningen?
 - redusere utgiftene ifm. sykefravær til stat, kommune og bedrifter?
 - ▣ bevisstgjøre deltakerne hvor stor betydning ivaretagelse av ulike naturområder har for vår fysiske og psykiske helse



forum for
natur og friluftsliv
Akershus



□ Samarbeidspartnere:

- Akershus Fylkeskommune *
- Eidsvoll kommune *
- Finsbråten gruppen *
- DNT Oslo og Omegn *
- Eidsvoll skog jeger- og fiskerforening (ESJFF) *
- NJFF-Akershus *
- Eidsvoll O-klubb, Romerike Soppforening, Norsk Ornitologisk Forening Forening, avd. Oslo og Akershus, 3. Eidsvoll speidergruppe og Eidsvoll Historielag

* deltok i oppnevnt styringsgruppe



forum for
natur og friluftsliv
Akershus



Friluftsliv -en vei til bedre helse!

- Eidsvoll kommune ble valgt da disse hadde høyest sykefravær i Akershus.
 - 9,0 % i 2003/2004
- Eidsvoll kommune som største arbeidsgiver ble først forespurt om å delta
⇒ takket nei
- Deretter den største private bedriften i Eidsvoll, Finsbråten,
⇒ svært positive til deltakelse
- Finansiering:
 - Hovedfinansiering Akershus Fylkeskommune, handlingsplan Folkehelse
 - Eidsvoll kommune og Finsbråtengruppen med kr. 10 000 hver.



forum for
natur og friluftsliv
Akershus



Status ved Finsbråten

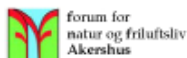
- Har ligget på 15-16 % sykefravær frem til 2002
- Har satt inn ulike tiltak, og er nå på vei ned
- Ca. 150 årsverk ved bedriften (inkl. salg, transport med mer)
- Ca. 110 ansatte har i utgangspunktet vært tilgjengelige for prosjektdeltakelse



forum for
natur og friluftsliv
Akershus



Invitasjonen til deltakerne: plakater, løpesedler og e-post



Bli med på:

FRILUFTSLIV-PROSJEKTET

ved Finsbråten!

Vi ønsker med dette å invitere ALLE ANSATTE ved Finsbråten i Eidsvoll til å delta i et spennende folkehelseprosjekt.

Friluftsliv - En vei til bedre helse!

- er navnet på prosjektet som har som mål å gi arbeidstakere ved Finsbråten en god innføring i spennende friluftslivsaktiviteter. Ved selv å delta aktivt på gratis aktiviteter som fiske, bærplukking, kanopaddling, skiturer og stavgang tror vi barrieren for å ta turer på egenhånd eller med familien i etterkant vil bli redusert. Under turene vil vi også tilberede sunn mat over bålet i beste "Gutta på tur" stil! Målet er at dere som deltakere får bedre fysisk og mental helse gjennom prosjektet. En rekke friluftslivsorganisasjoner vil bidra med aktiviteter for dere.

Varighet

Prosjektet vil gå over et års tid, - med start i august 2005 og avslutning i juni 2006. I løpet av perioden vil vi tilby 12 ulike aktiviteter for dere, -og ønsket er at hver av dere deltar på flest mulig av disse. Aktivitetsliste finner du på baksiden!

Vi sees torsdag den 25. august ved Løntjernsbråten!



Prosjektet støttes økonomisk av:
Akershus Fylkeskommune, Eidsvoll kommune,
Finsbråten og Friluftslivets Fellesorganisasjon.

Aktivitetsliste 2005, prosjektet: "Friluftsliv-en vei til bedre helse!"

Tur Tid	Aktivitet	Ansvarlig organisasjon	Forslag til innhold
1 25. august	Kveldstur til Øvre Hoelsjø	DNT Oslo & Omegn, Eidsvoll Skog jff/NJFF-Akershus	Ayningstur til Løntjernsbråten v/ Øvre Hoelsjø. Muligheter for fiske, bærplukking, turging og tilberedning av sunn mat på grill m.m. (sjøfiske øret??)
2 7. sept.	Bærplukking og fisketur	Eidsvoll Skog jff NJFF-Akershus	Vi jakter på tyttebær, samt øret og abbor for de som ønsker det. Tips for behandling av bær og fisk, vi lager syltetøy og steker det rokker fisk ved bålet
3 21. sept.	Sopptur	Romerike soppforening	Sopptur i Eidsvoll. Vi lærer noen sikre matsopper og går på jakt etter disse! Lær å forvelle, tørke og oppbevare sopp, samt å lage en deilig sopprett over bålet!
4 oktober	tur-orientering	Eidsvoll o-lag	Orientering med kart, varierte løypelengder
5 oktober (søndag)	Kanotur på Andelva	3. Eidsvoll speidergruppe	Idyllisk kanotur nedover Andelva. Bålkos og nyttige turtips, samt tilberedning av sunn mat på bål
6 november	"Stavgang-tur"	DNT Oslo & Omegn	Tur i Eidsvolls nærområde m/staver, instruksjon i riktig trening m/staver som gir godt treningsutbytte
7 desember (søndag)	Spør & sportegn	NJFF-Akershus Norsk Zoologisk Forening avd. Oslo og Akershus	Spør og sportegn etter dyr og fugler i skogen. (Vi går på ski om det er mye snø)
8 januar	Skitur I	Skiforeningen	Skitvill i lysløypa med teknikk- og smøringstips, skiteik med mer
9 februar	Skitur II	Skiforeningen	Skitur med teknikk- og smøringstips, skiteik m.m.
10 mars	Isfiske	Eidsvoll Skog jff	Tur til egnet vann, isfiske, bålkarffe og sunn turmat
11 mai	Fugletur	Norsk Ornitologisk Forening avd Oslo og Akershus	Tur til et område med rikt fugleliv. Lær fuglene bedre å kjempe på utseende og sang (artkunnskap), v/brek av teleskop kikert
12 juni	Avslutningstur m/ innlagt botanisk vandring	Botanisk forening, Osl. avd. m.fl.	Overnattingur m/ diverse aktiviteter, sosialt samvær m.m.



forum for
natur og friluftsliv
Akershus



I tillegg:

- omtale i pressen før prosjektet startet for å gjøre dette kjent i regionen
- i forkant av hver ny tur, ble plakater og e-post benyttet som informasjon til de ansatte
- som en gulrot for deltakelse ble det trukket fine naturbøker som premier blant deltakerne, men jo flere turer- jo større vinnerejanser (flere lodd)



forum for
natur og friluftsliv
Akershus



Tur 1:

Bli med på skautur til Lønntjernsbråtan!



*Villmarksopplevelser i
Eidsvoll venter deg!*

Torsdag 25. august blir det friluftsliv og god stemning ved Øvre Hoelsjø i Eidsvoll!

Dette er den første turen i prosjektet "Friluftsliv - En vei til bedre helse!" som vil pågå ved Finsbråten fra høsten 2005 til våren 2006. De som er med på 6 turer eller mer i løpet av perioden vil bli med i trekningen av 3 spennende villmarksbøker, bl.a. av Lars Monsen!

Oppmøte: P-plassen v/ Finsbråten kl. 1545. Vi fordeler oss på personbiler, og kjører til Lønntjernsbråten. Det blir turgåing, fiskeing og bærplukking, samt bålkos. Servering av stekt fisk/kjøtt med tilbehør, samt bålcaffe. Fiskekort+bomavgift ordner vi denne kvelden. Husk varme klær og egnet fottøy. Fiskeutstyr og bærspann mm. etter eget ønske.

Ansvarlig for turen er: Eidsvoll Skog jeger- og fiskerforening, DNT Oslo & Omegn og Norges jeger- og fiskerforbund-Akershus. PS: Vi har også med en del fiskeutstyr til utlån.

Ikke nøl, -dropp sofaen denne kvelden og bli med!

Tur 2:

Skautur med tur-orientering til Bukkedalen!



Forum for
natur og friluftsliv
Akershus

"Friluftsliv - En vei til
bedre helse!"

Onsdag 7. september

Fremmøte: p-plassen Finsbråten kl. 1545



forum for
Natur og friluftsliv
Akershus



Gjennomførte aktiviteter

Aktivitetsliste 05/06, prosjektet: "Friluftsliv-en vei til bedre helse!"

Tur	Tid	Aktivitet	Ansvarlig organisasjon	Forslag til innhold
1	25. august	Kveldstur til Øvre Hoelsjø	DNT Oslo & Omegn, Eidsvoll Skog jff/NJFF-Akershus	Åpningstur til Lønntjersbråtan v/ Øvre Hoelsjø. Muligheter for fiske, bærplukking, turgåing og tilberedning av sunn mat på grill mm (sjølfiska ørret??)
2	7. sept.	tur-orientering	Eidsvoll o-lag	Orientering med kart, varierte løypelengder
3	21. sept.	Sopptur	Romerike soppforening	Sopptur i Eidsvoll. Vi lærer noen sikre matsopper og går på jakt etter disse! Lær å forvelle, tørke og oppbevare sopp, samt å lage en deilig sopprett over bålet!
4	16. oktober (avlyst)	Kanotur på Andelva	3. Eidsvoll speidergruppe	Idyllisk kanotur nedover Andelva. Bålkos og nyttige turtips, samt tilberedning av sunn mat på bål
5	7. november	"Stavgang-tur"	DNT Oslo & Omegn	Tur i Eidsvolls nærområde m/staver. Instruksjon i riktig trening m/staver som gir godt treningsutbytte
6	22. mars	Isfisketur	Eidsvoll Skog jff	Isfisketur for hele familien. isfiske, bålcaffe og sunn turmat
7	4. april	Skitur	FNF-Akershus	Skitur med smøre- og teknikk tips for de ansatte.
8	25. april	Historisk vandring	Eidsvoll historielag	Historisk vandring til gamle fornminner og lignende
9	10. mai	Fugletur	Norsk Ornitologisk Forening, avd. Oslo og Akershus	Tur til et område med rikt fugleliv. Lær fuglene bedre å kjenne på utseende og sang (artskunnskap), v/bruk av teleskop/ kikkert
10	30. mai	Kanotur på Andelva	3. Eidsvoll speidergruppe	Idyllisk kanotur nedover Andelva. Bålkos og nyttige turtips, samt tilberedning av sunn mat på bål
11	13. juni	Avslutningstur til Bukkedalen	"Bukkedalsgjengen" m/flere	Vi går inn til Bukkedalen (valgfri løypelengde 2-6 km). Avslutning med bålkos. Enkel servering av mat og drikke.



forum for
natur og friluftsliv
Akershus



Tur 3:



**Lærerik sopptur til
Dalskogene!**

Forum for natur og friluftsliv Akershus

"Friluftsliv -En vei til bedre helse!"

Onsdag 21. september

Fremmøte: p-plassen Finsbråten kl. 1545

Tur 4 -avlyst!:



Bli med på:
Kanotur på Andelva!

Forum for natur og friluftsliv Akershus

Søndag 16. oktober

"Friluftsliv -En vei til bedre helse!"



forum for
natur og friluftsliv
Akershus



Tur 5:

Friluftslivets År 2005

Bli med på:
STAVGANG-TRENING
Mandag 7. november kl. 1545

Friluftsliv - En vei til bedre helse!

