



Heim kommune



Heim kommune

ABC prosjekt i Heim kommune

Fra å høre til å gjøre

FRA HØRE TIL GJØRE

Opplysningskampanje for å gjøre budskapene kjent:

A- gjøre noe aktivt

B- gjøre noe sammen

C-gjøre noe meningsfylt



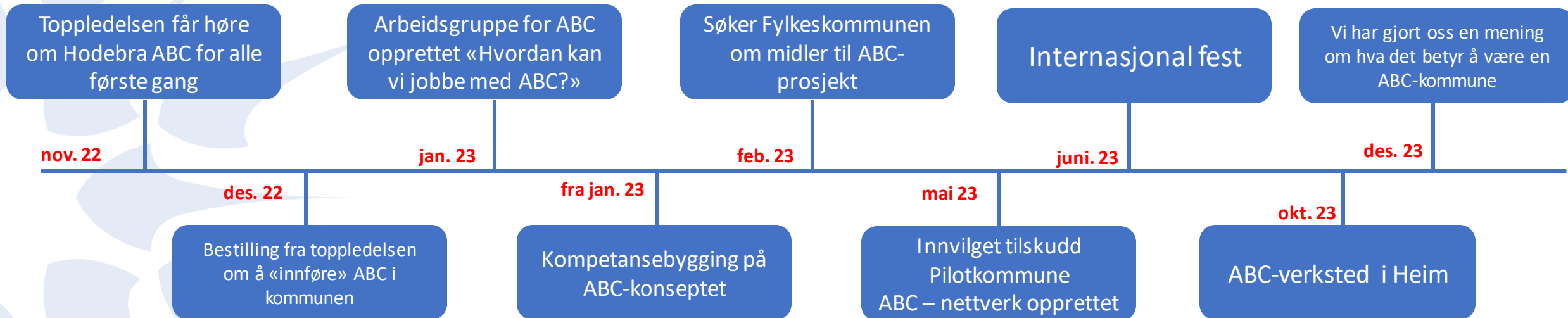
ABC i praksis

Basert på et bredt partnerskap som gjør ABC aktiviteter, involverer målgruppene og tar initiativ til nye aktiviteter som styrker fellesskapene

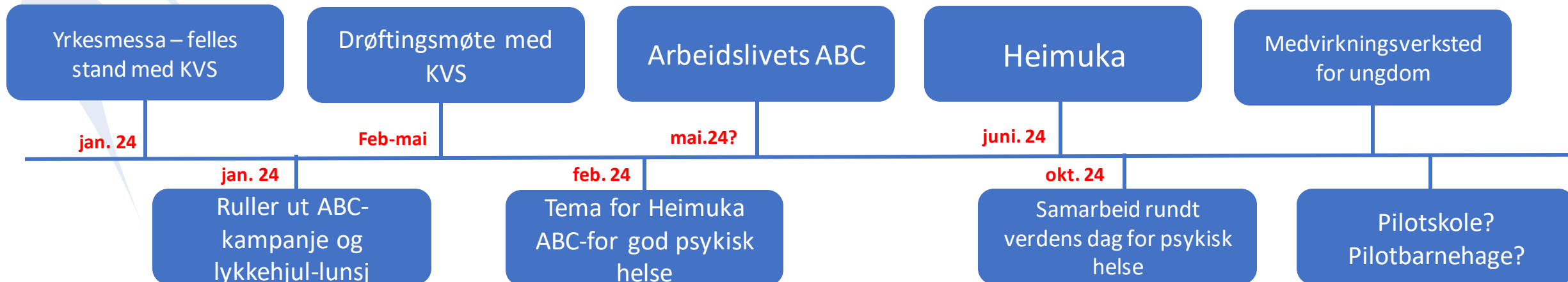


Fra høre til gjøre - tidslinje

2022-2023 – Hva betyr det å være en ABC-kommune?



