

A close-up photograph of a branch with several white cherry blossoms in full bloom. The flowers have five petals and prominent yellow stamens. Some buds are still closed. The background is a clear, bright blue sky with some blurred blossoms in the distance.

MUSIKKGLEDE, HELSE OG LIVSKVALITET

**Hvordan kan vi komme på banen og utnytte
kommunens satsning på folkehelse**

Menti – hva er folkehelse

Hva er folkehelse for deg?

44 responses



Folkehelse og folkehelsearbeid

- **Folkehelse** - befolkningens helsetilstand og hvordan helsen fordeler seg i en befolkning.
- **Folkehelsearbeid** - samfunnets innsats for å påvirke faktorer som styrker hele befolkningens helse og trivsel (*helsefremmende arbeid*), og reduserer faktorer som medfører sykdom, skade eller lidelse, samt beskytter mot helsetrusler (*forebyggende arbeid*)

Kilde : Folkehelseloven



Helsevettregler

Styrker helsen :

- fysisk aktivitet
- ernæring
- sosialt liv
- gode søvnvaner

Reduserer helsen:

- Tobakk og rusmidler



- Gjør noe aktivt



- Gjør noe sammen



- Gjør noe meningsfullt



Hvilken rolle har musikk i folkehelsearbeidet

Kulturelle opplevelse og aktiviteter har en sentral plass i å bidra til gode liv

Musikk påvirker oss og kan gi

- **høyere livskvalitet, bedre humør og mer energi**
- **bedre psykisk helse ved å løse opp indre spenninger i kroppen**
- **redusere blodtrykket og stress**
- **bedre evnen til læring, øke produktivitet og yteevne**



Folk som har en hjernesykdom og sliter med å gå, klarer det bedre med musikk.
- Det er fascinerende hva musikk gjør med oss mennesker, sier hjerneforsker Geir Olve Skeie.

Hvordan kan vi komme på banen og utnytte kommunens satsning på folkehelse og knytte det til vår virksomhet

- Vurder om det er smart å bruke begrepet **utnytte** – bidrar det til samarbeid og samskapning

Skal vi lykkes med å løse de store folkehelseutfordringen



krever det samhandling med samarbeid og samskapning

- *Vi er sammen om helsefremmende samfunnsutvikling (offentlig virksomhet, næring og frivillighet)*



Hva kan dere som musikk - og kulturråd tilby som kan bidra til musikkglede, helse og livskvalitet

26 responses

Trygt fellesskap. ↩↪

Skape møteplasser

Arenær med lav terskel og høyt under taket!

Aktiviteter som samler folk

Tilby musikkaktiviteter
Tilby musikkaktiviteter

Samle alle medlemmene til å bli kjent

Tilrettelegge for møteplasser

Tilby musikkopplevelser

Økt aktivitet for alle medlemmene og nye

Informasjon

Tilby sosialt fellesskap
Tilhørighet
Nærhet

Revyforestillinger, kor-korpskonserter, teateroppsetninger

Sammarbeid

Hva kan dere som musikk - og kulturråd tilby som kan bidra til musikkglede, helse og livskvalitet

26 responses

Skape møteplasser.
Skape nettverk. Spre informasjon og kunnskap om tilbud.

Skape møteplasser

Tilrettelegging og hjelp til lokaler for å utøve sine behov. Skape arenaer og legge til rette for mestrina. Inkludere alle