Tur 6:

Forum for natur og friluftsliv Akershus

"Friluftsliv - En vei til bedre helse!"

Isfisketur til Nedre Hoelsjø!

Onsdag 22. mars

Fremmøte: p-plassen Finsbråten kl. 1545



forum for
natur og friluftsliv
Akershus



Tur 7:

Skitur
m/ smøre- og teknikk tips!



Tirsdag 4. april

Fremmøte: Møterommet, Finsbråten kl. 1545



Tur 8:

Vårtur m/ historisk sus!



Onsdag 10. mai

Fremmøte: v/ Eidsvoll stasjon kl. 1600



forum for
natur og friluftsliv
Akershus



Tur 9:



**Fugletur
i Eidsvoll!**

Tirsdag 30. mai

Freemøte: p-plassen Finsbråten kl. 1545

Forum for natur og friluftsliv Akershus

"Friluftsliv - En vei til bedre helse!"

Foto: Jan-Rune Samuelsen

Tur 10:



Bli med på:
Kanotur på Andelva!
onsdag 7. juni

Forum for natur og friluftsliv Akershus

"Friluftsliv - En vei til bedre helse!"

Tur 11:



Forum for natur og friluftsliv Akershus

"Friluftsliv - En vei til bedre helse!"

**Avslutningstur
til Bukkedalen!**

Tirsdag 13. juni



forum for
natur og friluftsliv
Akershus



Deltakelse

- Totalt 29 ulike personer deltok, eller ca. 25 % av de ansatte¹⁾
- Vi hadde håpet på gjennomsnittlig 20-25 deltakere per tur,
- men gjennomsnittet ble 12 deltakere per tur (maks 17), eller ca. 11 % av de ansatte¹⁾
- De som deltok, var imidlertid veldig tilfredse med turene, og mange ble gjengangere!



¹⁾ Ca. 110 ansatte hadde arbeidsplass og arbeidstid slik at de i prinsippet kunne delta på prosjektet



forum for
natur og friluftsliv
Akershus

Spørreundersøkelse -deltakere

Anonym spørreundersøkelse



”Friluftsliv-en vei til bedre helse!”

Ifm. folkehelseprosjektet ved Finsbråten er det viktig for oss å få en liten oversikt over deltakergruppen ved prosjektet. Dette vil bidra til at vi i etterkant kan evaluere prosjektet på en bedre måte. Når det gjelder spørsmålene nedenfor, er det svært viktig at du er ærlig i besvarelsen. Om du trimmer 1 eller 50 ganger i året spiller med andre ord ingen rolle, bare du er ærlig! Undersøkelsen vil ikke frigi noen personlige opplysninger, det blir kun en gruppeevaluering som ikke er personavhengig.

På forhånd takk!

Kjønn: mann kvinne

1. Hvorfor deltar du/ønsker du å delta i folkehelseprosjektet ved Finsbråten?

	mindre viktig	litt viktig	middels viktig	viktig	veldig viktig
a) Jeg ønsker å oppnå bedre fysisk form og bedre helse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Jeg ønsker å oppleve noe nytt og spennende i hverdagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Jeg er glad i friluftsliv, og det er derfor naturlig å delta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Jeg ønsker å bli bedre kjent med flere på jobben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Jeg ønsker å lære mer om spesielle friluftaktiviteter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Annet:

e) _____

2. Hvilke aktiviteter har du vært med på så langt (kryss av)?

- a) Åpningstur til Lomtjernsbråtan m/ DNT Oslo & Omegn og ESJFF/NJFF-Akershus :
- b) Orienteringstur med Eidsvoll o-lag:
- c) Soppstur med Romerike soppforening:



- og til ikke-deltakere

Anonym spørreundersøkelse for
IKKE deltakere



Prosjektet ”Friluftsliv-en vei til bedre helse!”

Ifm. folkehelseprosjektet ved Finsbråten er det viktig for oss å få en oversikt over både de som deltok på prosjektet og hvorfor andre ikke deltok. Dette vil bidra til at vi i etterkant kan evaluere prosjektet på en god måte. Når det gjelder spørsmålene nedenfor, er det svært viktig at du er ærlig i besvarelsen. Undersøkelsen vil ikke frigi noen personlige opplysninger, det blir kun en gruppeevaluering som ikke er personavhengig. Spørreskjemaet er på 2 sider og tar mellom 5-10 minutter.

På forhånd takk!

Kjønn: mann kvinne

1. Hvorfor deltok du ikke på folkehelseprosjektet ved Finsbråten?

	veldig enig	enig	verken/eller	uendig	helt uendig
a) Friluftsliv er lite spennende	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
b) Hadde ikke tid nok til å være med	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
c) Jeg er glad i friluftsliv, men liker å drive det på egen hånd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
d) Jeg ønsket ikke flere jobbrelasjoner på fritiden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
e) Jeg har barn, og dette gjorde det derfor vanskelig å delta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
f) Er lei av alt prat om folkehelse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
g) Ingen av aktivitetene appellerte til meg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
h) Er for sliten etter jobb til slike aktiviteter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
i) Ville ikke gå glipp av spesielle TV-programmer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
j) Har for dårlig helse til slike turer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
k) Driver med for mange andre tidkrevende hobbyer (hagestell, treskjering, fotball, håndarbeid eller lignende)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Evt. andre grunner:

l) _____

2. Hadde du blitt med om prosjektet hadde:

Sentrumsgården, 2022 Gjerdrum Faks: 83 99 80 38, Tlf: 83 99 82 75 e-post: post@fnf-akershus.org

•Totalt: 70 svar



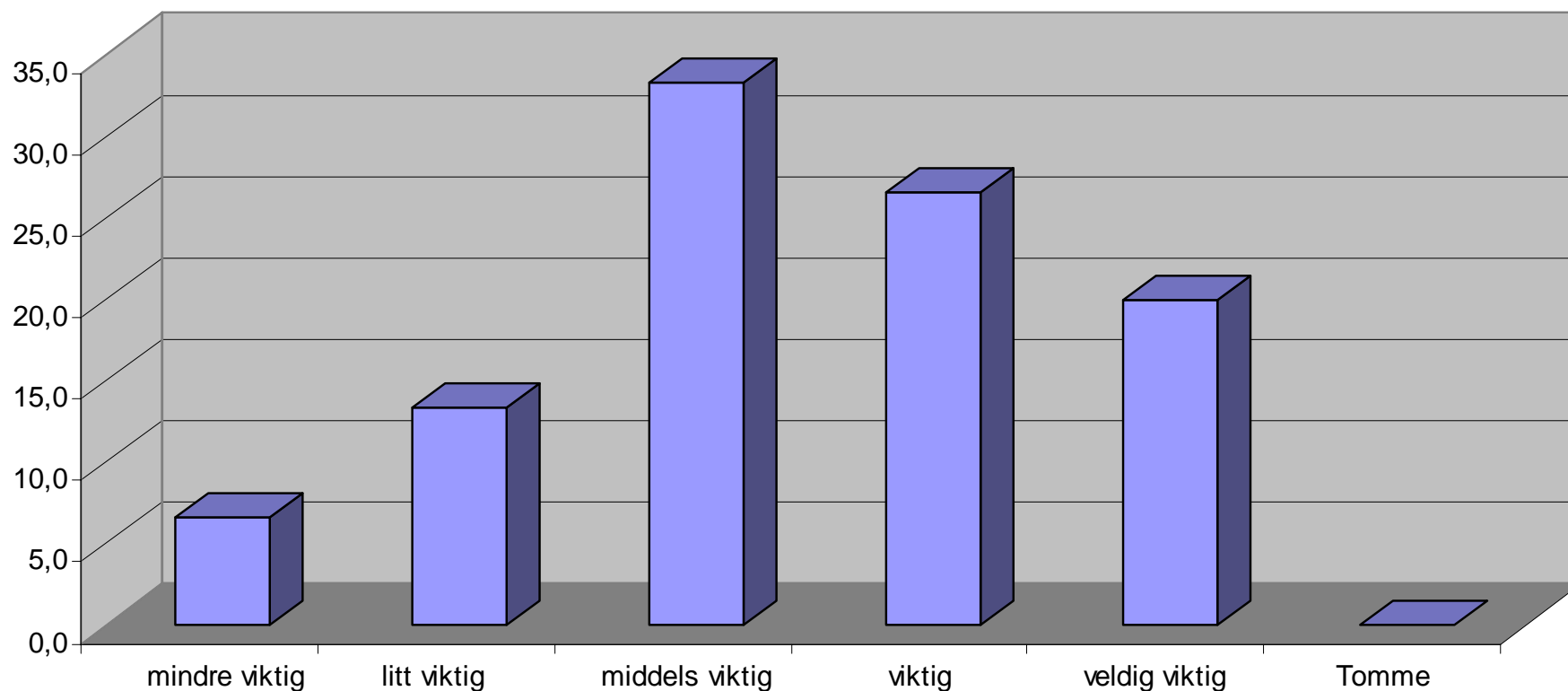
forum for
natur og friluftsliv
Akershus



Resultater -deltakere

- Hvorfor deltar du på prosjektet?

a) Jeg ønsker å oppnå bedre fysisk form og bedre helse



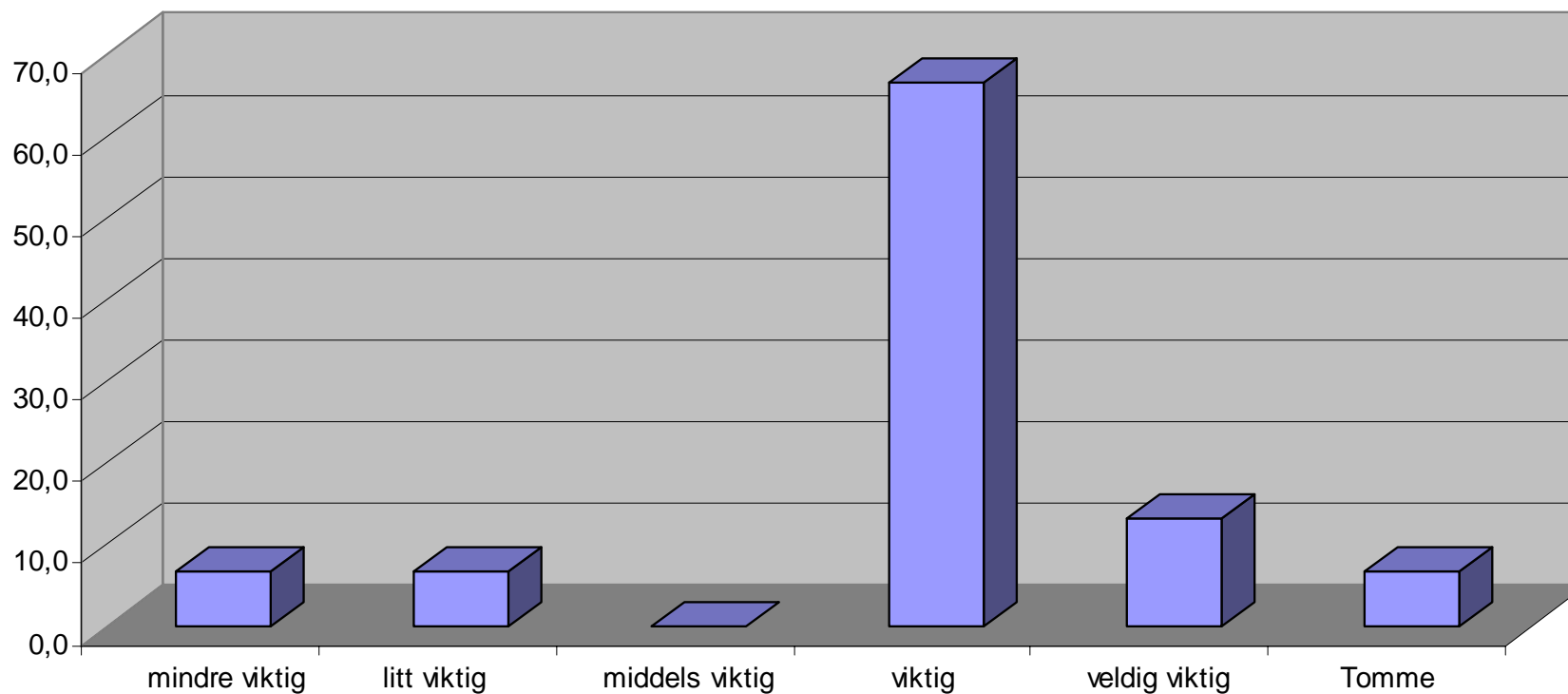


forum for
natur og friluftsliv
Akershus



■ Hvorfor deltar du på prosjektet? Forts.