2024 – Fra høre til gjøre






Ideverksted i Heim

Heim kommunes folkehelsegruppe
inviterer til

IDEVERKSTED

Mandag 16.oktober
Kl. 17:30-20:00
Kulør'n
Påmeldingsfrist 12.okt

Møt mannen bak ABC i Norge,
Steinar Krokstad!




Steinar Krokstad
Forsker, professor, leder i Folkehelsealliansen
overlege, og spesialist i psykiatri, vil snakke om
ABC for god psykisk helse – en forskningsbasert
folkehelsekampanje

ABC for god psykisk helse

Med tre enkle grep i hverdagen kan alle fremme sin egen og andres psykisk helse. Dette handler om å styrke det som gjør livet godt å leve for den enkelte av oss.



Act **Belong** **Commit**



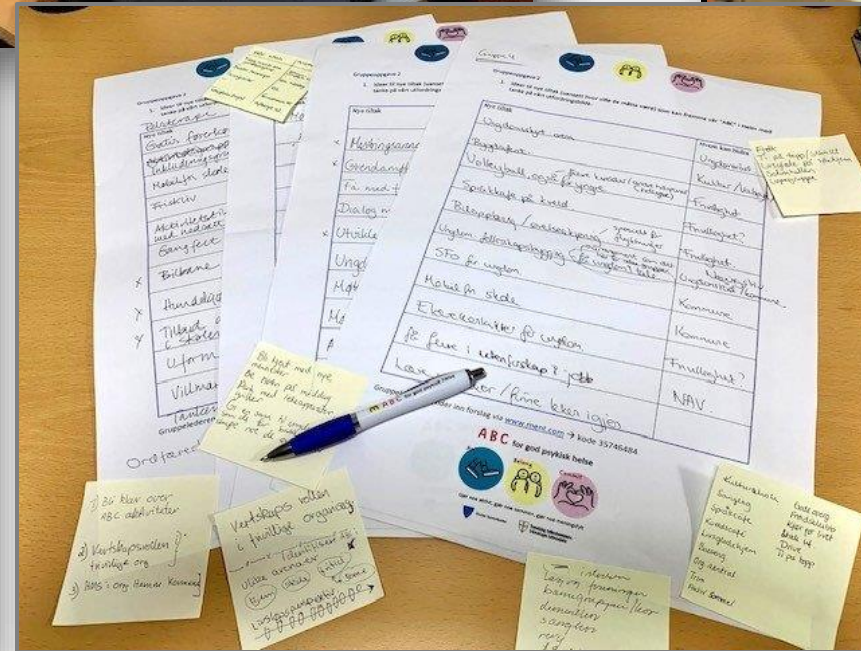
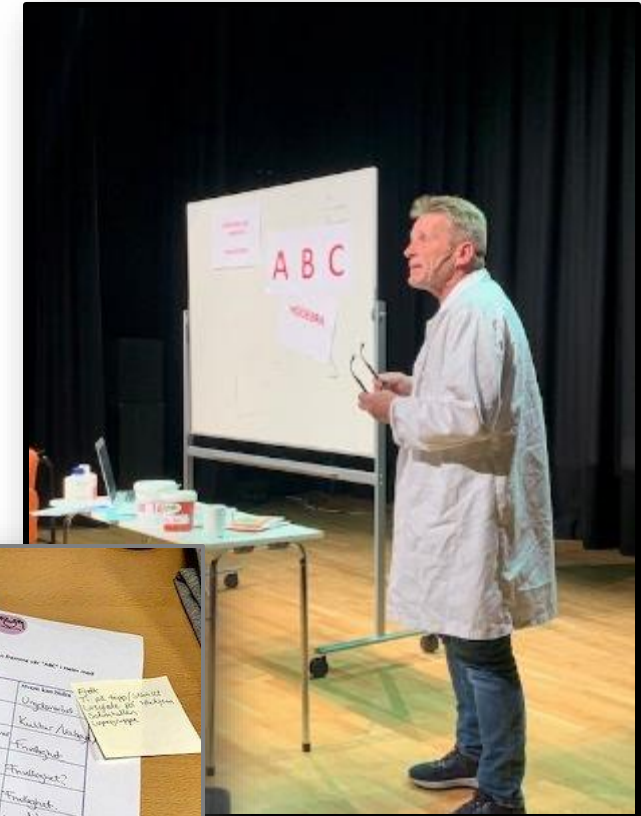
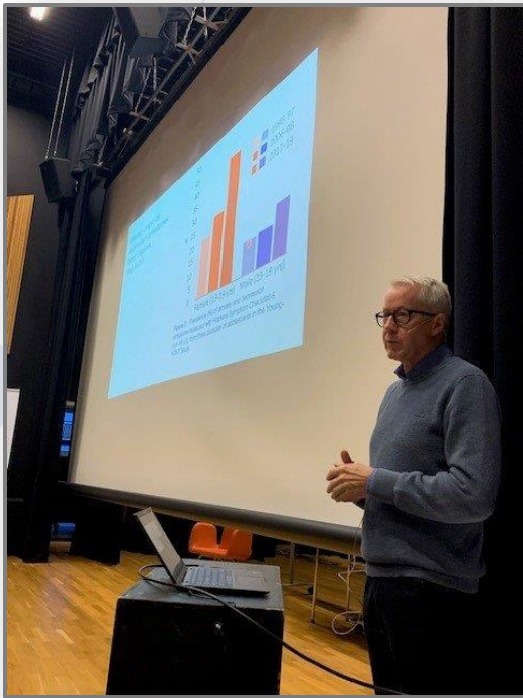
Hva betyr ABC for oss i Heim?
Vi ønsker å finne svaret på dette spørsmålet i fellesskap.

