

## Innspill til kommunedelplanen 2022

### Samfunnsdelen

Nes Friluftsråd ber om at Nes kommune legger større ressurser i hovedområdet god helse og livskvalitet enn det planen tilsier. Ettersom generell levealder øker og utviklingen er negativ med livsstilssykdommene må vi ta i større tak enn vi gjør i dag. Forebyggende tiltak er betydelig billigere for det offentlige og bedre for den enkelt. Derfor vil vi at det settes inn større ressurser enn det planen tilsier.

Helsedirektoratet har utarbeidet nye aktivitetsråd <https://www.helsedirektoratet.no/tema/fysisk-aktivitet>. Sannsynligvis oppnår ikke en ønsket andel av bygdas befolkning dette målet. Hvis det finnes tall på det vil det være enkelt å sette måltall for å bedre tilstanden.

Kommunen og frivilligheten har mange tilbud i dag. Etter det vi ser av prognosene i planperioden er det mye arbeid som ligger foran oss. Friluftsrådet tror mye av dette er velfungerende og godt. Likevel mener vi at det må tenkes nytt og annerledes. Samtidig må det som fungerer godt videreutvikles.

Vi vil peke på noen tiltak som vi kan gjennomføre i planperioden.

Utvide antallet ansatte i kommunen, som arbeider med forebyggende helse. Gerne knyttet til Frisklivssentralen.

Tettere samhandling mellom frivilligheten, leger, treningssentre og kommunen; skole- og helse.

Legge krav om at alle boenheter i kommunen har mindre enn 500m til tursti. (Kan være gangveier, men de må være idylliske og gjerne rundturer). Det vil føre til større nærturaktivitet. Stiene i dag nær byggefeltene i Nes brukes hver dag. På Årnes utvides nærturmulighetene for å gjøre det hyggeligere å komme seg ut. Kommunen må tilrettelegge bedre for å øke turgleden med grønne arealer, blomster, trær, krakker, bord osv. over hele bygda.

I dag finnes det mange tilbud av turgrupper, trillegrupper, sykkelgrupper etc. i mer eller mindre organisert form. For noen er det utfordrende å delta i disse. Derfor må det lages flere tiltak for de som i dag er inaktive. Mange må komme opp i helsedirektoratets råd når det gjelder aktivitet og ernæring. Det må vi innføres litt fysisk aktivitet i alt vi gjør. Legge vekt på hverdagsaktiviteten og få folk til å forstå hvor viktig det er for psykisk og fysisk helse. Det vil gjøre at vi klarer oss lengre uten hjelp fra fysioterapeutene, hjemmesykepleien eller sykehjemmet.

De store stiftelsene; Gjensidige og Sparebankstiftelsen ser betydningen av dette og ikke minst psykisk helse etter pandemien og legger vekt på det i sine tildelinger. La oss bli Romerikes beste kommune på å bedre folkehelsen. Friluftsrådet tror vi kan få det til hvis vi vil og politikerne prioriterer forebyggende virksomhet.

Med vennlig hilsen

Nes Friluftsråd

Gerd M. Husås/leder