b) Jeg ønsker å oppleve noe nytt og spennende i hverdagen

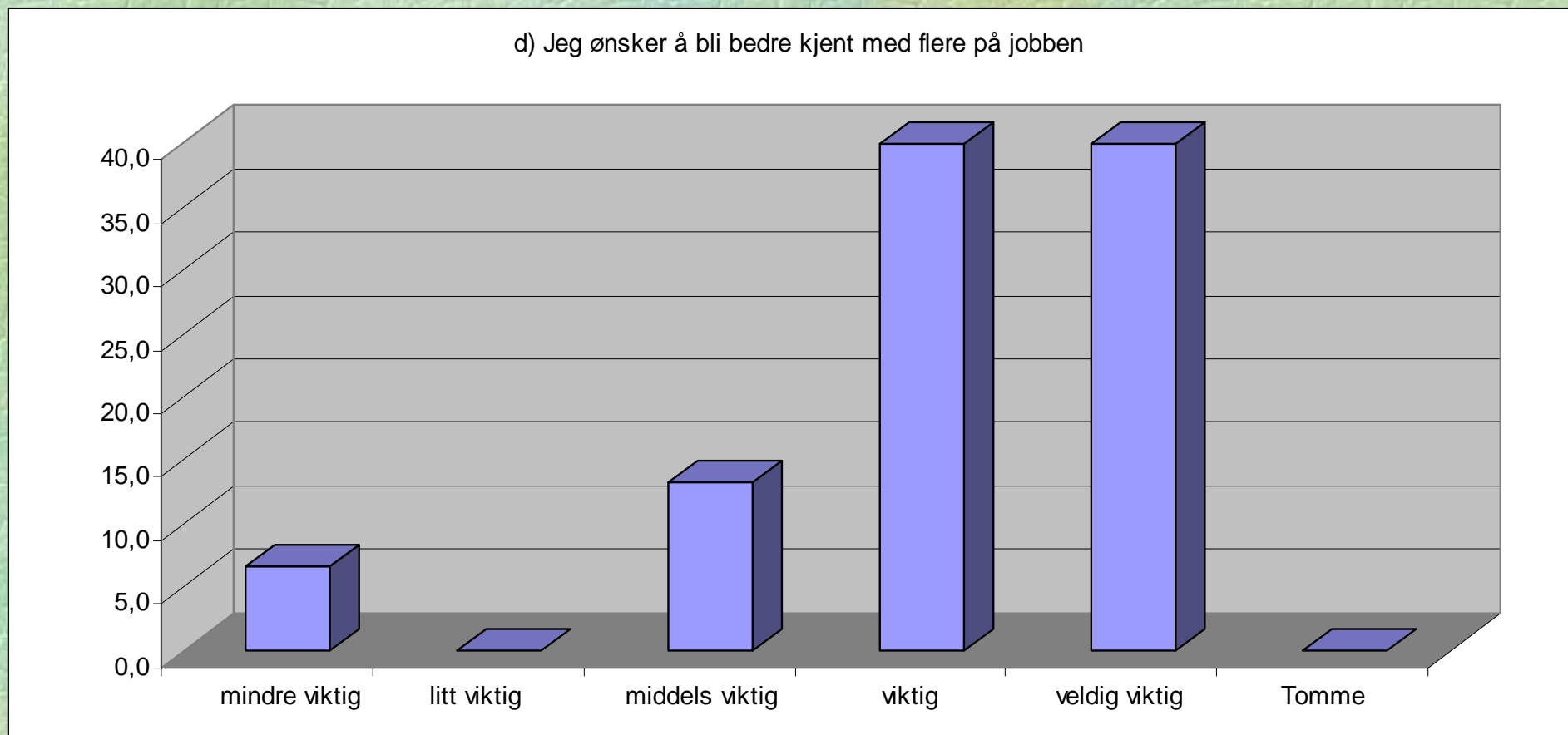




forum for
natur og friluftsliv
Akershus



■ Hvorfor deltar du på prosjektet? Forts.

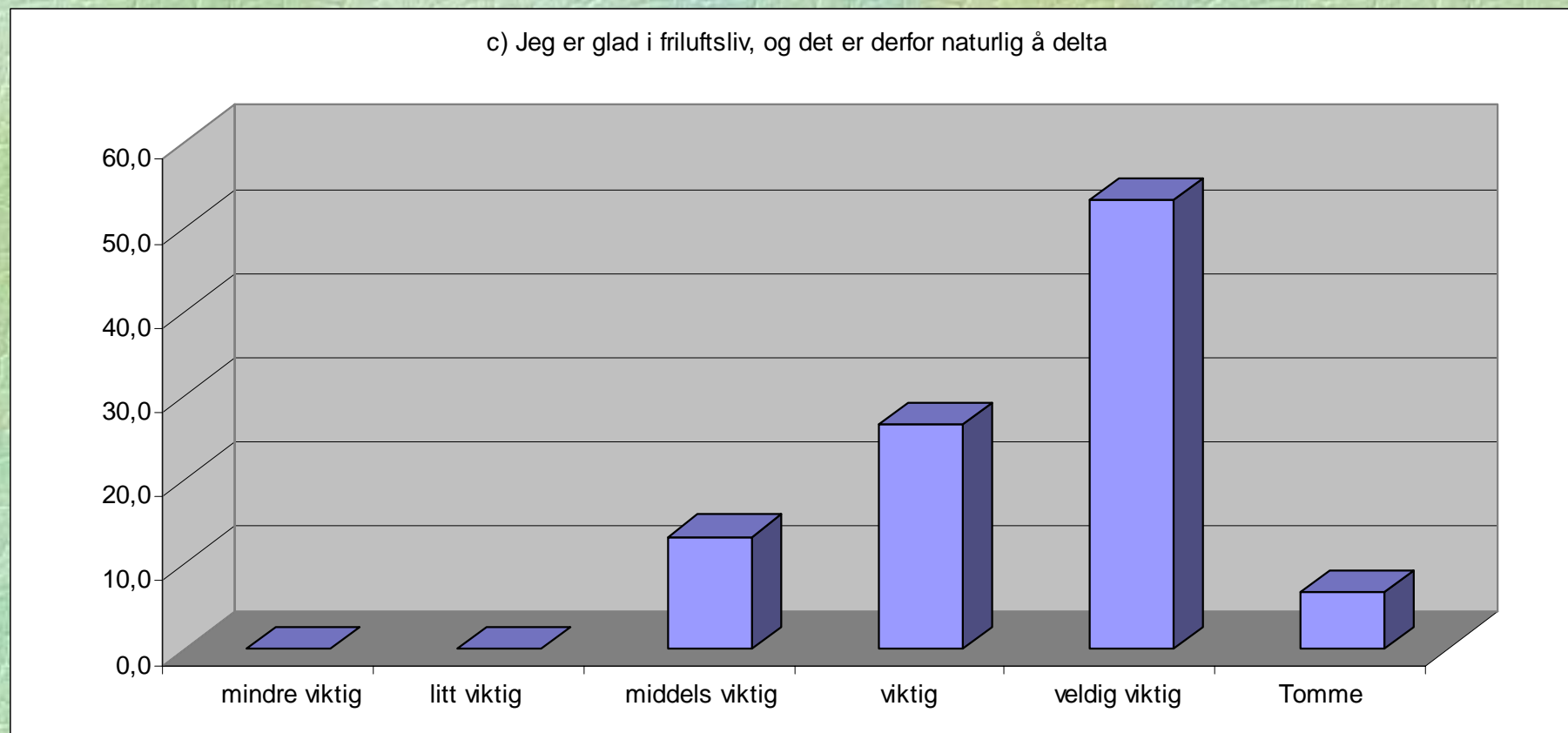




forum for
natur og friluftsliv
Akershus



■ Hvorfor deltar du på prosjektet? Forts.