Meld deg på via QR-koden eller send
epost til: tiffany.opsahl@heim.kommune.no

Dine ideer er viktig for et godt folkehelsearbeid i Heim.



- Folkehelsegruppen i Heim kommune arrangerte et ideverksted der temaet var det kunnskapsbaserte rammeverket ABC for god psykisk helse
- Over 50 deltakere møtte på ideverksted på Kulør'n for å høre om ABC og gi innspill til hvordan kommunen kan jobbe med ABC for å bidra til god psykisk helse i Heim.
- Arrangementet ble støttet av Trøndelag Fylkeskommunen. Deltakerne representerte lag og organisasjoner, frivilligheten, HNF, politiet, FAU, Kyrksæterøra vgs, kommunestyret, ombruksbuene, bosatte flyktninger og kommunale ansatte, m.f.





- Engasjerte deltakere bidro med verdifulle innspill og nye ideer om hvordan vi kan jobbe med og satse på god ABC i Heim.
- Ideverkstedet var en viktig aktivitet for folkehelsegruppen og Heim kommune som er en av seks pilotkommuner i et ABC-prosjekt i regi av Trøndelag Fylkeskommune.
- Målet i Heim kommunes lokalprosjekt å avklare hvordan vi best kan integrere ABC i hverdagen også etter kampanjen er rullet ut.





Gruppeoppgave 1

(10 min.)

Hvordan jobber din kommune/arbeidssted med ABC?

- Kjenner dere/innbyggere til ABC?
- Har dere tiltak/prosjekter/aktiviteter knyttet til ABC?
- Er arbeidet forankret?
- Hvem koordinerer arbeidet?
- Hvem samarbeider dere med?
- Hvilken betydning kan ABC ha i din kommune?

FRA HØRE TIL GJØRE

Opplysningskampanje for å gjøre budskapene kjent:

A- gjøre noe aktivt

B- gjøre noe sammen

C-gjøre noe meningsfylt



ABC i praksis

Basert på et bredt partnerskap som gjør ABC aktiviteter, involverer målgruppene og tar initiativ til nye aktiviteter som styrker fellesskapene



Samarbeid med KVS

- Felles stand med KVS på Yrkesmessa 2024
- Informasjon om ABC
- ABC-profilering
- ABC-filmen/kampanje
- Bruk av ABC-samtalekort
- Lykkehjul og mulighet for å vinne gavekort



<https://youtu.be/xppt8wIFMgk?si=lq57qhkv35ImzeVB>





ABC - Lykkehjul

- Korte, interne møter med enheter i kommunen der vi Informerer om ABC. Kan tas i en lunsjpause eller på et kontormøte
- Også aktuelt for utvalgte brukergrupper/samlinger
- Mye latter og en fin mulighet for å bli bedre kjent
- Bruk av samtalekort





Gruppeoppgave 2

(15 min.)