Møteplasser

Markedsføre gleden ved musikk

Jobbe med inkluderingsprosjekter og rekruttering

Tilrettelegge for gode øving- og framføringslokaler

Sommerkonserter ute der folk bor

Sosialt fellesskap

Koordinere musikkaktiviteter og tilbud i kommunen

Fellesskap
Glede for seg selv og andre

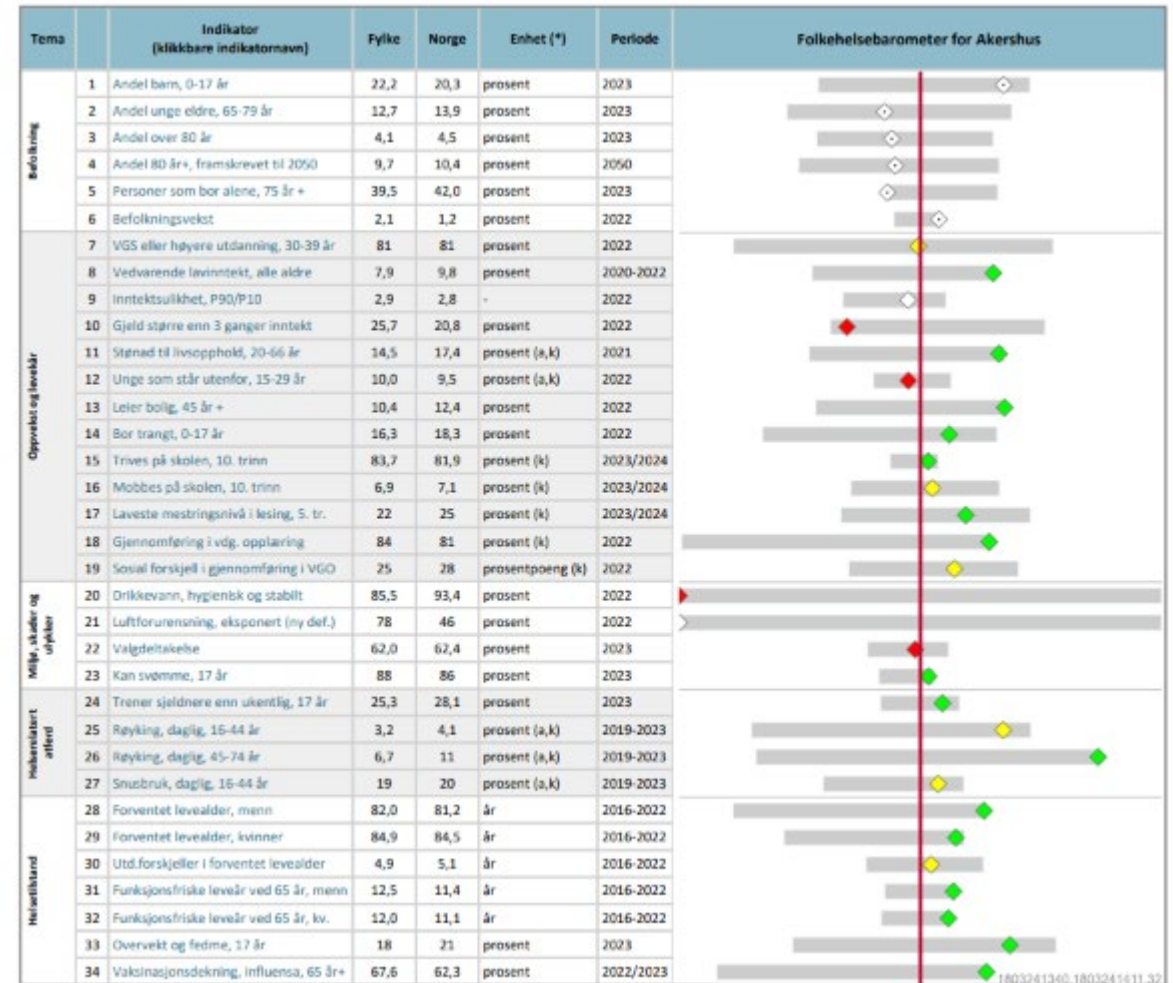
Skape møteplasser

Hvordan komme på banen

HVA er lokale behov og HVORDAN finansiere – «utnytte» satsning på folkehelse

[Hent folkehelseprofil eller oppvekstprofil – FHI](#)

Sommerferietilbud



Forklaring (tall viser til linjenummer i tabellen ovenfor):

1803241340.1803241611.32

Hva er mulig – hvordan styrke deres bidrag til musikkglede, helse og livskvalitet ?

*Konkretiser 1-3 tiltak som er **realistisk og gjennomførbart** året som kommer utfra lokale forhold i ditt musikk og kulturråd*

Musikk opplevelse/aktivitet	Målgruppe	Arena	Tidspunkt gjennomføring	Samarbeids-partnere

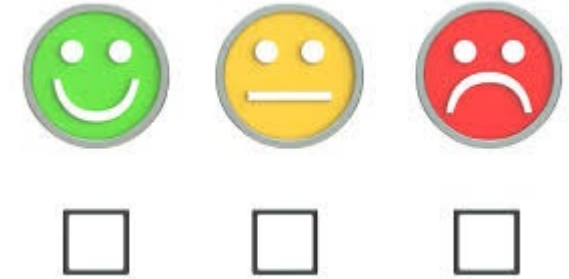
Oppfølging og evaluering

Utfordrer dere til om et år å **presentere hva dere har gjort**

Anbefaler å bruk **evaluering og tilbakemeldinger** (Egenevaluering)

Tilbakemelding fra både **gjennomførere og deltager**

- GLL – gjort, lært og lurt
- Ringstadbekk – krysset
- Skalavurdering



Loggbok GLL

- Hva er gjort
- Hva er lært
- Hva var lurt

Ringstadbekk - krysset

Hva er bra	Hvorfor
Hva kan bli bedre	Hvordan

Skalavurdering 1-6

1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---

Takk for oppmerksomheten og lykke til