forum for
natur og friluftsliv
Akershus



Resultater –ikke deltakere

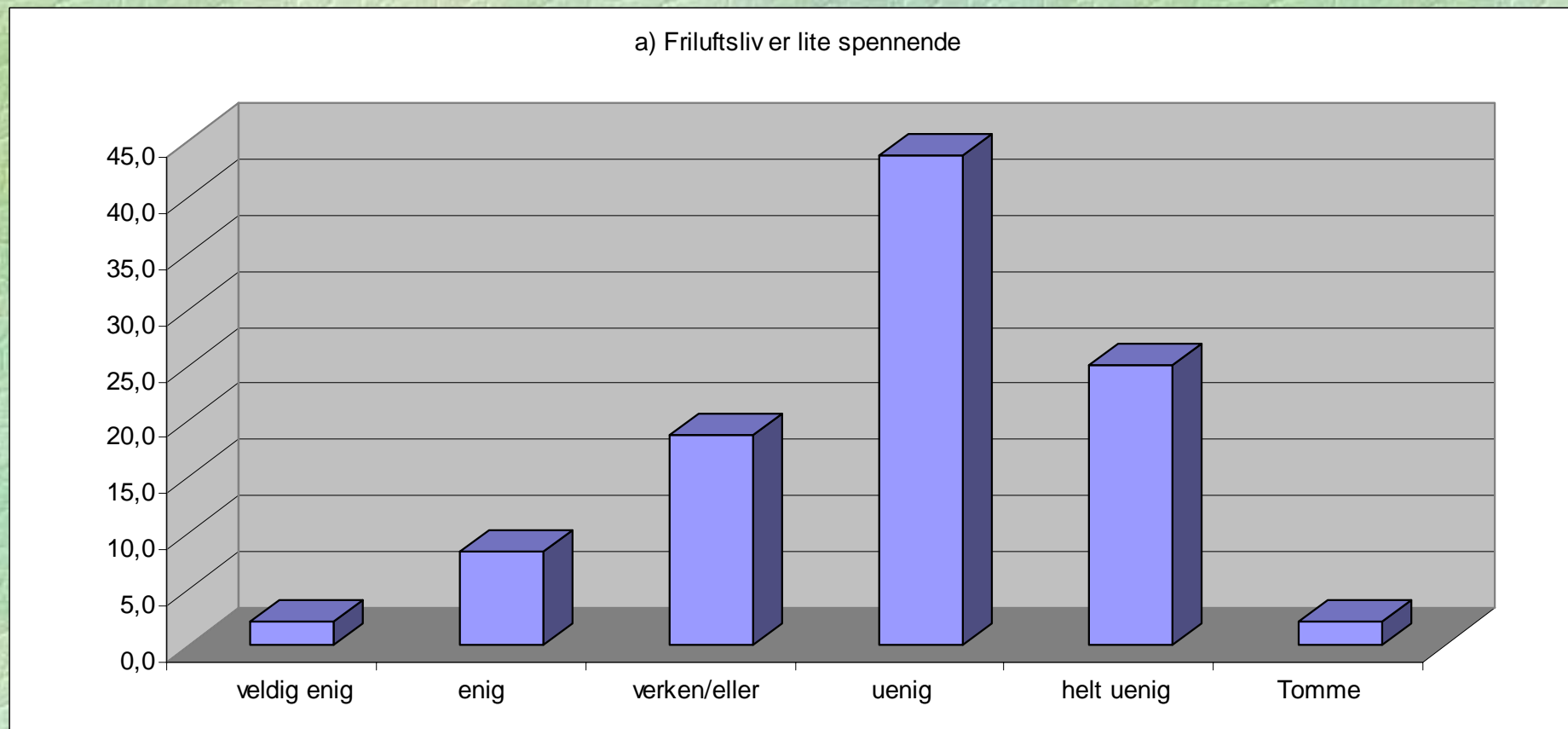


forum for
natur og friluftsliv
Akershus



■ Hvorfor deltok du ikke på prosjektet?

Kvinner + menn (n=50):

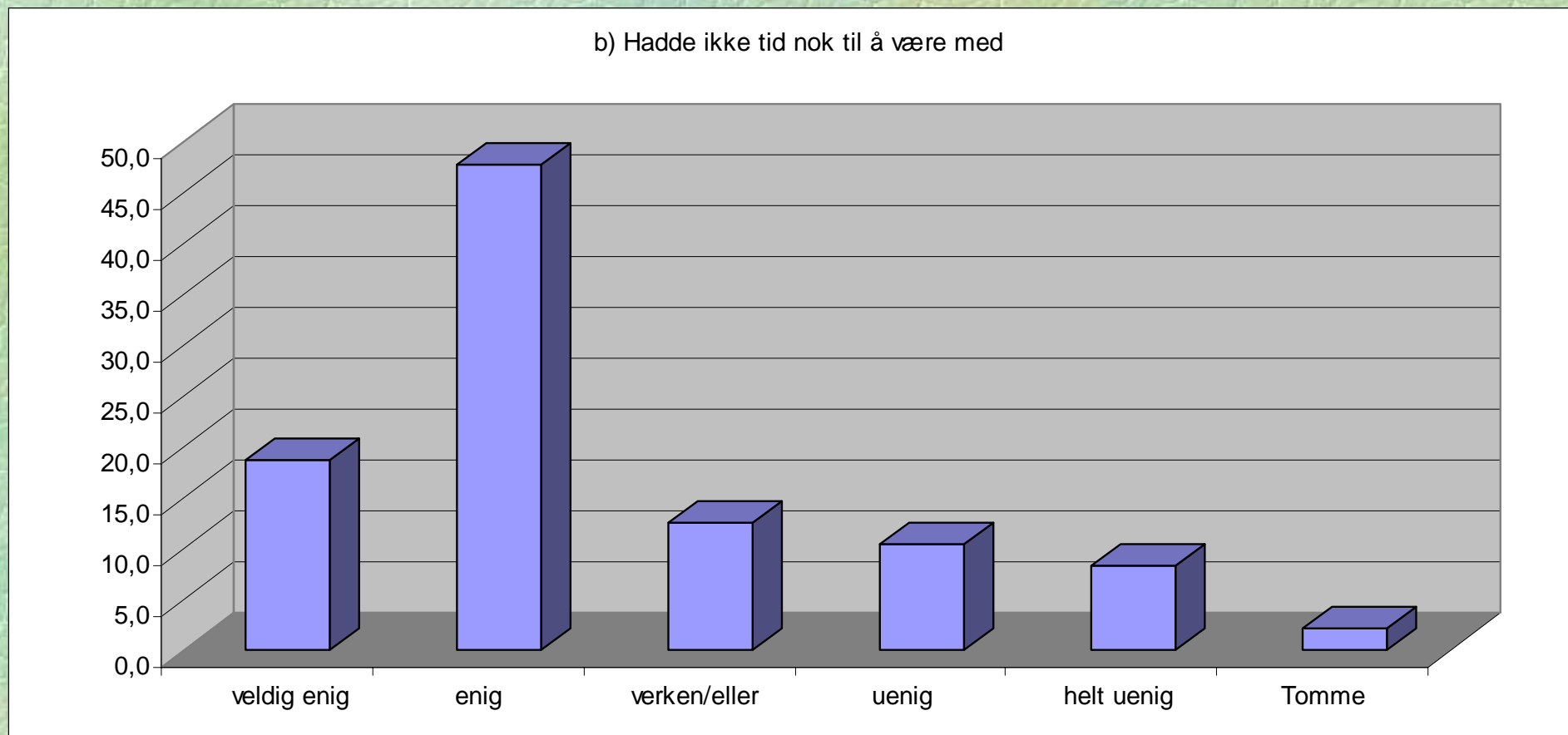




forum for
natur og friluftsliv
Akershus



■ Hvorfor deltok du ikke på prosjektet? Forts.

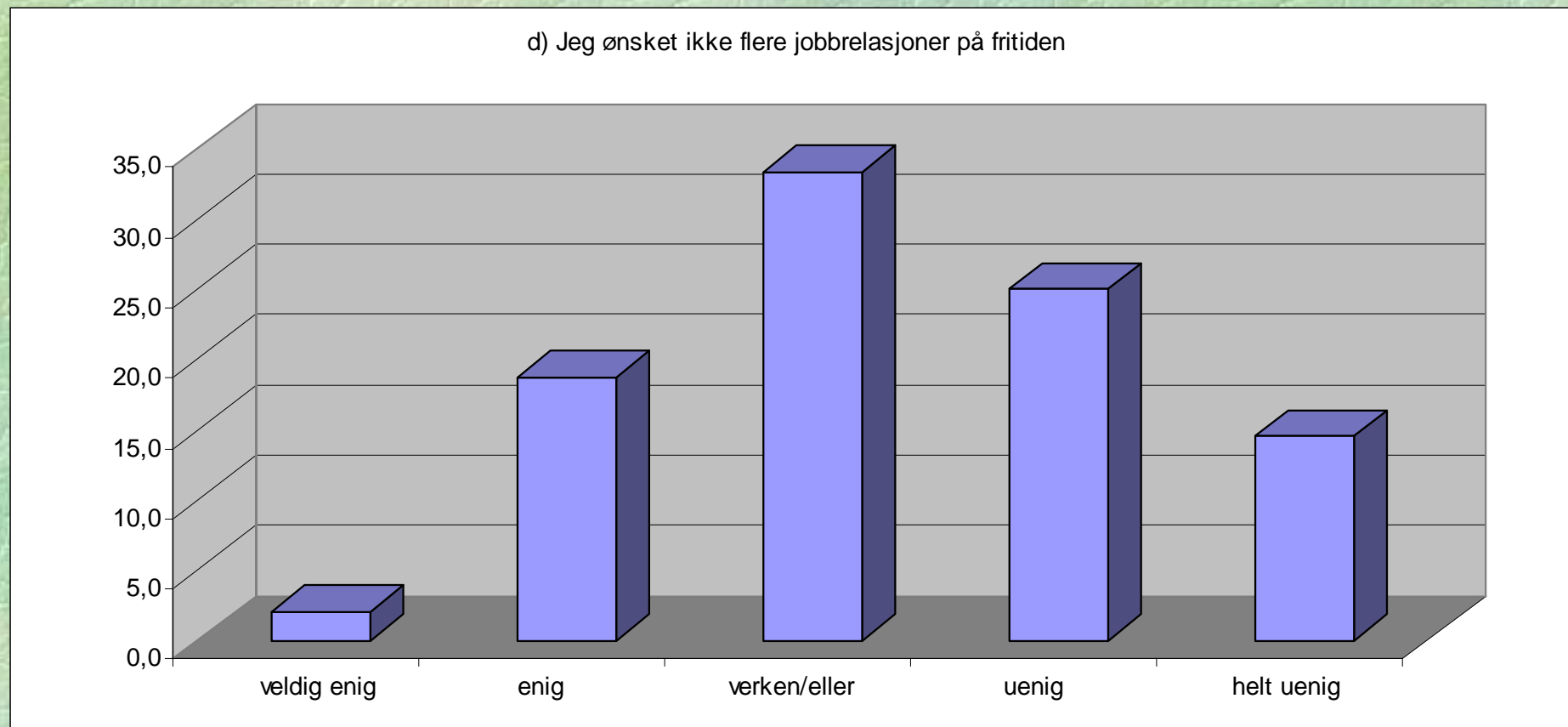




forum for
natur og friluftsliv
Akershus



■ Hvorfor deltok du ikke på prosjektet? Forts.