Få praten i gang

Ta runden rundt bordet: ta et samtalekort, les det høyt for gruppen og svare på spørsmålet

Samarbeid rundt arrangement



BLI MED PÅ
INTERNASJONAL FEST

ALLE INNBYGGERE I HEIM ER INVITERT TIL INTERNASJONAL FEST MED KULTURELLE INNSLAG OG MAT FRA FLERE VERDENSDELER

7. juni

ONSDAG 7. JUNI, KL. 16-18
TA MED ET FAT MED MAT TIL DELING

HEMNEHALLEN
TRONDHEIMSVEIEN 20, 7200 KYRKSÆTERØRA

ARRANGØR: Heim kommune, NAV HEIM, Hemne sanitetsforening

SPONSOR: Trøndelag SPAREBANK

Nesten 300 møte for å feire mangfoldet i Heim!

Publisert 09. juni 2023, Oppdatert 13. juni 2023

🔊 Lytt til teksten

Heim kommune, NAV Heim og Hemne Sanitetsforeningen arrangerte Internasjonal fest onsdag 7.juni og nesten 300 deltakere fra over 20 land møte i Hemnehallen. Arrangementet ble sponset av Trøndelag Sparebank som også deltok.

Festen ble åpnet av Elisabeth Øverby, avdelingsleder for Voksenopplæring i Heim kommune og Ordfører Odd Jarle Svanem ønsket alle velkommen med hjelp av barn fra Sodin skole.

Etter at alle fikk smake på spennende mat fra flere verdensdeler opptrådte flere av deltakerne for publikumet. Det ble fremførte flere inspirerende sanger med innslag fra både skoleelever, Bakkely barnehage, deltakere ved Voksenopplæring på Liabø og Kyrksæterøra, mm.



Ordfører Odd Jarle Svanem ønsket alle velkommen sammen med barn fra Sodin skole



På bildet: Bakkely barnehage med sanginnslag under festen



Et samarbeid mellom kommunen, næringsliv, frivilligheten og NAV

Flere eksempler på hvordan vi kan gjøre folk bevisst på ABC-aktiviteter

Samarbeid rundt arrangement



Offisiell åpning av VM-løype i Heim kommune torsdag 11.april

Skrivet av Tiffany Casati
Publisert 05. april 2024 · Oppdatert 05. april 2024

WIKIMEDIA COMMONS

Bli med på vår offisielle åpning av VM-løypa. Alle er velkommen.

Bortsett fra Ole Aunli kommer, i tillegg kommer VM-løypen Age Skinnestad.

Oppmøte:

Saturne 13 Bærvik og Ole Aunli kl. 10:30, tors. 11.april

Heim kommune har fått VM-løype: «Aunli rundt»

Løypa starter heilt gjeng ved skoleen 15 VM-eksperter Aunli, på plandri røderfor VM-løypa starter på skoleen av Kyrrebrønnen, og går videre opp i Høyen boligfelt. Først kanngressi fotballkolekole og tilbake i Høyen boligfelt.

Duven i boligfeltet kan Høyden går løypa inn på gruslagt nure i klogen, på fotballkolekole og tilbake til skoleen, der er målposten ved tru.

Reisen går med oss sammen igjen, via Dalen, Sola skole, Aunli/Sola skole, Elvegata, Westskolen og tilbake til VM-eksperter Aunli.

De som ønsker kan bli med å gå Aunli rundt, det vil også være ulike ABC-aktiviteter i løypa. Å være med på Aunli rundt er god ABC!