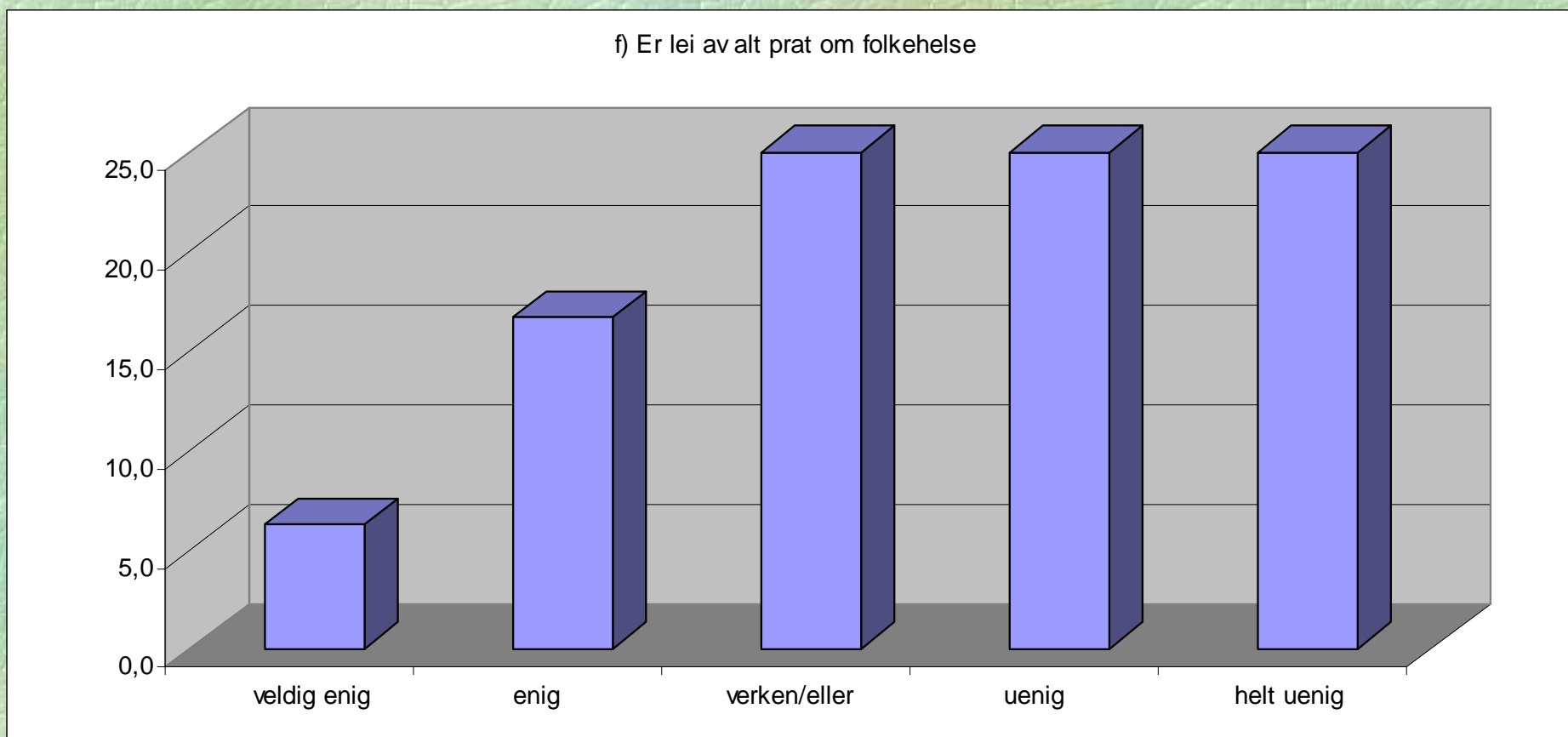




forum for
natur og friluftsliv
Akershus



■ Hvorfor deltok du ikke på prosjektet? Forts.



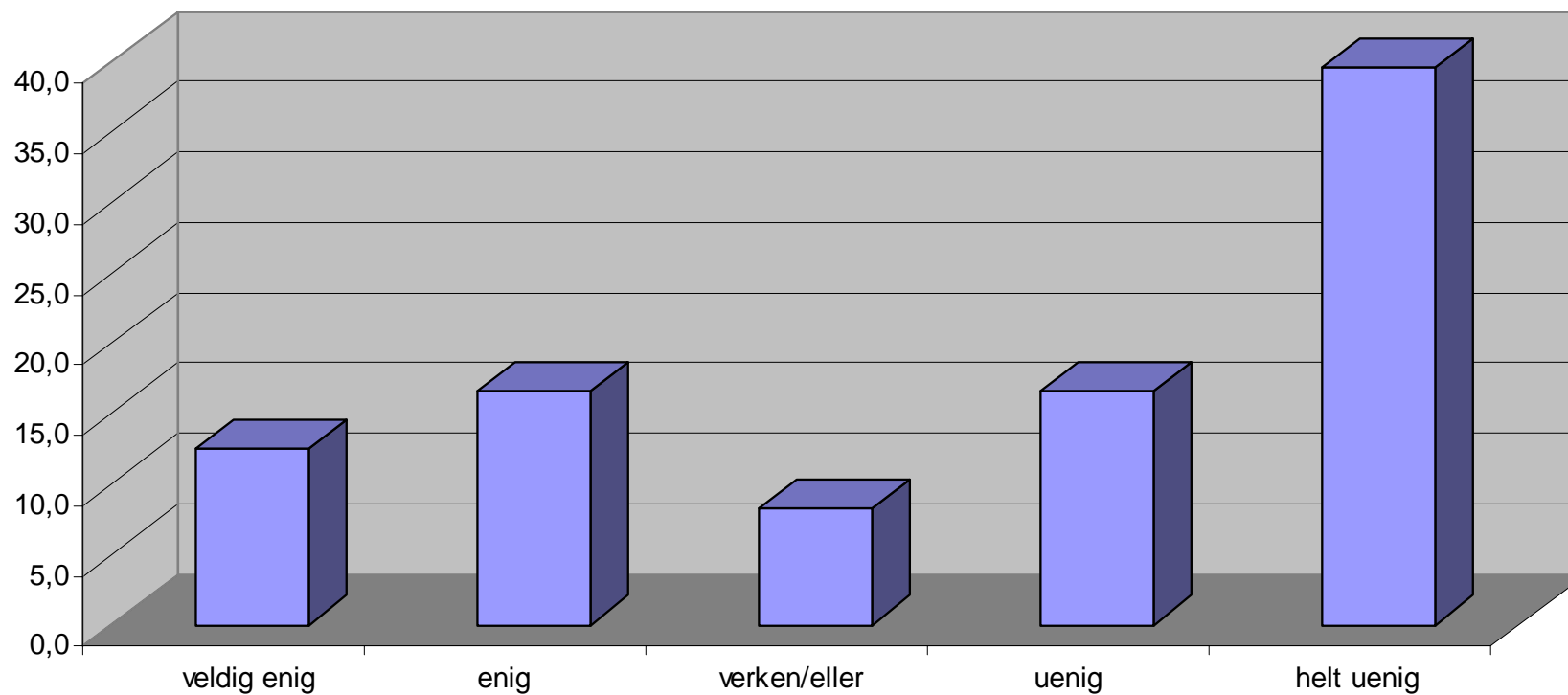


forum for
natur og friluftsliv
Akershus



■ Hvorfor deltok du ikke på prosjektet? Forts.

e) Jeg har barn, og dette gjorde det derfor vanskelig å delta





forum for
natur og friluftsliv
Akershus



Aktivitetsnivå

- **Spørsmålstilling spørreskjema:**

3. Hvor ofte var du fysisk aktiv per år før prosjektstart?

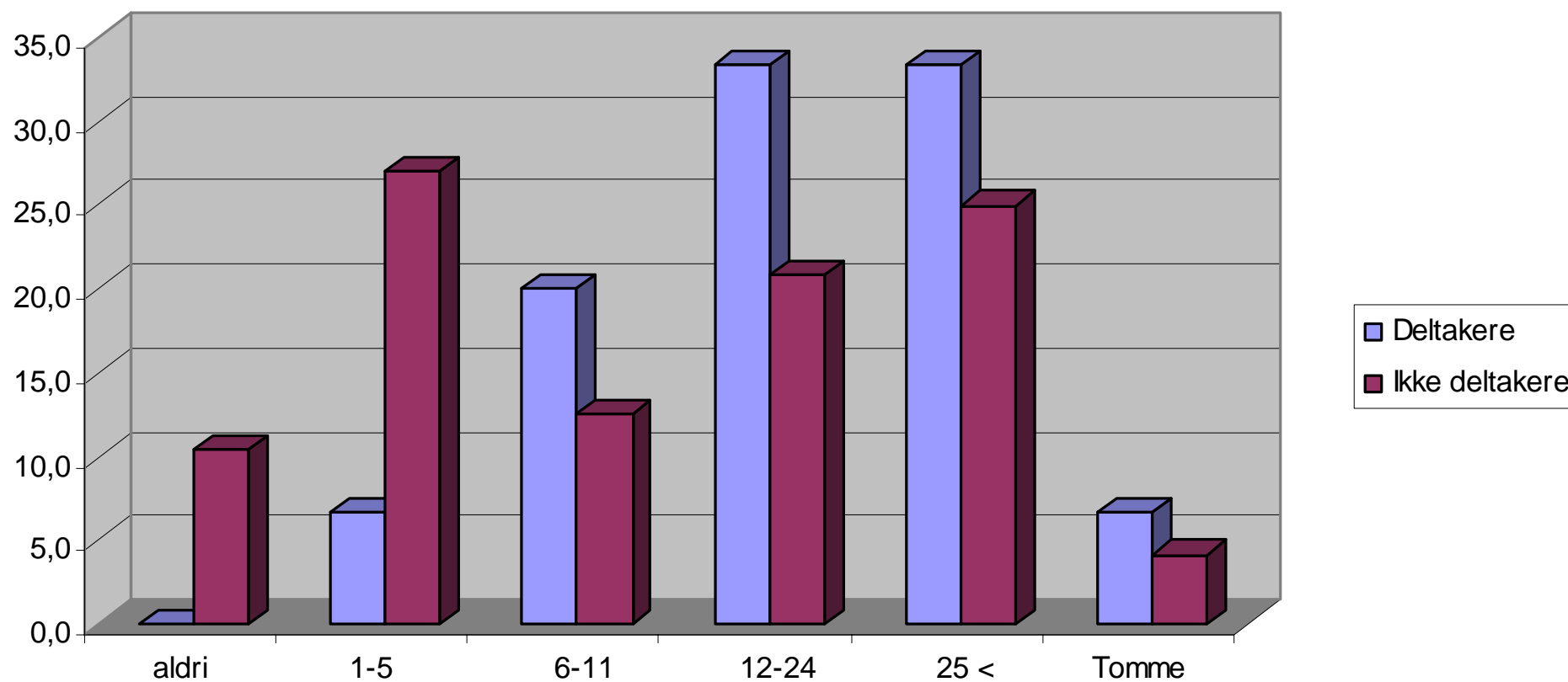
NB: Aktiviteter med over 1/2 times varighet, målt i turer per år



forum for
natur og friluftsliv
Akershus



i) spaseretur i skog, mark el. fjell (grus/sti/terreng):

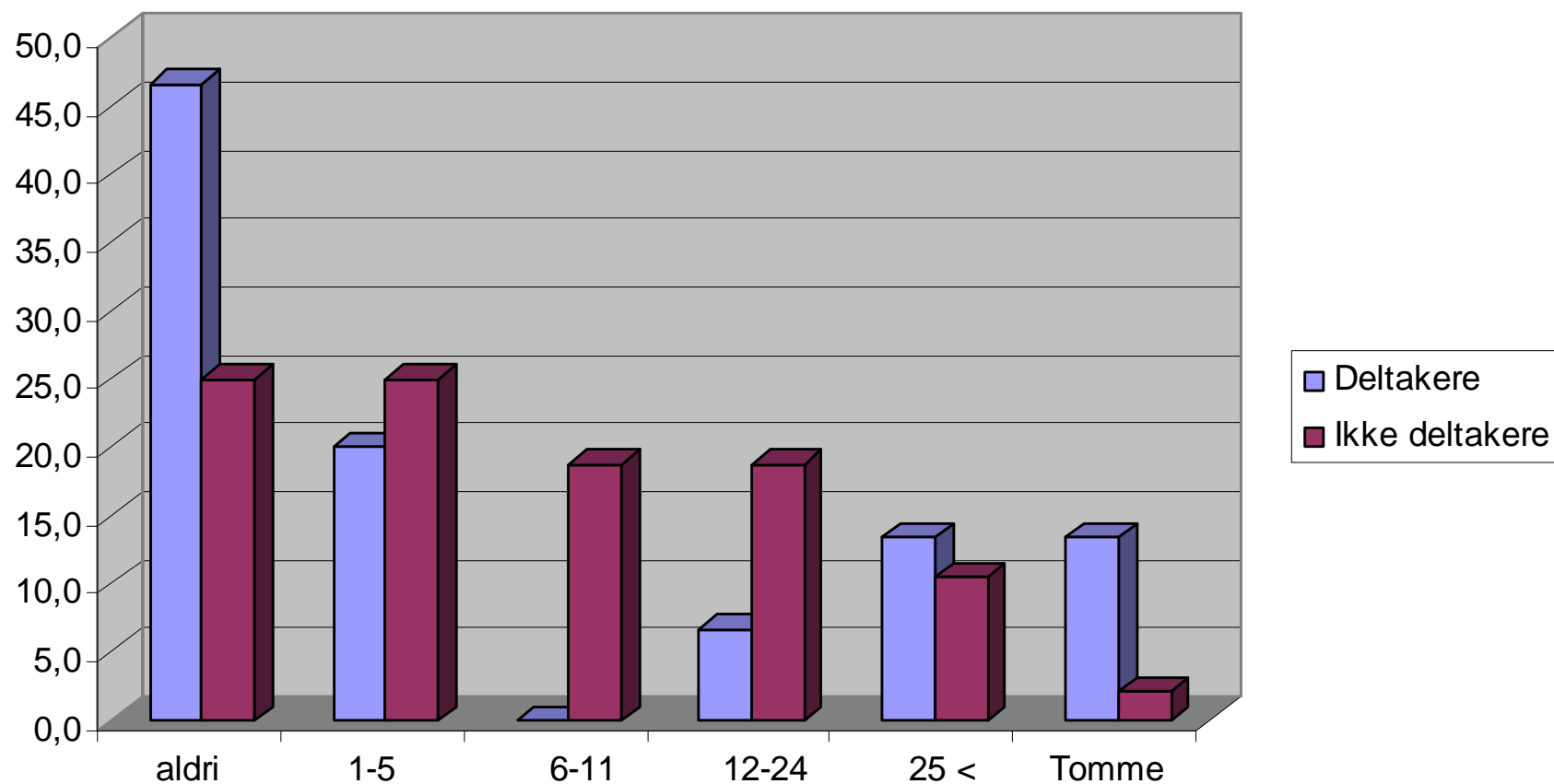




forum for
natur og friluftsliv
Akershus



j) gang-/joggetur langs asfaltvei/gang-/sykkelsti:

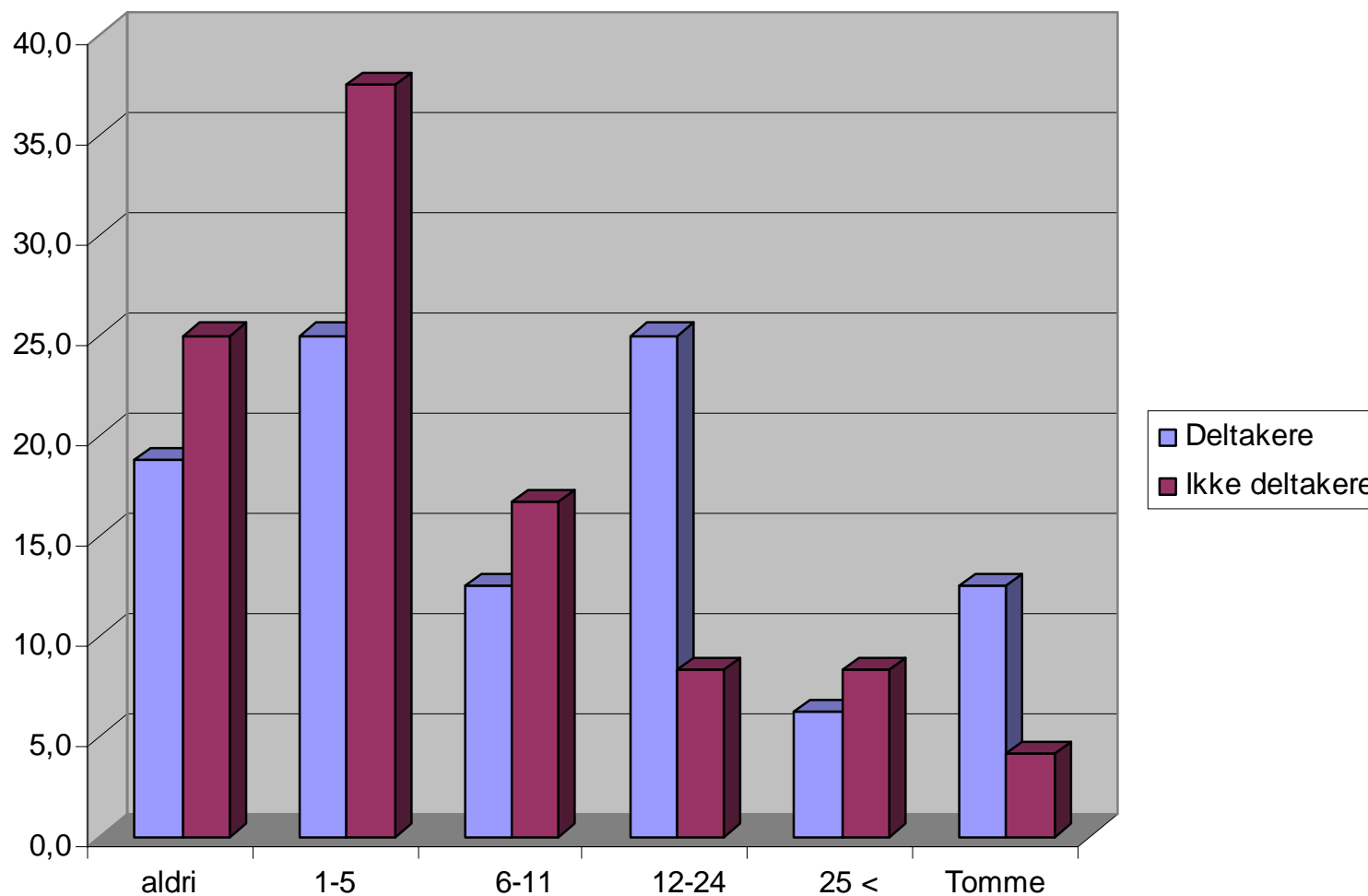




forum for
natur og friluftsliv
Akershus



a) sykkeltur på grusvei/sti:

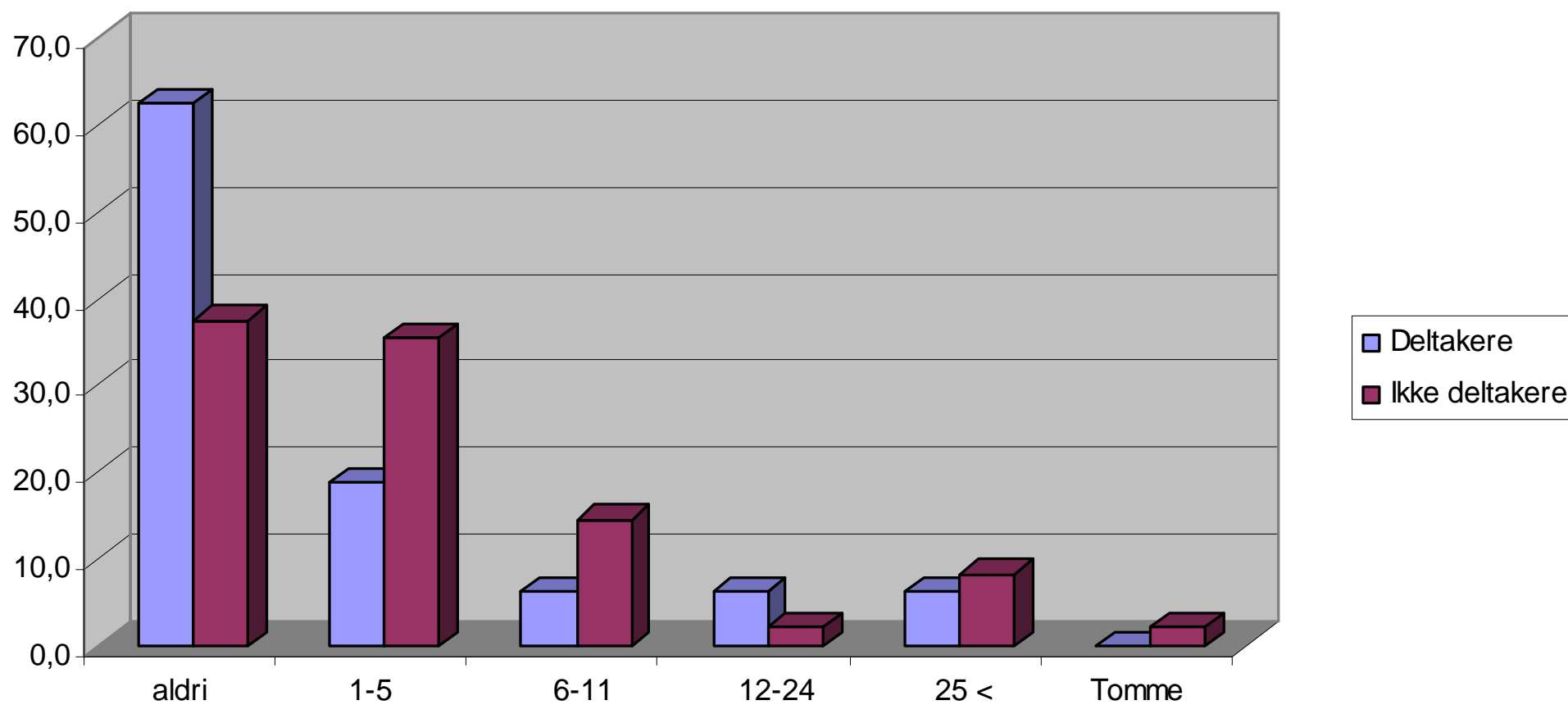




forum for
natur og friluftsliv
Akershus



c) fisketur:

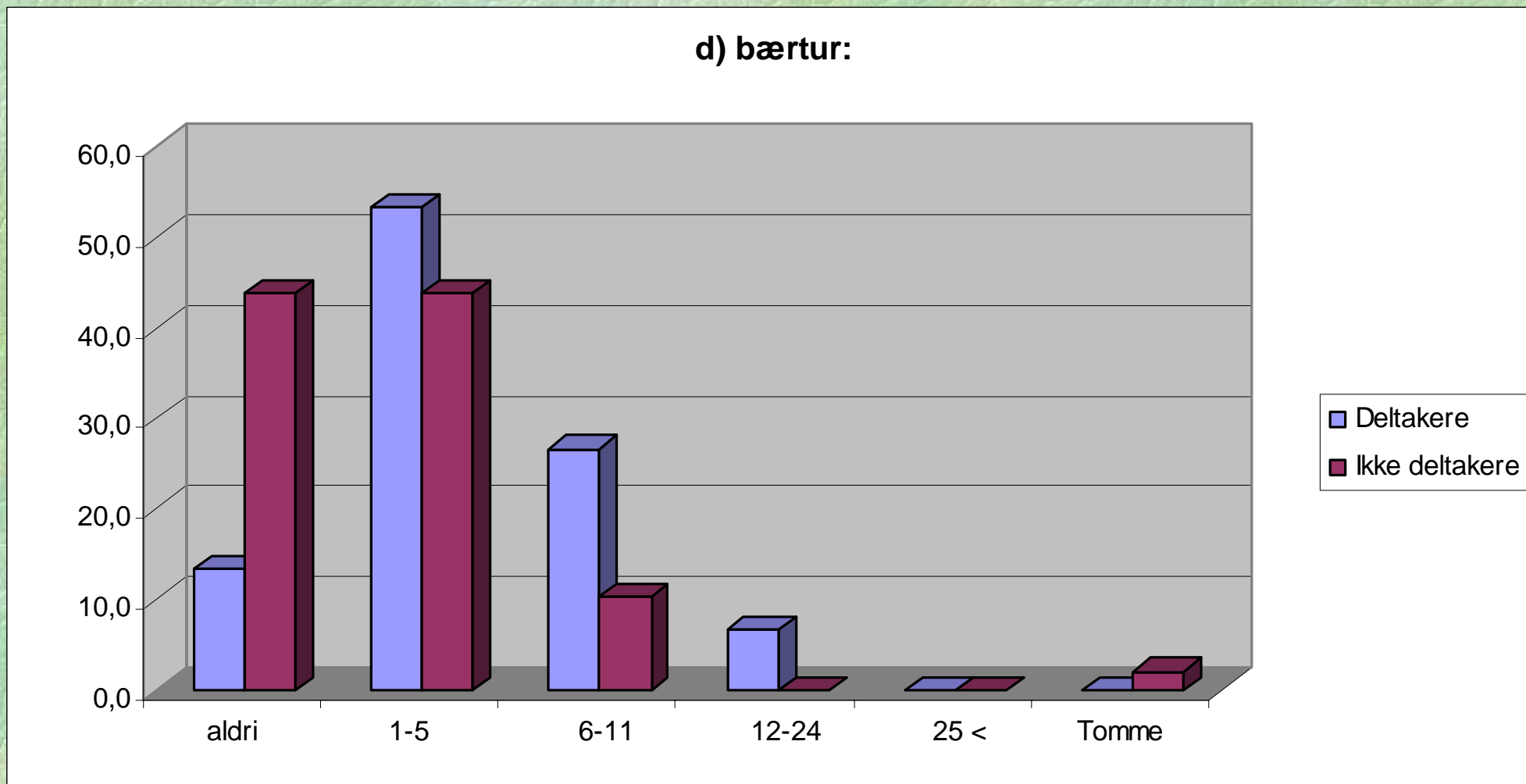




forum for
natur og friluftsliv
Akershus



d) bærtur:

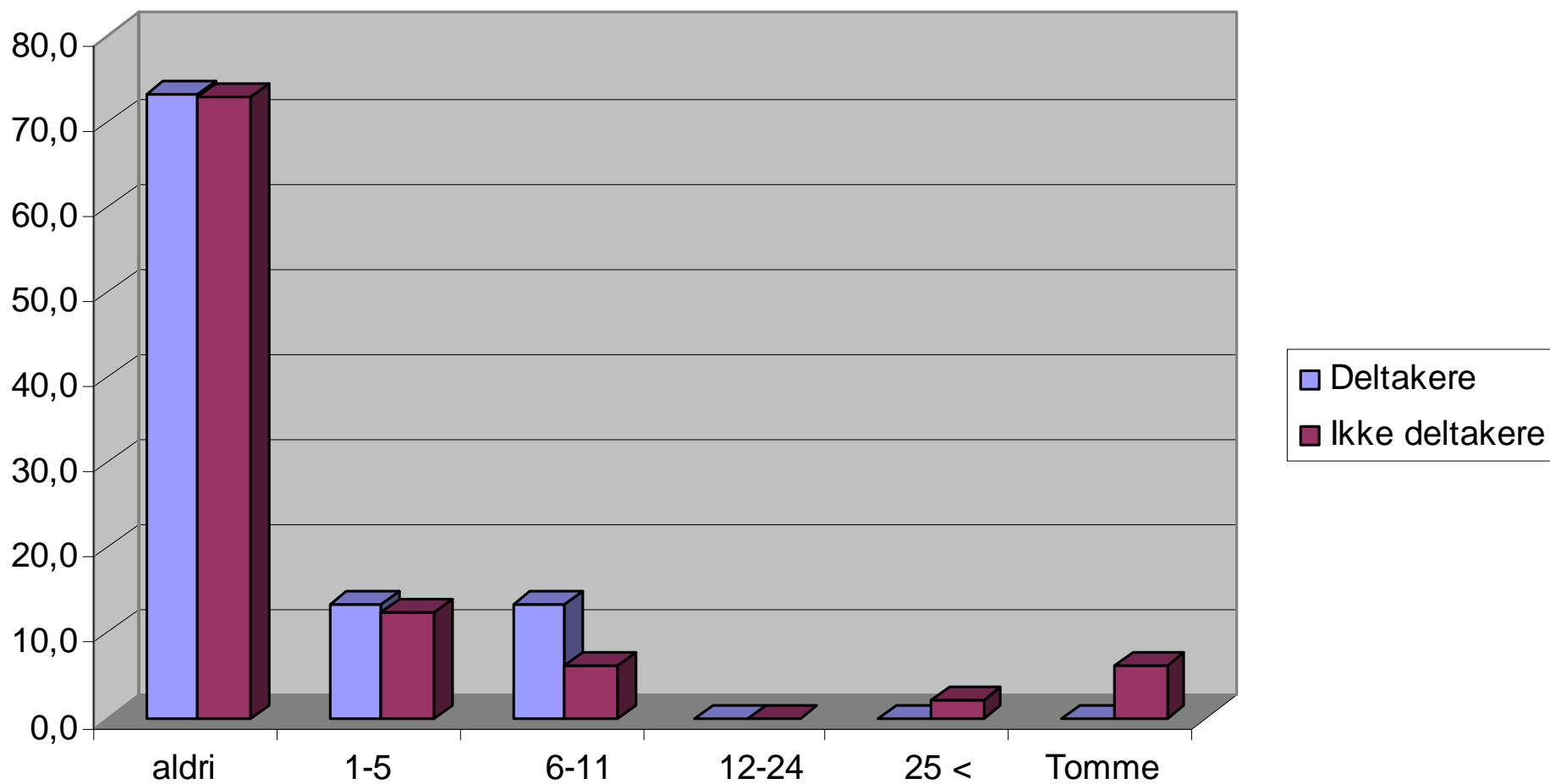




forum for
natur og friluftsliv
Akershus



m) trening i svømmehall:

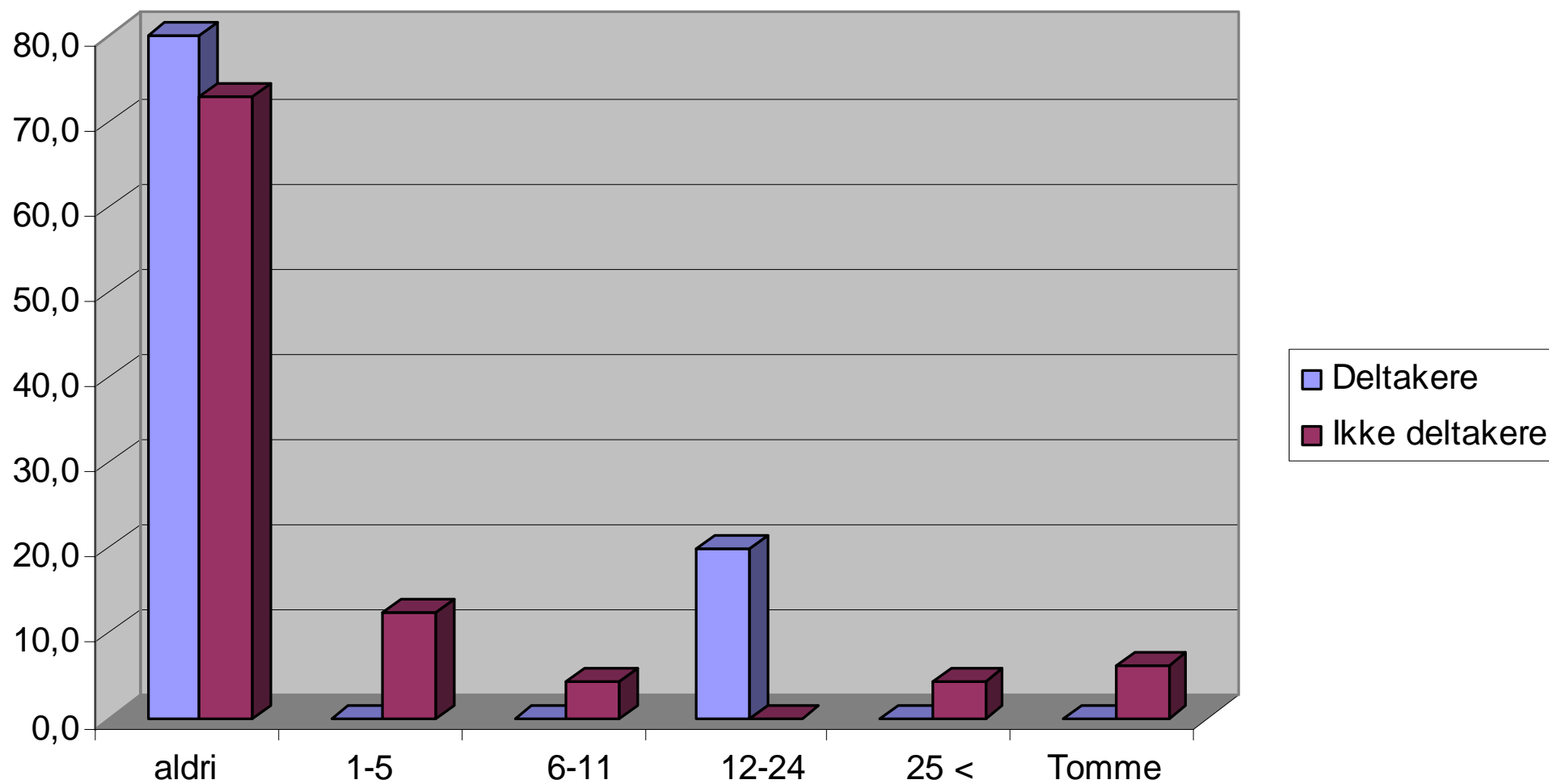




forum for
natur og friluftsliv
Akershus



n) trening i idrettshall/helsestudio (fotball, squash o.l):