Åpningen er i samarbeid mellom AktiVM, Heim kommune og folkehelsekonseptet ABC for god psykisk helse

Hvordan står det til med din ABC? Heim kommune er en av seks kommuner i Trøndelag som deler i folkehelsekonseptet ABC-prosjektet som har som mål å øke folkehelsekonseptet i Trøndelag og gjør ABC-vennlig i hjemmet.

Hva er ABC for god psykisk helse? ABC er et helsekonsept som består av folkehelsekonseptet som handler om å bygge og styrke psykisk helse ved å øke helsekonseptet. ABC ble utviklet av forskningsmiljø i Australia og Danmark og ble i bruk i Norge. ABC står for Act, Belong, Commit og på norsk betyr det å være aktiv, gjøre noe sammen og gjøre noe meningsfylt.



For mer informasjon om AktiVM og Aunli rundt leses: [aktivm.no/2024/04/05/](#)

For mer informasjon om hvordan vi jobber med ABC for god psykisk helse i heim leses: [heim.kommune.no/abc/](#)



Samarbeid rundt arrangement



I år er folkehelse og hjerte tema under Humorfestivalen. Fra venstre: Tiffany Opsahl (Heim kommune), og hovedkomiteen for festivalen, Kathrine Øyasæter Hageskal, Hanne Karlsnes og Svein Waade. FOTO: JOHN M. MYRHAUG

Humorfestivalen i Heim
April 7 at 8:59 PM · 🌐

Årets tema for Humorfestivalen er... HJERTE ❤️
Vi skal spille ♥-bingo og lage ♥-kunst!

I år samarbeider vi med Heim Kommune og Trøndelag Fylkeskommune om folkehelseaksjonen ABC! Vi synes dette er et fantastisk prosjekt og passer utmerket inn i Humorfestivalen. Vi «gjør noe aktivt» ved å stå på scenen, er frivillige og deltar, vi «gjør noe sammen» ved å være sosiale og bygger relasjoner og vi «gjør noe meningsfylt» ved å spre glede, engasjement og latter 😄

Mer informasjon finner dere på vår hjemmeside <https://humorheim.no/hjerte> og på <https://www.abcforgodpsyiskhelse.no>

Hva er ABC?

ABC er en folkehelsekampanje som handler om å bygge og styrke psykisk helse for hele befolkningen i Trøndelag. Dette er et internasjonalt prosjekt som benyttes i flere land.

-  **Act - Gjør noe aktivt**
-  **Belong - Gjør noe sammen**
-  **Commit - Gjør noe meningsfylt**

You, Marit Irene Moe Berg, Oddlaug Børseth Brekken and 51 others · 2 comments · 8 shares

Like Comment Share

disse aktivitetene kolliderer tidsmessig med revyforestillingene.

Hjertelig samarbeid

Under festivalen er det hvert gang også et tema. I år handler det om folkehelseprosjektet ABC, og er et samarbeid med Heim kommune og Trøndelag fylkeskommune. ABC har fokus på psykisk helse, og har et hjerte som symbol og «logo».



Foto: AvisAST

Samarbeid rundt arrangement



Heim kommune

humorheim.no/ **Hjertebingo** 

Fornavn / kallenavn: Mitt ord: Mitt tall:

 Si noe fint til noen	 Delta på noe sammen med andre	 Få med noen ut å gå tur
 Be noen på besøk	 Gjør noe bra mot deg selv	 Send en hyggelig melding til noen
 Gjør en tjeneste for noen	 Smil og si hei til noen du ikke kjenner	 Inviter noen med på et arrangement

Fra Humorfestivalen i Heim i samarbeid med Heim kommune og Trøndelag Fylkeskommune

HUMORFESTIVALEN I HEIM

HJERTE BINGO

abc. For god psykisk helse

- Gå til humorheim.no/hjertebingo
Gå inn med navn, ditt ord og tall
Skriv inn øverst på dette skjemaet
Heng opp f.eks. på kjøkkenet
- Sett merke i hvert hjerte når du har gjort noe bra
- Legg inn hjertemerker på humorheim.no/hjertebingo

Humorfestivalen i Heim

7. - 9. juni 2024

Velkommen

Deltakere

Om festivalen

Årets tema: Hjerte

Årets tema er "Hjerte" og vi gjør dette i samarbeid med folkehelseaksjonen ABC.

Bakgrunn

Vi har nok enda noen spor igjen etter den globale pandemien, og Humorfestivalen vil sette fokus på hjertene våre. Dette gjør vi i samarbeid med Heim kommune og Trøndelag Fylkeskommune med folkehelseaksjonen abc.

Hva er ABC?

ABC er en folkehelsekampanje som handler om å bygge og styrke psykisk helse for hele hele befolkningen i Trøndelag. Dette er et internasjonalt prosjekt som benyttes i flere land. Bokstavene står for:



Act: Gjør noe aktivt!

Hvis du holder deg aktiv, vil du føle deg gladere. Det blir også lettere å håndtere hverdagens utfordringer.



Belong: Gjør noe sammen!

Når du er med på sosiale aktiviteter og bygger gode relasjoner til andre, kjenner du at du hører til.



Commit: Gjør noe meningsfylt!

Å jobbe for en god sak gir noe å brenne for, å være stolt av. Å hjelpe andre gir takknemlighet og livsglede.

Her kan du se en film om prosjektet:



HEIMUKA 2024



Heim kommune

- En uke som synliggjør aktiviteter i Heim
- Årets tema er ABC og det skal profileres ved alle aktiviteter
- ABC-plakat: ABC-aktivitet, nå er du med å styrke din og andres psykisk helse



HeimUka 2024

- gjør noe aktivt, gjør noe sammen, gjør noe meningsfylt

Bli med på en uke som bygger fellesskap og som synliggjør aktiviteter i Heim! HeimUka arrangeres for tredje gang 1. - 9. juni og vi oppfordrer alle lag, foreninger, bedrifter og andre i Heim om å legge til store og små arrangement eller aktiviteter til HeimUka.

Året tema for HeimUka er "gjør noe aktivt, gjør noe sammen, gjør noe meningsfylt" og støtter vårt felles arbeid med ABC - for god psykisk helse. Å delta i HeimUka er god ABC. Alle har en psykisk helse. Når vi deltar i ABC-aktiviteter, styrker vi vår egen og andres psykiske helse.

Hvordan kan du bistå?

Vi skal altså samle alt som rører seg av aktiviteter i foreningslivet og næringslivet i Heim i tidsrommet 1. juni - 9. juni, de

Du kan søke tilskudd

Har din forening et ønske om å arrangere noe som bidrar til inkludering, men mangler midler til gjennomføring? Følg lenke for å lese om [Tilskudd til integreringsfremmende tiltak](#) i Heim kommune.

Hvordan kan bedrifter bidra til HeimUka?

Å skape aktivitet i hele kommunen skaper også aktivitet for våre bedrifter. Din bedrift kan gjøre seg synlig ved å sponse en aktivitet eller arrangere noe selv. Kanskje dere kan tilby HeimUka-tilbud der vi sammen profilerer Heim ved å fremme Heim som et attraktivt sted å besøke og bo? Hvordan kan vi spille på Heim-navnet? Kanskje noen kan tilby Heimgjort, Heimplensel eller Heimburger? Bruk fantasien og bli en del av HeimUka 2024.

Sammen bygger vi fellesskap i vårt Heim

abc.
For god psykisk helse



For å lese mer om hvordan vi jobber med ABC i Heim besøk vår infoside: [ABC for god psykisk helse i Heim kommune](#) eller [abcforgodpsyiskhelse.no](#).



Arbeidslivets ABC

Kom i gang med ABC i arbeidslivet

For større
trivsel og bedre
arbeidsmiljø



En guide til ABC på arbeidsplassen.

Her finner du et enkelt ABC-opplegg til personalmøter, fagdager eller andre samlinger med de ansatte. Du finner også en veiviser for **systematisk HMS-arbeid**.

Øktene har en varighet på 10-60 minutter. Du kan også kombinere dem sammen flere økter til én sammenhengende rekkefølge.

Når du skal implementere ABC er det viktig å involvere alle partene, og så prosessarbeid i ansattene.

Opplegget er utviklet av **NAV Arbeidsliv** og er utviklet for å øke helsekompetansen og sette i gang tiltak.

Ledelse og partsgruppe

Mål & forankring

Når ABC skal implementeres i organisasjonen må det forankres bredt hos ledelsen og partene.



Personalsamling

Intro: Hva er ABC?

I denne økta får alle en kort innføring i hva ABC er og hvordan det virker.



Tidsbruk: 30 minutter

Målet er å bli mer bevisst på hvordan vi kan gjøre en forskjell for andre på jobb.

Gjennomføring

1. Del inn i grupper på 3-5 personer.
2. Se film: **Telefonsamtalen**
3. Refleksjon i grupper
 - Hva har kollegene til Johannes gjort, som gjør at han har fått det bedre på jobb?
 - Hva har han bidratt med selv?
 - Hva gjør vi på arbeidsplassen for at alle skal bli inkludert i fellesskapet?
 - Hva mer kan dere gjøre?

Ta gjerne en oppsummering i plenum til slutt.



ABC-Bingo

- En enkel aktivitet som kan tas i bruk nesten hvor som helst
 - Skoler, barnehager
 - Arbeidsplasser
 - Fritidsaktiviteter
- Oppfordrer til ABC-aktiviteter
 - Bli bedre kjent
 - Bygge fellesskap
 - Reflektere over hva som gjør deg glad

B	I	N	G	O
Spise lunsj med en kollega utenfor kontoret	Spør en kollega hvordan han/hun har det	Gå til jobb	Lær noe nytt om en kollega	
Si hei med et smil til alle kolleger du møter	Stille opp som frivillig på en aktivitet eller arrangement	Gjør noe for å gjøre en kollega glad	Send en melding/mail til en kollega som ikke er her i dag	
Fortell en vits	Severe kaffe til en kollega	Bruk ABC-kortene på jobb	Gå på tur sammen med venner	
Ta en kort tur med en kollega i lunsjpausen	Gjør noe bra for deg selv	Lage noe «godt» og del det med dine kolleger	Gi en kollega et kompliment	



Heim kommune

abc.
For god psykisk helse

Du kan lett styrke din egen psykiske helse ved å ta tre enkle grep:

- Gjør noe aktivt!**
Hold deg aktiv med noe du liker å gjøre. Humøret blir bedre og det blir det enklere å håndtere utfordringer. Å være aktivt bygger og styrker din psykiske helse.
- Gjør noe sammen!**
Finn aktiviteter og arrangement der du kan være sosialt aktiv sammen med andre. Bygg vennskap og tilhørighet. Å engasjere seg bygger og styrker din psykiske helse.
- Gjør noe meningsfylt!**
Finn en sak du brenner for eller bli med i frivillig arbeid. Dette gir økt livsglede. Å gjøre noe meningsfylt bygger og styrker din psykiske helse.

abcforgodpsykiskhelse.no
Skann QR-koden for å se videoen **Trandelag gjør noe fint for andre**



FRA HØRE TIL GJØRE

Opplysningskampanje for å gjøre budskapene kjent:

A- gjøre noe aktivt

B- gjøre noe sammen

C-gjøre noe meningsfylt



ABC i praksis

Basert på et bredt partnerskap som gjør ABC aktiviteter, involverer målgruppene og tar initiativ til nye aktiviteter som styrker fellesskapene



Gruppeoppgave 3

(15 min.)

Hva kan jeg gjøre i dag for å komme i gang med ABC?

- Som privatperson
- På arbeidsplassen

Hvordan kan min kommune/arbeidsplass ta i bruk ABC?