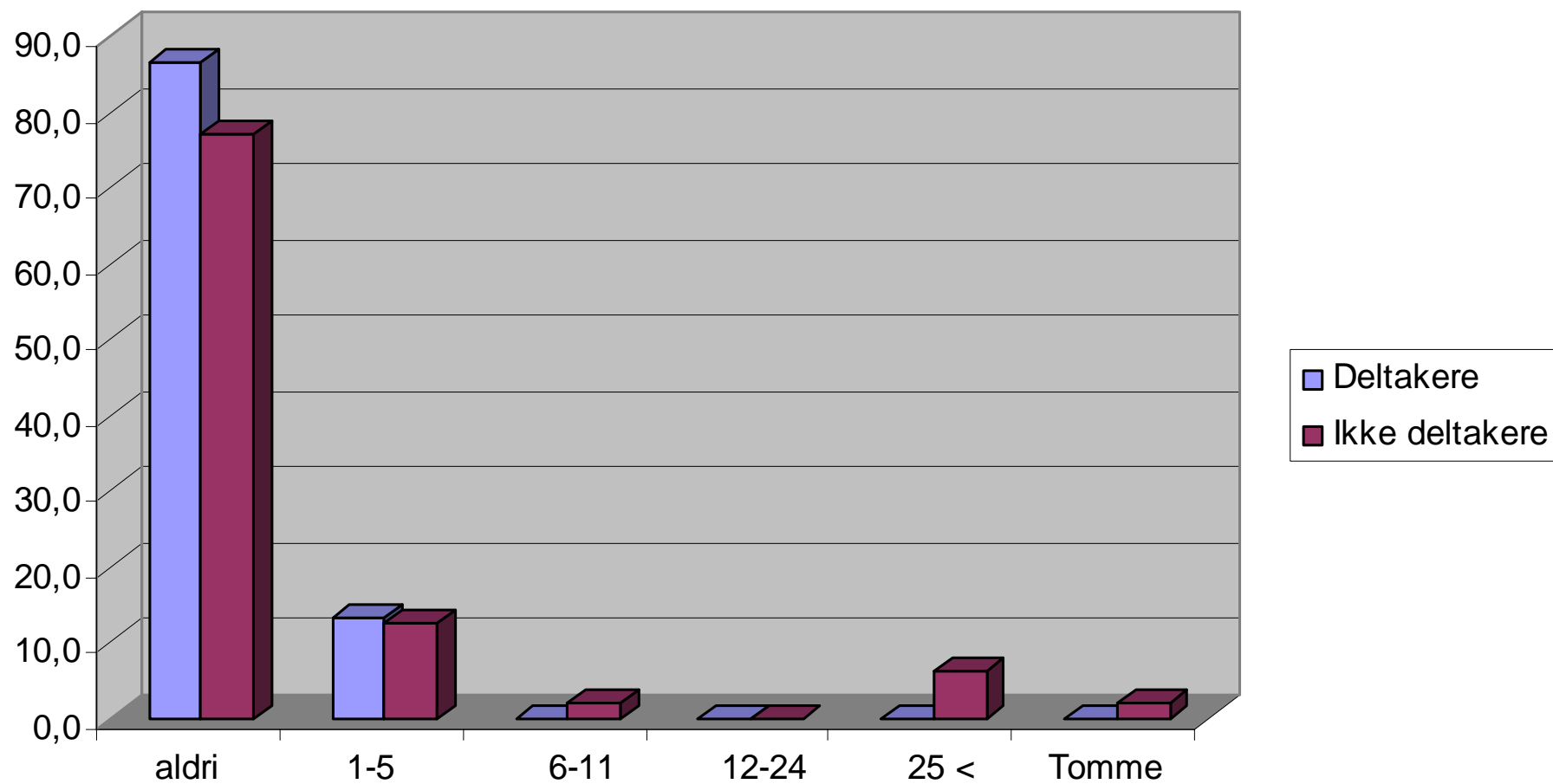




forum for
natur og friluftsliv
Akershus



p) aktivitet på bane (fotball, golf, tennis o.l.):





forum for
natur og friluftsliv
Akershus



Hvordan kunne vi fått med flere deltakere?

- Aktiviteter i arbeidstiden

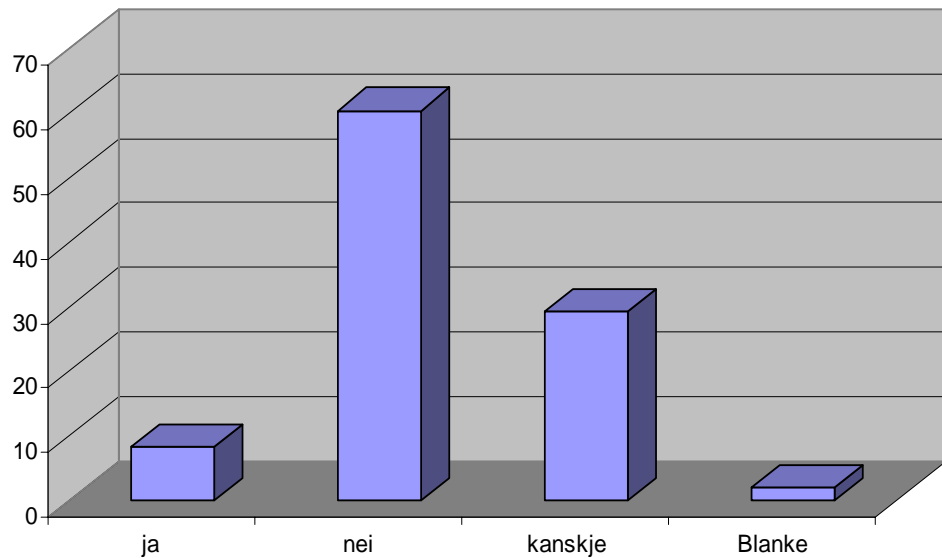
 - ⇒ generelt en god og sosial løsning, men:

 - ⇒ ikke praktisk mulig v/ produksjonsbedrifter som Finsbråten

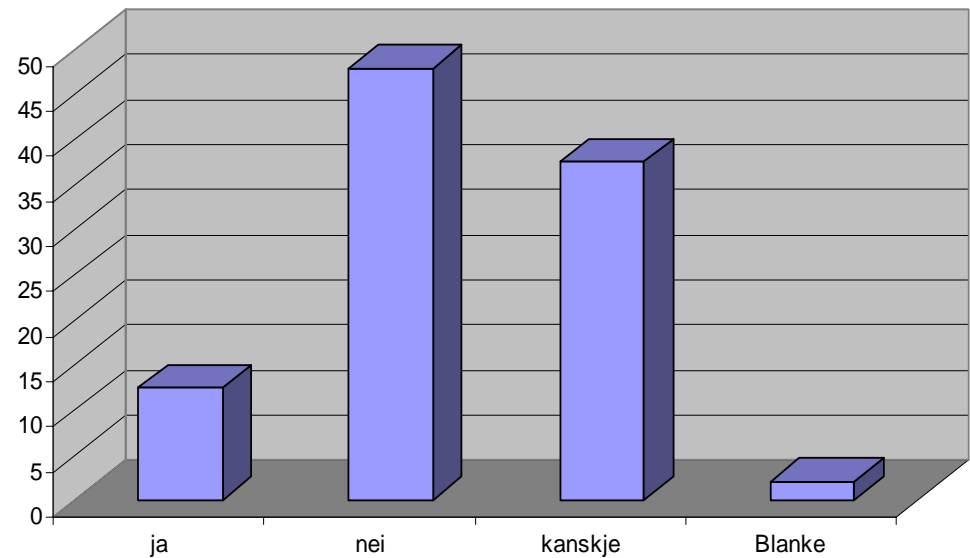
- ”Større gulrøtter”?

 - ⇒ har delvis kartlagt dette:

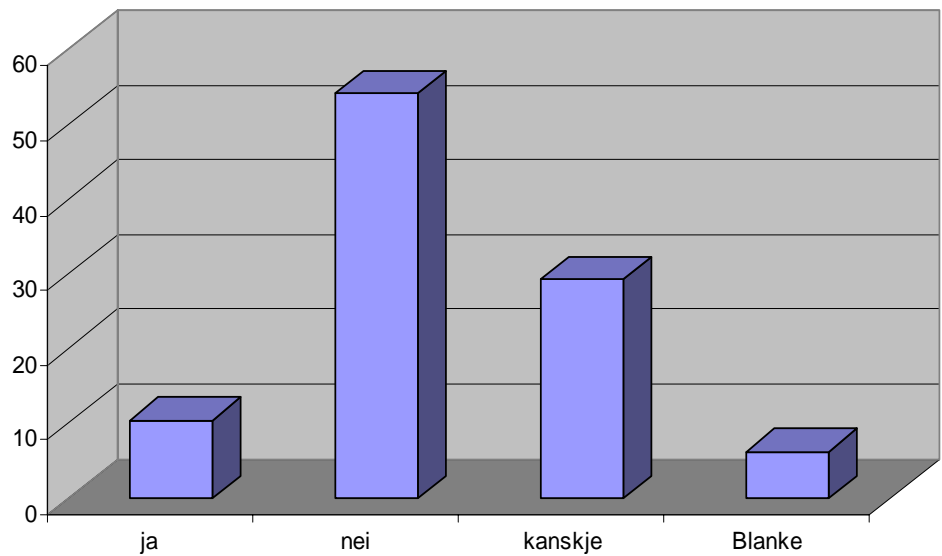
a) andre friluftaktiviteter som bueskyting, jakt, leirdueskyting og fjellklatring?



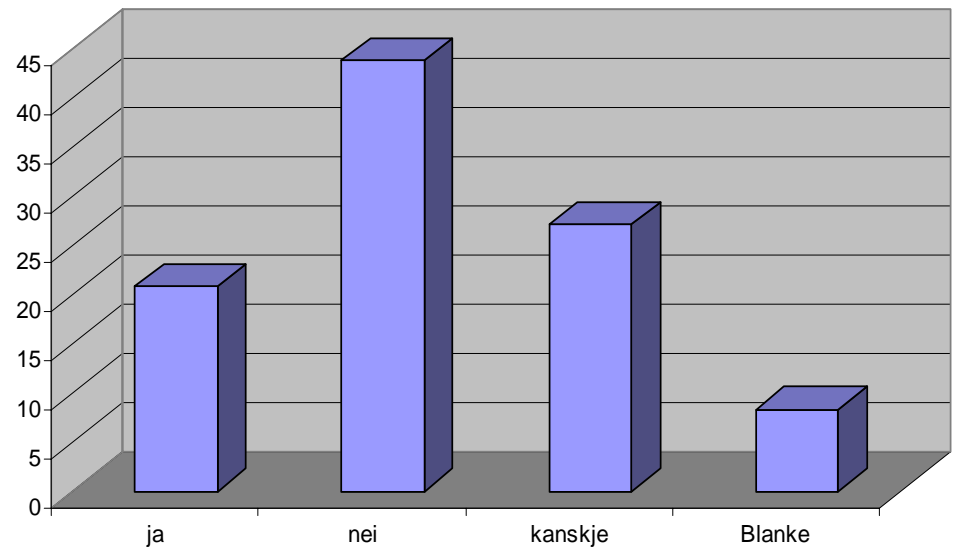
b) aktiviteter som foregikk på et annet tidspunkt?



c) sydentur som deltakerpremie til en av de ansatte?



d) en hel, valgfri fridag som premie til alle deltakerne?





forum for
natur og friluftsliv
Akershus



Friluftslivsprosjektet er et av mange tiltak som er satt inn for å redusere sykefraværet på Finsbråten. Effekten av dette prosjektet alene er uviss, men i alle fall:

Sykefraværet hos Finsbråten er inne i en positiv trend:

