



**EGENTLIGA FINLANDS
STRATEGI FÖR FYSISK
AKTIVITET 2030**

**I riktning mot ett fysiskt aktivt
och välmående landskap**

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Sammandrag	1
Värderingar för idrotts- och motionsverksamheten i Egentliga Finland	2
Förutsättningar för vårt värdeerbjudande	3
Vårt uppdrag	4
• <i>Skapa boendemiljöer och förhållanden som främjar fysisk aktivitet</i>	4
• <i>Tillhandahålla idrotts- och motionstjänster och samarbete för att främja fysisk aktivitet för alla</i>	5
• <i>Utveckla kommunikation, kunskapsbaserat ledarskap och kunnande som stärker en fysiskt aktiv livsstil</i>	7
Förankringsplan	9
Bilaga 1. Tabell för planeringen av förankringsarbetet	11
Bilaga 2. Idébank med utvecklingsåtgärder till stöd för förankringsprocesserna	13
Bilaga 3. Egentliga Finland som miljö	19
Bilaga 4. Bakgrund till processen för Egentliga Finlands strategi för fysisk aktivitet	20
Bilaga 5. Termlista	24
Bilaga 6. Kommentarer om landskapets strategi för fysisk aktivitet	26

EGENTLIGA FINLANDS STRATEGI FÖR FYSISK AKTIVITET



I riktning mot ett fysiskt och välvändande landskap

Vi främjar ett samhälle där det är lätt för individer att fatta beslut till förmån för en aktiv livsstil.

1 NULÄGE & UTMANINGAR

- Ökad fysisk inaktivitet och ökat stillasittande.
- Ojämlikhetsutveckling även inom idrotts- och motionsverksamheten.
- Brist på finansiella resurser.



2 MÅL

- Boendemiljöer och förhållanden som främjar fysisk aktivitet.
- Idrotts- och motions tjänster som främjar fysisk aktivitet för alla.
- Kommunikation, kunskapsbaserat ledarskap och kunnande som stärker en fysiskt aktiv livsstil.



3

ÅTGÄRDER

Förhållanden

- Förbättra förhållandena för vardagsmotion.
- Förbättra förhållandena för egenmotion.
- Säkra förhållandena för ledd fysisk aktivitet.



Tjänster och samarbete

- Utveckla verksamheten inom motion och idrott.
- Skapa samarbeten i servicekedjorna för att främja en fysiskt aktiv livsstil.



Kommunikation och kunnande

- Tillgodogöra gemensamma plattformar för kommunikation.
- Utnyttja samarbetsnätverk i arbetet för en fysiskt aktiv livsstil.
- Tillgodogöra kommunikationsverktyg som inspirerar till en fysiskt livstill
- Stärka kunnandet



www.liiku.fi/vsliikuntastrategia

LIIKU

Rajattomasti Liikuntaa

VÄRDERINGAR FÖR IDROTTS- OCH MOTIONSVERKSAMHETEN I EGENTLIGA FINLAND

Viktigt och eftersträvansvärt i all verksamhet

Samarbete över bransch- och yrkesgränser samt över kommun-, aktörs- och regiongränser

Främjande av jämlikhet och likabehandling

Agerande enligt principerna för hållbar utveckling

Engagemang och delaktighet hos invånare, kunder, erfarenhetsexperter och intressegrupper

Kunskapsbaserad verksamhet och kunskapsbaserat beslutfattande

Främjande av välbefinnande, hälsa, gott humör, intresse och glädje

Intressebevakning gällande resurser samt resursanpassad verksamhet

Utmanande faktorer som kräver en lösning

Ökad fysisk inaktivitet och ökat stillasittande

Ojämlighetsutveckling även inom idrotts- och motionsverksamheten

Brist på finansiella resurser

Värdeerbjudande

Lika möjligheter till fysisk aktivitet

- vardagsmotion och aktivitet i vardagen
- egenmotion
- ledd hobby- och tävlingsverksamhet

Gemensam strävan

Vår vision är en fysiskt aktiv och välmående befolkning i Egentliga Finland.

Vårt uppdrag är att främja ett samhälle där det är lätt för individer att välja en fysiskt aktiv livsstil.

Vi arbetar för att stärka välbefinnandet och arbets- och funktionsförmågan hos landskapets befolkning genom fysisk aktivitet, samtidigt som vi främjar livskraft, attraktionskraft och en positiv samhällsutveckling i landskapet

FÖRUTSÄTTNINGAR FÖR VÅRT VÄRDEERBJUDANDE

Boendemiljöer och förhållanden som uppmuntrar till fysisk aktivitet

Idrotts- och motionstjänster och brett samarbete som främjar fysisk aktivitet för alla, med särskilt fokus på dem som rör sig för lite med tanke på hälsan

Främjande av en fysiskt aktiv livsstil genom kommunikation, kunskapsbaserat ledarskap och stärkt kunnande



Figur 1: Centrala värderingar och tyngdpunkter för idrotts- och motionsverksamheten i Egentliga Finland. Mentimeter-sammanställning av deltagarnas svar vid mötet 29.3.

VÅRT UPPDRAG

Skapa boendemiljöer och förhållanden som främjar fysisk aktivitet

Förhållandena för vardagsmotion förbättras:

- möjlighet till sammanhängande, säker och tillgänglig trafik till fots, med cykel och med hjälpmedel eller andra redskap
- möjlighet till närmotion och friluftsmotion
- planering och genomförande av småbarnspedagogik, skolor, serviceboenden och arbetsplatser som främjar fysisk aktivitet och minskar stillasittande.

Förhållandena för egenmotion förbättras:

- mångsidiga idrottsanläggningar som är öppna för alla och som riktar sig till stora
- användargrupper utveckling av utlåning och uthyrning av redskap.

Förhållandena för ledd fysisk aktivitet tryggas:

- tränings- och tävlingsplatser för fritidsmotion samt tävlings- och elitidrott.

Dessutom bör vi säkerställa

- att det i varje kommun finns en ansvarig part med sakkunskap om planering och byggande av idrottsanläggningar
- att effekterna av idrott och motion bedöms vid all planering och allt beslutsfattande
- samarbetet mellan olika aktörer vid behovsbedömningar, planering och genomförande på kommunal och regional nivå
- att användarna (idrottare och motionärer, idrottsföreningsaktiva, erfarenhetsexperter och intressegrupper) hörs vid planering och beslutsfattande
- tillgängligheten vid både nybyggen och grundliga renoveringar genom tillgänglighetskartläggningar, tillgänglighetsvandringar osv.
- geografisk och ekonomisk tillgänglighet
- att energieffektivitet och koldioxidneutralitet och andra miljövänliga lösningar beaktas vid både nybyggen och grundläggande renoveringar

Viktiga aktörer och samarbetspartner:

- planerare, beredare, beslutsfattare, genomförande parter och användare inom den offentliga, privata och tredje sektorn:
- regional och kommunal markanvändning: planläggning med
- mera byggande i städer och kommuner: bostadsområden, arbetsplatser, service, parker, lekplatser, friluftsområden osv.
- trafikplanering
 - planering och byggan

Erbjuda idrotts- och motions tjänster och samarbete för att främja fysisk aktivitet för alla

Ledd idrotts- och motions verksamhet utvecklas

- Den fysiska aktiviteten utökas inom småbarnspedagogiken samt i grundskolans och andra stadiets undervisning och verksamhet.
- Finlandsmodellen för hobbyverksamhet implementeras i kommuner och skolor samtidigt som man säkerställer att fysisk aktivitet blir en stark del av verksamheten.
- En plan för fritidsmotion utvecklas i samarbete med idrottsföreningar, föreningar och kommuner
- Personer i alla åldrar och med olika utgångspunkter ses som potentiella målgrupper för idrotts- och motionsverksamheten.
- En Move!-plan utvecklas i samarbete mellan kommuner och välfärdsområdet för att stödja funktionsförmågan hos barn och unga.
- En plan för tävlings- och elitidrotten utvecklas i samarbete med idrottsföreningar, idrottsakademier och kommuner, med beaktande av bl.a. de minskande åldersgrupperna bland barn och unga.
- Samarbete bedrivs med bl.a. arbetsplatser för att främja aktiv pendling och för att minska stillasittande.
- Fysisk aktivitet för alla främjas i beslutsfattandet samt bidrags- och understödsförfaranden.
- Nya verksamhetssätt och verktyg som inspirerar och aktiverar målgruppen utvecklas, testas och tas i bruk (bl.a. appar, armband, idrotts-/fritidssedlar/kort).
- De fysiska aktiviteternas relevans, attraktionsförmåga och tillgänglighet förbättras genom nya tjänster, med beaktande av olika slags idrotts- och motionsutövare.

<p>SAMBANDET MELLAN FYSISK AKTIVITET OCH INDIVIDENS HÄLSA OCH VÄLBEFINNANDE KLART "Entusiastiska och aktiva utövare"</p>	<p>SAMBANDET MELLAN FYSISK AKTIVITET OCH INDIVIDENS HÄLSA OCH VÄLBEFINNANDE OKLART "Potentiella utövare"</p>	<p>SAMBANDET MELLAN FYSISK AKTIVITET OCH INDIVIDENS HÄLSA OCH VÄLBEFINNANDE HELT OKLART "Ointresserade"</p>
<p>Grundläggande idrotts- och motions tjänster samt idrotts- och motionsförhållanden (idrottsföreningar och föreningar, privata sektorn, kommuner, fjärde sektorn). Kommunikation och diskussionsöppningar om idrotts- och motions tjänster samt idrotts- och motionsförhållanden. Stödjande av aktiv medborgarverksamhet</p>	<p>Verksamhet som förhindrar att fysisk inaktivitet riskerar hälsan och välbefinnandet Idrotts- och motions tjänster med låg tröskel Servicehandledning inom idrotts- och motions tjänster samt motionsrådgivning</p>	<p>Verksamhet som avhjälper hälsoproblem eller begränsningar i funktionsförmågan på grund av fysisk inaktivitet Motionsrådgivning och hänvisning till motionsrådgivningen som en del av livsstilscoachningen</p>

Figur 2. Den fysiska aktivitetens betydelse för individen som grund för planeringen av idrotts- och motions tjänster. I figuren visas innehåll från Yritetäänkö liikunnan edistämisesssä oikaista? Liikuntasuhteen rakentuminen on pitkäjänteinen prosessi. (KOSKI, P. 2023), som ingick i Olympiska kommitténs webinarier serie Mera rörelse till Finland 28.9.2023 kombinerat med en framställning av servicehelheten och kontaktytan för motionsrådgivning i förhållande till välfärdsområdets tjänster, som en del av beredningen av Egentliga Finlands välfärdsområde av arbetsgruppen för hälsa och välfärd (LIKUNNAN ALATYÖRYHMÄ, 2022).

Samarbeten byggs upp inom välfärdsområdets och kommunernas tjänster och servicekedjor för att främja en fysisk aktiv livsstil

- **Idrott och motion förs på tal** som en förebyggande och livsstilsförbättrande aktivitet på ett så heltäckande sätt som möjligt vid alla kundmöten.
- **Servicehandledning inom idrotts- och motions-tjänster** erbjuds när fysisk inaktivitet utgör en hälsorisk eller när motion kan minska någon annan risk, till exempel ensamhet.
- **Motionsrådgivning** och hänvisning till motionsrådgivningen erbjuds som en del av livsstilscoachningen när fysisk inaktivitet orsakar problem med hälsan.
- **Ekonomiskt stöd erbjuds** personer som befinner sig i svåra livsskeden. Till exempel motionspass, motionskort eller motionsarmband.

Dessutom bör vi säkerställa:

- att tillgänglig och jämlik service tillhandahålls oavsett kön, ålder, etniskt eller nationellt ursprung, medborgarskap, språk, religion eller övertygelse, åsikter, funktionshinder, hälsa eller sexuell läggning
- att polarisering, ojämlikhet och marginalisering kan undvikas genom rimlig prissättning och stödåtgärder
- att samarbetet och kommunikationen täcker hela servicekedjan: kommuner – tredje och fjärde sektorn – företag – fritt bildningsarbete – välfärdsområdet – landskapet
- att idrottsföreningar och föreningar stöds när de försöker nå nya målgrupper
- att det i varje kommun finns en part som ansvarar för att utveckla idrotts- och motions-tjänsterna.

Viktiga aktörer och samarbetspartner:

- idrottsföreningar, föreningar, organisationer och fjärde sektorn
- kommunal idrotts- och motionsverksamhet, småbarnspedagogik, undervisning, ungdomsverksamhet, kultur samt kommunala bibliotekstjänster och tekniska tjänster
- aktörer och företag inom fritt bildningsarbete
- tjänster för barn, ungdomar och familjer: rådgivning, skolhälsovård, socialservice, social- och hälsovård samt andra tjänster som tillhandahålls av organisationer och föreningar
- tjänster för personer i arbetsför ålder: hälsocentraler, företagshälsovård, socialservice, social- och hälsovård samt andra tjänster som tillhandahålls av organisationer och föreningar
- tjänster för äldre: hälsocentraler, äldreomsorg, socialservice, social- och hälsovård samt
- andra tjänster som tillhandahålls av organisationer och föreningar
- beslutsfattare i kommunerna, välfärdsområdet, landskapet och den regionala förvaltningen

Utveckla kommunikation, kunskapsbaserat ledarskap och kunnande som stärker en fysiskt aktiv livsstil

Kommunikationen om idrotts- och motionstjänsterna samt idrotts- och motionsförhållandena förenhetligas och förtydligas

- samarbeten inleds för att skapa gemensamma verktyg för kommunikationen (till exempel servicedatalagret PTV):
 - e-tjänster och elektroniska plattformar
 - gränssnitt och dataintegration
 - utskickspolicyer utvecklas
- kommunikationen om tillgängliga idrotts- och motionsförhållanden utvecklas
 - tillgänglighetsapp för servicedatalagret
 - tillgänglighetskartläggningar, tillgänglighetsvandringar osv. genomförs i
- kommuner tillgänglig kommunikation om idrott och motion främjas.

→ med hjälp av ovanstående kan vi göra det lättare för var och en att hitta information om idrott och motion samt att föra ämnet på tal. Även servicehandledningen inom idrotts- och motionstjänster och hänvisningen till motionsrådgivning vid välfärdsområdets kundmöten underlättas.

Regionala samarbetsnätverk utnyttjas för att främja en fysiskt aktiv livsstil

- småbarnpedagogiken
- skolor och läroanstalter arbetsplatser
- samarbete med idrottsföreningar samarbete med kommuner
- nya samarbetspartner, bl.a. fjärde sektorn

Kommunikationsverktyg utvecklas, testas och tas i bruk för att öka attraktionskraften och jämlikheten

- Motionssedlar, hobbysedlar, motionskort eller motionsappar för olika målgrupper
- Digitala tillämpningar till exempel för handledning och stöd gällande Move!
- Starkare spelifiering av idrott och motion osv.

Kunnandet stärks genom mångsidiga verktyg och utbildningsmöjligheter

- bl.a. plattformen Rajattomasti liikuntatietoa implementeras för kunskapsbaserat ledarskap och kommunikation
- Utbildning:
 - för att främja en fysiskt aktiv livsstil
 - nå olika målgrupper
 - skapa en miljövänlig idrottskultur
 - främja god förvaltning och ekonomi

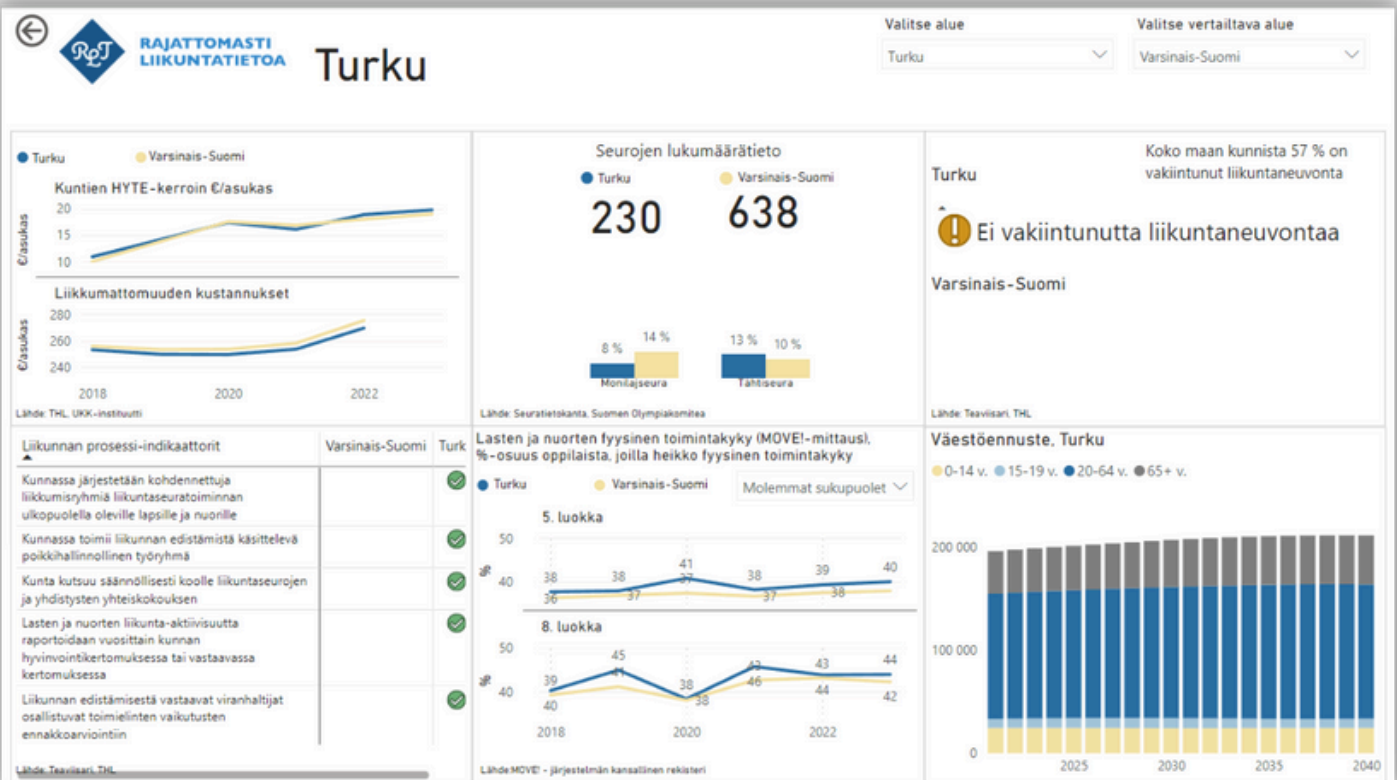


RAJATTOMASTI LIIKUNTATIEtoa

Käyttöohjeet

Lapset, nuoret, lapsiperheet	Nuoret ja nuoret aikuiset	Työkäiset	Ikääntyneet	Maahanmuuttajat
Soveltava liikunta	Olosuhteet	Seuratoiminta	Yleiset edellytykset	HYTE-kerroin

Plattformen Rajattomasti liikuntatietoa, som utvecklats för Egentliga Finlands kommuner och andra aktörer, utgör en god grund för kunskapsbaserad planering och verksamhet samt kunskapsbaserat beslutfattande.



FÖRANKRINGSPLAN

Enligt de utlåtanden, kommentarer och debattinlägg om strategin som inkommit anses strategins huvuduppgift vara att skapa allmänna ramar och tyngdpunkter för främjandet av en fysiskt aktiv livsstil. Varje aktör kan använda strategin som utgångspunkt och verktyg för sitt eget utvecklingsarbete. Strategin fungerar som ett styrande bakgrundsdokument för kommunernas och andra aktörers arbete och som stöd för beslutsfattandet.

En mer konkret planering av förankringen av strategins mål och uppgifter sågs som en viktig kommande uppgift. Följande tyngdpunkter för utvecklingsarbetet ansågs kräva brett samarbete:

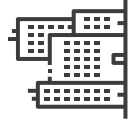
- främjande av en fysiskt aktiv livsstil för barn och ungdomar genom effektiva metoder och verktyg - > [lägga grunden för en fysiskt aktiv livsstil](#)
- utveckling av enhetliga metoder och modeller för fysisk aktivitet bland äldre (65+) för att främja styrka och balans -> [upprätthålla funktionsförmågan och de grundläggande förutsättningarna för ett självständigt liv](#)
- främjande av tjänster och servicekedjor för fysisk aktivitet som en del av rörligheten hos personer i arbetsför ålder samt deras livsstilscoachning och motionsrådgivning -> [särskild inriktning på fysiskt inaktiva personer och dem som sitter för mycket stilla med tanke på hälsan](#)
- utveckling av boendemiljöer och förhållanden som inspirerar till fysisk aktivitet -> [möjliggöra ett aktivt vardagsliv och egenmotion för alla](#)
- planering av uppföljningen och utvärderingen av strategins mål -> [kunskapsbaserat ledarskap och genomslag](#)
- Mer specifika strategiska prioriteringar för idrott och motion inklusive områdesspecifika tyngdpunkter och deras genomförandeplaner fastställs under våren och hösten 2024 av partnerskapsnätverket Rajattomasti liikuntaa med stöd av dess omfattande samarbetsnätverk. Mål sätts upp för att göra Egentliga Finland till en föregångare inom motion och välbefinnande.

Följande perspektiv framhålls som viktiga och resultatgivande för arbetet och verksamheten:

- nätverksliknande verksamhet genom brett samarbete: kommuner, idrottsföreningar och föreningar, LiikU, Varha, landskapsförbundet, regionförvaltningen, nationell expertis
- regionala processer för utveckling av motions- och idrottsverksamheten mellan idrottsföreningar och föreningar, kommuner och andra aktörer
- utveckling av kommunikationen om idrott och motion: gemensamma plattformar, framhållande av strategiskt viktiga frågor, podcasten Rajattomasti liikuntaa, plattformen Rajattomasti liikuntatietoa osv.
- regelbunden utvärdering och uppföljning av tyngdpunkter, mål och uppgifter i strategin.
- en starkare koppling till livskraften och attraktionskraften i landskapet tas med i den fortsatta förankringsplaneringen.

markanvändning
planläggning
byggande
planering av bostadsområden

tillgänglighet
åtkomlighet
**BOENDE OCH
BYGGANDE**



säsongsoberoende
gatuunderhåll
hållbar trafik
säkra gång-, cykel- och
mopedleder

**TRAFIK OCH
GATOR**



resekedjor
gång och cykling

friluftsliv
motion som främjar hälsa och
välbefinnande

ledd fysisk aktivitet
idrotts- och
motionplatser
**MOTION OCH
NATUR**



idrottskultur och
idrottsvenemang
kommunikation



**ARBETE FÖR HÄLSA
OCH VÄLFÄRD**

servicekedjor inom idrott och
motion

idrottsfrämjande
ekonomiplanering
idrottspolitik
BESLUTSFATTANDE



politik för bidrag och
understöd
kommunbild

motion under
skolresan

idrott och motion i undervisningen



**SMÅBARNPEDAGOGIK OCH
UNDERVISNING**

gårdsområden
rastkultur
gymnastikundervisning



**UNGDOMSARBETE OCH
UNGDOMSKULTUR**

idrott och motion inom
ungdomsarbete och i
ungdomslokaler
kulturellt välbefinnande



DELTAGANDE OCH DELAKTIGHET

invånarverksamhet
hörande och respons
samarbete mellan idrottsföreningar och
mångkultur
mellan föreningar



arbets- och funktionsförmåga

ARBETSLIV
resekedjor till och från
arbetet

utveckling av arbetshälsa

Bilaga 1. TABELL FÖR PLANERINGEN AV FÖRANKRINGSARBETET TJÄNSTER OCH SAMARBETE FÖRHÅLLANDEN

MÅL	ÅTGÄRDER	ANSVARIGA PARTER	UTFALL	UPPFÖLJNING
Förbättring av vardagsmotionens förhållanden	<ul style="list-style-type: none"> • säkra och tillgängliga färdvägar • möjligheter till närmotion och friluftsmotion planering och genomförande av en vardag med mer fysiska aktiviteter och mindre stillasittande 			
Egenmotionens förhållanden tryggas	<ul style="list-style-type: none"> • mångsidiga idrottsanläggningar för alla • utlåningen och uthyrningen av utrustning utvecklas 			
Den ledda idrotts- och motionsverksamhetens förhållanden tryggas	<ul style="list-style-type: none"> • tränings- och tävlingsplatser för fritidsmotion samt för tävlings- och elitidrott 			
Utveckling av ledd idrotts- och motionsverksamhet	<ul style="list-style-type: none"> • Finlandsmodellen för hobbyverksamhet och fysisk aktivitet integreras i verksamheten • planen för fritidsmotion utformas i samarbete med alla potentiella målgrupper som omfattas av idrottsföreningarnas verksamhet • ökad vardagsmotion för barn och ungdomar • Move!-planen utvecklas • en plan för tävlings- och elitidrott utvecklas • motionsrådgivning • mer aktiv pendling och mindre stillasittande • beslutfattande som främjar fysisk aktivitet • olika slags idrotts- och motionsutövare beaktas 			
samarbeten byggs upp i servicekedjorna för att främja en fysiskt aktiv livsstil	<ul style="list-style-type: none"> • idrott och motion förs på tal • servicehandledning inom idrotts- och motionsjänster • motionsrådgivning 			

MÅL	ÅTGÄRDER	ANSVARIGA PARTER	UTFALL	UPPFÖLJNING
<p>Enhetlig och tydlig kommunikation om idrotts- och motionsjänster samt idrotts- och motionsförhållanden</p>	<ul style="list-style-type: none"> • medverkan i samarbeten för att bygga upp enhetliga verktyg för kommunikationen • kommunikationen om tillgängliga idrotts- och motionsförhållanden utvecklas • tillgängligheten främjas i kommunikationen om idrott och motion 			
<p>Regionala samarbetsnätverk utnyttjas för att främja en fysiskt aktiv livsstil</p>	<ul style="list-style-type: none"> • småbarnpedagogiken • skolor och läroanstalter • arbetsplatser • samarbete med idrottsföreningar • kommunalt samarbete • nya samarbetspartner, bl.a. den fjärde sektorn 			
<p>Utveckling, testning och implementering av kommunikationsverktyg som ökar attraktiviteten och jämligheten</p>	<p>Motionsmedlar, fritidssedlar eller motionskort eller motionsappar för olika målgrupper → digitala appar till exempel för handledning och stöd gällande Move! → Starkare spelifiering av idrott och motion osv.</p>			
<p>Stärkt kunnande genom mångsidiga verktyg och utbildningsmöjligheter</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Plattformen Rajattomasti liikuntatietoa för kunskapsbaserat ledarskap och kommunikation • utbildning: <ul style="list-style-type: none"> o för att främja en fysiskt aktiv livsstil o för att nå olika målgrupper o skapa en miljövänlig idrottskultur o främja god förvaltning och ekonomi 			

Bilaga 2. IDÉBANK FÖR UTVECKLINGSÅTGÄRDER TILL STÖD FÖR FÖRANKRINGSPROCESSERNA

Diskussionerna under strategimötena våren 2023 gav upphov till många konkreta utvecklingsidéer och uppslag inom alla tre åtgärdsområden. De sammanställs i listan nedan som en grund för framtida utvecklingsdiskussioner. Alla framkastade idéer ingår för närvarande i listan. Idéerna kommer att sammanställas och sammanfattas som grund för vidare diskussion och utveckling.

Miljöer och förhållanden

- trygga skolvägar som möjliggör resor på egen hand till skolan. Mer cykling -> leder iståndsätts, tjänstecyklar osv. cykelparkering vid idrottsanläggningar
- bättre säkerhet för cyklister
- fler cykelvägar och gång-, cykel- och mopedvägar – även bättre säkerhet på gång-, cykel- och mopedvägar förhållanden/förändrad kultur när det gäller gång- och cykeltrafik
- bil som ett sista alternativ som fortskaffningsmedel. 1) till fots, med cykel m.m. mobilt ambulerande utomhusgym i kommunerna
- ambulerande servicebuss, med idrotts- och motions-, kultur-, ungdoms- och bibliotekstjänster till avlägset belägna byar
- kollektivtrafik till viktiga idrottsanläggningar
- lekparker och idrottsutrustning (utomhusgym) kombineras till näridrottsanläggningar idrottsanläggningar placeras på centrala platser – "hittas av en slump" vs. besök enkom
- ett omfattande nätverk av motionsplatser i naturen görs attraktiva
- gemensamma idrottslokaler över kommungränserna
- samarbete mellan kommuner vid planeringen av framtida större idrottsområden och idrottsanläggningar
- idrottsväsendet involveras i stadsplaneringen
- kostnadsfri tillgång till idrottsanläggningar för föreningar idrottslokaler idrottsanläggningar erbjuds avgiftsfritt för särskilda målgrupper
- "Redan byggda lokaler ska inte stå tomma" – alla lokaler i skolor och andra byggnader borde göras tillgängliga för mångsidig användning
- flera användningsformer för en ishall: kan användas för annat efter att isen smält bort
- även andra platser än gymnastiksal och idrottshallar kan användas för idrott och motion
- förhållandena har stor betydelse, men även "sämre" förhållanden kan utgöra/ses som en möjlighet
- idrottsanläggningar för alla, inga lås, staket eller grindar
- utdelning av turer till hallar och planer: den lokala idrottsföreningen bör kunna bedriva verksamhet på sin egen lokala idrottsanläggning för att undvika extra transporter
- systematisk planering av idrottsanläggningar, synergieffekter ishall–simhall samarbete med byaföreningar vid underhåll av idrottsanläggningar
- miljövänligare alternativ bör beaktas i beslutsfattandet även på bekostnad av ekonomin
- när nya byggnader byggs bör en underhållsplan för de kommande åren arbetas fram
- energieffektiviteten för nya byggnader bör uppmärksammas
- energieffektivitet för olika idrottsgrenar: arbeta fram indikatorer för att bedöma energieffektiviteten/lönsamheten
- kommunerna bör våga satsa på vintersportsmöjligheter även i Egentliga Finland (konstsnö, konstis)
- fler utrustningsförråd vid idrottsanläggningar för barn och unga, t.ex. i ishallar

Tjänster och samarbete

- Betydelsen av idrottsföreningar i nuläget, när utomhusspel inte längre är så populära. Till exempel skulle idrottsföreningarna kunna ordna träffar där man lirar boll.
- Kommunen/staden bör ta fram sätt för att stödja idrottsföreningarna så att de bättre kan idka verksamhet med låg tröskel.
- Idrottsföreningar borde ordna introduktionsdagar med låg tröskel.
- Ordna fler kamrat- och tutorhandledare och sänk tröskeln för att delta.
- Kommunerna måste utveckla en modell som utnyttjar hjälpen från idrottsföreningar. Föreningarna stöds som drivande krafter. Barn- och vuxengrupper i idrottsföreningarna och kommunerna, kräver naturligtvis mer personalresurser.
- Möjliggöra fysisk aktivitet bland vuxna i samband med barngruppernas aktiviteter.
- Idrottsföreningarna borde samordna träningstiderna så att aktiviteterna för en viss åldersgrupp inte ordnas under samma dag – då kan deltagarna vara aktiva inom flera idrottsgrenar.
- Mångfalden av idrottsgrenar till heders.
- Engagera (alla!) idrottsföreningar i debatten samtidigt, så att de tillsammans kan utveckla förutsättningarna för att öka kommuninvånarnas fysiska aktivitet.
- Höj anseendet för vardaglig, icke-hobbyrelaterad motion inom idrottsföreningsverksamheten.
- Ta egenmotionärerna i beaktande och tala för deras del, utöver att höra idrottsföreningsaktörer
- Gör egenmotion till en värdering i idrottsföreningarna.
- Mer samarbete mellan skolor och idrottsföreningar.
- Grenförbunden: lokala turneringar, från vilken ålder ska man delta i turneringar och spel längre bort? Återinför de lokala ligorna.
- Samåkning till heders inom motions- och tävlingsidrotten.
- Samarbete mellan närliggande kommuner vid planeringen av scheman, även idrottsföreningar. Utveckling av kommunöverskridande verksamhet.
- För motion på tal systematiskt i samband med hälsoundersökningar under livets alla skeden.
- Motionsrådgivning för äldre i grupp.
- Motionsrådgivning på olika nivåer för barn, familjer, ungdomar, personer i arbetsför ålder osv.
- Talar man rakt ut om fysisk inaktivitet till exempel inom skolhälsovården? Motionsrådgivning? Hobbyrådgivning?
- Hälsa- och sjukvårdspersonalen bör ha lätt tillgång till serviceutbudet.
- Servicekedjorna måste säkras -> styrning från Varha till idrotts- och motionstjänsterna -> tillsammans är vi starka!!! Motionsrådgivning A. i samarbete B. på distans C. individuellt/i grupp.
- Aktiv användning av motionsrecept, även som den enda behandlingsformen, men varje gång åtminstone i någon form.
- Modell för att föra motion på tal med familjer i aktiverande syfte för personalen vid t.ex. rådgivningar, skolor samt ungdomsledare, lärare, läkare osv.
- Lösgöra mer resurser för motionsrådgivning och motionshandledning.
- Motionsarbetsgrupper i kommuner – medlemmar från kommunen, församlingen, tredje sektorn osv. - > ta upp t.ex. övervikt.
- Anställa motionsrådgivare till hälsovården.

- Anställa motionsrådgivare till hälsovården.
- Friluftslivsrådgivning utöver traditionell motionsrådgivning.
- Socialväsendet borde erbjuda riktat stöd för fysisk aktivitet, t.ex. idrottsedel för boboll
- För barn genom ett gemensamt system -> alla serviceleverantörer skulle t.ex. kunna ordna idrottsdagar och t.ex. gratis simhallsbiljetter.
- Motionsäventyr för olika målgrupper som en regelbunden aktivitet. Satsa på idrott och motion för familjer.
- Ta nya idrotts- och motionsformer i beaktande: skattjakt, geocaching, frisbeegolf osv.
- Gör idrottsredskap avdragsgilla.
- Möjliggör yrkesmässig utlåning och uthyrning av utrustning.
- Hänvisa familjer till rådgivningen, till exempel med temat "ut och motionera tillsammans på helgen". Ge miljöfostran och friluftsliv större vikt i uppfostran.
- Mer vardagsmotion under andra förevändningar, t.ex. ett besök på museet.
- Hitta på morötter som sätter fart på folk.
- Även att promenera till en parkbänk för att lyssna på fåglarna är motion.
- FRK:s väntjänst tar ut äldre på promenad i stället för att dricka kaffe med dem.
- Gå fram via sådant som inte är motionsrelaterat.
- Lyft fram andra aspekter än hälsa i fråga om motion

Kommunikation och information

- Attitydfostran för föräldrar för att främja fysisk aktivitet i vardagen!
- Skapa motivation att ta hand om närstående, engagera och inspirera familjemedlemmarna att idrotta och motionera genom att berätta varför
- Lyfta fram de positiva förändringarna som fysisk aktivitet ger.
- Påverka familjernas värderingar.
- Visa att fysisk aktivitet kan vara en miljögärnings
- Förändra tankesättet att man inte behöver gå till ett privat gym för att röra sig rätt. Respekt för mindre/billigare lösningar.
- Vardagsmotion borde göras trendigt, fördelarna med motion borde få mer synlighet, t.ex. på sociala medier.
- Kännedomen om kostnadsfria möjligheter till familjemotion borde ökas, t.ex. för familjer med låga inkomster. Motion är ett trevligt sätt att umgås och kräver inte alltid euron.
- Kännedomen om att även lite motion är bra borde bli större – var och en kan klara det själv utan några utomstående tjänster.
- Bollivar-kulturens anseende borde höjas.
- Idrottsföreningarnas anseende som en arrangör av lågröskelverksamhet måste stärkas hos allmänheten.
- Gör en karta där näridrottsplatser/parker/utegym finns inprickade.
- Appar som förbättrar tillgången till information. Interaktiva motionsinriktade spel. Moderna och tydliga webbplatser för idrottsföreningarna (nu finns det många gammalmodiga).
- Samåkningsapp för idrottsföreningar.
- Förena den virtuella världen med en fysiskt aktiv verklighet.

- Ta inspiration från onlinespelen och skapa interaktiva virtuella träningspass – skapa ett beroende för motion.
- Mobiltelefoner skulle kunna förses med ett tidlås som kräver rörelse för att telefonen ska fungera (användaren måste t.ex. höja och sänka telefonen en viss tid eller något motsvarande).
- Räknare för personligt koldioxidavtryck.
- Utnyttja elektrifiering/digitalisering för att göra fysisk aktivitet lättare och meningsfullare.
- Presentera lämpliga platser i närheten, t.ex. en lekplats på sociala medier → kan sänka tröskeln för ett besök.
- Paavo Nurmi Games har hajpats upp i Åboregionen – många väntar på evenemanget
- Engagera influencers.
- Nå fram med budskapet, kreativ kommunikation.
- Motionsidéer i tv-reklamer.
- Marknadsföra tillgänglighet.
- Utnyttja trendiga fenomen för att inspirera till fysisk aktivitet. Frivilligarbetare är trendiga.
- Stärka förhållandet till naturen, satsa på och uppmuntra till friluftsliv.
- Koppla ett krav på marknadsföring och motionshandledning till understöden, t.ex. för unga, någon viss skolklass m.m.
- Marknadsföra och underhålla uteidrottsplatser och liknande.
- Kampanjer, t.ex. en stegkampanj på jobbet.
- Införa t.ex. "Utmaningscykling" i skolornas och daghemmens verksamhet. Motionskampanjer: uppmuntra till egenmotion.
- Cykelhjälm för vissa åldersgrupper på skolvägen.
- Användarräknare
- Förbättra kännedomen om att fysisk aktivitet ökar produktiviteten.
- Skapa gemensamma indikatorer för att mäta fysisk inaktivitet och ökad fysisk aktivitet. Lokala/regionala resultat/indikatorer som kan användas för ledning.
- Integrera kostnadsaspekten till en tydlig del av diskussionen om förebyggande verksamhet på nationell nivå (och vidare på lokal nivå).
- Göra en förhandsbedömning av idrottens och motionens effekter tillgänglig för beslutsfattande. Ge data från TEAviisari till ledningsgrupper.
- Plattformen Rajattomasti Liikuntaa
- Informationen till beslutsfattarna måste vara mångsidigare
- Utreda hur mycket beslutsfattare känner till om idrott och motion. Delge mätresultat från Move! för kännedom för beslutsfattare, även information om åtgärder som ska vidtas. Forskningsresultat (bl.a. Move!.) och fakta för kännedom, och information om vad de innebär i den egna kommunen i form av kostnader och vilka åtgärder som behöver vidtas.
- Konkreta berättelser för beslutsfattare om den fysiska aktivitetens betydelse för någon viss invånare i kommunen – hur fysisk aktivitet påverkat personens liv reellt sett/i form av inbesparingar.
- Konsekvensbedömningar
- Göra upp långsiktiga underhållsplaner även för fastigheter – göra det obligatoriskt för kommunerna att utarbeta en plan för fysisk aktivitet; utveckling av tjänster och infrastruktur.
- Sammanställa information om idrottsverksamheten i servicedatalagret PTV.
- Utveckla kvalitativa indikatorer. Börja använda aktivitetsmätare på lokal nivå.

- Samarbeta med universitet för att genomföra enkäter.
- Ta del av kommuninvånarnas åsikter årligen.
- Involvera konsekvensbedömning av fysisk aktivitet i beslutsfattandet, sektorsövergripande arbetsgrupper i kommuner.
- Få kommunernas förtroendevalda att aktivt delta i utbildningar (regionförvaltningsverken) så att de har tillgång till information som stöd i beslutsfattandet.
- Tillsätta en sektorsövergripande arbetsgrupp för fysisk aktivitet.
- Bilda kundråd, där frågor från alla sektorer behandlas.
- Gemensam intressebevakning för idrott och motion, något provocerande: i en riktning.
- Används tilläggsresurser (personal) för att planera idrotts- och motionsverksamheten -> uppdatera planerna för fysisk aktivitet och informera om dem

Skolor

- Varför finns det inga läxor i gymnastiken?
- Integrera gymnastiken i undervisningen, både inom den grundläggande undervisningen och på andra stadiet.
- Mer gymnastik i skolorna
- Promenadraster!
- Gymnastik varje dag i skolan (längre skoldag).
- Klart mer gymnastik i skolan, även inom småbarnspedagogiken, där man når hela åldersgruppen. Integrera hobbyer i skoldagen.
- Stödundervisning i gymnastik!!!
- Fler grupper och alternativ till skolgymnastiken.
- Fysisk fostran i daghem.
- Ut varje rast.
- Uppmärksamma fysiskt inaktiva barn redan i daghemmet.
- Systematiskt stöd från och med småbarnspedagogiken, samarbete med vårdnadshavarna.
- Höja skolgymnastikens anseende. Gymnastiken borde ha samma värde som t.ex. matematiken m.m.
- Motionsfaddrar i skolorna skulle kunna inspirera barn och unga till fysisk aktivitet. Införa obligatoriska gymnastikkurser under det andra och tredje året i gymnasiet.
- Införa en energibesparande modell i skolorna – cykling, promenad för transporter under skoldagen. Stärk kunskapen om fysisk fostran i småbarnspedagogernas utbildning.

Arbetsplatser

- Använd morötter i arbetslivet: när du gör något för ditt eget bästa, belönas du för det (jfr. duglighetspermission i armén).
- Pausgymnastik även under Teamsmöten.
- Införa resultatlön efter arbetsförmåga.
- Ge bonus för god arbetsförmåga.
- Be personalbonusar för fysisk aktivitet – t.ex. cykla till jobbet ett visst antal km -> semester. Möjliggöra fysiska aktiviteter på arbetsplatsen.
- Arbetsplatserna måste våga satsa på att främja fysisk aktivitet (för att upprätthålla arbetsförmågan).
- Införa en obligatorisk sporttimme på arbetsplatserna.
- Promenadmöten för kontorsarbetare.

- Återupprätta arbetsplatsernas idrottsklubbar.
- Bonuspengar till arbetsgivaren för att aktivera anställda att delta i fysiska aktiviteter. Skatteförmåner som får arbetstagare att röra på sig.
- Arbetsplatsmotion – planeringsarbetet måste utgå från en praktisk synvinkel.
- Arbetsplatserna skulle kunna ge de anställda som fungerar som tränare i idrottsföreningar möjlighet att ge träning under arbetstid ett par gånger i veckan (samhällsansvar) – detta skulle ge företaget t.ex. skatteavdrag och naturligtvis positivt anseende.
- Skapa en positiv inställning till fysisk aktivitet under arbetsdagen. Fysisk aktivitet i en timme under arbetstid skulle kunna ingå i veckoarbetstiden, ibland borde detta gälla alla i ett team, så att även passiva personer aktiveras.
- Stödja lösningar för distansarbete.
- Uppmuntra arbetsgivare att aktivera arbetstagare genom att hänvisa till nyttoaspekterna.

Bilaga 3. EGENTLIGA FINLAND –

3:e största landskapet, 27 kommuner, 5 ekonomiska regioner och 8 Social- och hälsovårdcentrumer

BEFOLKNING

Antal invånare (2022)
485 600 ↑

Ålderstruktur (2021) & befolkningsprognos

Andel personer under 15 år, 14,5 % ↓
Andel personer 15-64 år, 61,5 % ↓
Andel personer 65+, 24 % ↑

BAKOM-LIGGANDE FAKTORER

Kommunens allmänna risk för fattigdom (2021)
13,8 (13,2 koko Suomi)

Försörjningskvot (2021)
131,3 (133,4 Finland)

Försörjningsstöd till ensamstående föräldrar per år (2022)
162 herrar ↓
2060 damer ↓

HÄLSA OCH VÄLBEFIN- NANDE

Förekomst av övervikt (inkl. fetma) yleisyys (2021)
2 - 6 år – 21,2 % ↓
7 - 12 år – 24,1 % ↓
13 - 16 år – 25,3 % ↑

Sjuklighetsindex, åldersstandardiserat (2021)
99,2 (100 Finland)

Andelen personer som upplever sig ha god livskvalitet(2022)
51,7 % ↓

FYSISK AKTIVITET

Svag fysisk funktionsförmåga -Move! (2022)
Årskurs 5 – 38 % ↓
Årskurs 8 – 43 % ↓

Vuxna som rör sig för litet enligt rekommendationen om hälsomotion (2022)
62 % ↓

Andelen personer i åldern 75+ som rör sig för litet enligt rekommendationen om hälsomotion (2022)
67 % ↓

FUNKTIONS FÖRMÅGA

Andelen personer som löper 100 meter med stora svårigheter 20–64-år (2022)
11,7 % ↑

Andelen personer som ägnar sig åt pulshöjande fysisk aktivitet på fritiden i upp till 1 timme per vecka, årskurs 8–9 (2023)
28 % ↓

Andelen personer som promenerar 500 meter med stora svårigheter 65+ år (2022)
16 % ↑

IDROTTSFÖRENINGSG- OCH FÖRENINGSVERKSAMHET

Idrottsföreningar
668

- 573 idrottsföreningar (särskild)
- 95 idrottsföreningar (allmän)
- 130 497 medlemmar

Finlandsmodellen för hobbyverksamhet:
22 kommun
beviljat bidrag (2023-2024):
1 541 030 €

MOTIONSFÖR HÅLLANDEN

Idrottsväsendets investeringar (2021)
30 € / invånare ↑

2894 idrottsföreningar (2021), varav
81 näridrottsanläggningar
72 idrottsanläggningar utomhus
14 simhallar

KOSTNAD FÖR FYSISK INAKTIVITET OCH KOMMUNENS KOEFFICIENT FÖR FRÄMJANDE AV HÄLSA OCH VÄLFÄRD

EGENTLIGA FINLAND
totala kostnader (2021)
124 752 000 €
258 € / invånare

HELA LANDET
totala kostnader (2021)
1 432 004 000 €
258 € / invånare

Koefficient för främjande av hälsa och välfärd (2022)
18,03 € / invånare
(18,39 € Finland)

Bilaga 4. BAKGRUND TILL PROCESSEN FÖR EGENTLIGA FINLANDS STRATEGI FÖR FYSISK AKTIVITET

I början av 2023 bjöd kommunerna i Egentliga Finland in idrotts- och motionsaktörer i landskapet att delta i arbetet för en gemensam strategi för fysisk aktivitet.

I strategin fastställs de centrala allmänna och gemensamma målen och åtgärderna för ett fysiskt aktivt och välmående Egentliga Finland. Målen och åtgärderna ska fungera som stöd i utvecklingsarbetet och samarbetet bland dem som tillhandahåller idrotts- och motionstjänster.

Tjänsterna tillhandahålls av kommuner, idrottsföreningar, organisationer och föreningar, företag samt olika regionala organisationer. Till centrala lokala och regionala organisationer räknas välfärdsområdena, landskapsförbunden, försvarsmakten och olika regionala nätverk inom idrotten. Framöver blir det dessutom viktigt att beakta icke-organiserade grupper av aktiva invånare (den fjärde sektorn). Det egna utvecklingsarbetet inom varje enskild aktörsgrupp är viktigt, men även samarbete mellan olika aktörer på kommunal och regional nivå behövs.

Landskapets strategi för fysisk aktivitet ger en övergripande bild av hur man vill främja en fysiskt aktiv livsstil i Egentliga Finland.

Kärt barn har många namn: motion, fysisk aktivitet, rörlighet, friluftsliv, sport, idrott, elitidrott och paraidrott, aktiv pendling, vardagsmotion, nyttomotion, hälsomotion, anpassad motion med mera. Någon kan anse att ledd fysisk aktivitet är viktigast, medan någon annan kan tycka att aktiverande och tillgängliga idrotts- och motionsförhållanden eller vardaglig egenmotion är viktigast. Det viktiga är att var och en hittar något lämpligt för sig själv. Varje synpunkt är viktig, och en strategi knyter alltid samman många röster.

Med hänvisning till den terminologiska mångfalden och det vedertagna uttrycket i Sverige använder vi "strategi för fysisk aktivitet" som titel för de gemensamma riktlinjerna.

Strategin har utarbetats under ledning av partnerskapsnätverket Rajattomasti liikuntaa i Egentliga Finland och föreningen för Sydvästra Finlands motion och idrott (LiikU). Samma aktörer kommer även i fortsättningen att tillse att det ordnas gemensamma aktiviteter där strategins förankring kan följas upp och vidareutvecklingsbehov identifieras.

Egentliga Finlands förbund har stött beredningen av strategin med medel ur anslaget för hållbar tillväxt och livskraft i regionerna (AKKE). I sin motivering till beslutet konstaterade landskapsförbundet följande: "Projektet erbjuder direkt stöd för genomförandet av åtgärderna i landskapsprogrammet. Strategiprocessen behövs och temat är viktigt. Strategin utarbetas i samarbete med många parter och den innehåller en konkret förankringsplan."

En möjligast mångsidig grupp idrotts- och motionsaktörer bjöds in till strategimötena: företrädare för idrottsföreningar, organisationer, kommuner, lokala och regionala organisationer m.fl. Över 200 personer deltog i mötena under våren 2023.

Deltagarna representerade:

- ***kommunernas fritids-, bildnings- och tekniska sektorer samt parter som arbetar med hälsa och välfärd***
- ***idrottsföreningar och föreningar***
- ***beslutsfattande parter på kommunal eller regional nivå***
- ***anordnare av äldremotion anpassad motion Egentliga Finlands välfärdsområde Varha Åboregionens Idrottsakademi Försvarsmakten Regionförvaltningsverket Egentliga Finlands förbund***

Deltagaraktiviteten var mycket god. Däremot skulle ungdomar, invandrare och företagare ha kunnat vara bättre representerade. När strategin ska genomföras i form av konkreta åtgärder och förankring blir det också viktigt att engagera dessa grupper i idéutvecklingen och samarbetet.

Hösten 2023 lämnades strategiutkastet in till kommunerna för behandling och eventuella kommentarer, till de nämnder som fattar beslut om idrotts- och motionsfrågor. Utkastet skickades också för granskning till alla som deltog i strategiprocessen våren 2023. Kommentarer användes som grund när den slutliga versionen av strategin utarbetas våren 2024.

STRATEGIN FÖR FYSISK AKTIVITET ...

... stöder målen i Egentliga Finlands landskapsstrategi 2040+

Egentliga Finlands strategi för fysisk aktivitet utgör grunden för gemensamma mål samt åtgärdsplaner.

I Egentliga Finlands landskapsstrategi ses Egentliga Finland som "ett landskap för aktiva människor, där välbefinnande skapas genom konst, kultur, idrott, möjligheter till friluftsliv och gemenskap".

Målen och åtgärderna i strategin för fysisk aktivitet konkretiserar och främjar de centrala målen i landskapsstrategin: 1) Idrotts- och motionsverksamheten strävar efter hållbar tillväxt, rena och koldioxidneutrala lösningar och innovationer i sin verksamhet, 2) Idrotts- och motionsaktörerna främjar förebyggande politik i ett landskap som erbjuder möjligheter till hälsa och välbefinnande, 3) Idrotts- och motionsutövarna baserar sin verksamhet på principerna om samarbete och på kunskap, 4) Digitaliseringens utmaningar och möjligheter beaktas när förändringar och den framtida utvecklingen förutses.

Idrotten och motionen har anknytning till de flesta av landskapsstrategins allmänna mål om samarbete inom serviceproduktionen mellan kommuner och tredje sektorn, samt i fråga om integrationsverksamhet, nya samarbets-, finansierings- och kommunikationsformer, delaktighet osv.

Idrotts- och motionsverksamheten berörs särskilt mycket av följande landskapsomfattande konkreta mål:

Hållbara färdvägar:

- Vi utvecklar ett kollektivtrafiksystem som omfattar hela landskapet och som består
- av regionala lösningar och knutpunkter för olika trafikformer.
- Vi främjar och testar nya hållbara färdvägar samt logistiklösningar.
- Vi säkerställer att det går smidigt att färdas inom och från landskapet.
- Vi förbättrar förutsättningarna och förbindelserna för cykeltrafik i hela landskapet.

Befolkningens välbefinnande:

- Vi ökar kommunernas samarbete i fråga om utveckling av en helhet bestående av platser för friluftsliv, vandring och idrott och upprättar ett program på landskapsnivå för att stödja denna utveckling.
- Vi stöder kommunernas insatser för att främja välmående och hälsa, vilka syftar till att i högre grad än tidigare integrera hälsosamma levnadssätt, liksom välmåendeeffekterna av kultur, natur och livsmiljö, i invånarnas liv.

STRATEGIN FÖR FYSISK AKTIVITET ...

... utvecklar samarbetet med välfärdsområdet, med beaktande av välfärdsområdets strategiska tyngdpunkter

- Vi minskar skillnaderna i hälsa och välfärd med hjälp av FÖREBYGGANDE METODER.
- Vi medverkar i NÄTVERK och PARTNERSKAP mellan kommuner, den tredje sektorn, frivilligarbetare och företag för att skapa välfärd för alla i framtiden.
- Vi stärker GENOMSLAGET genom resultatuppföljning, kunskapsbaserat ledarskap samt kommunikation som grundar sig på dem.

Det är viktigt att vara med och säkerställa att servicehandledningen inom idrotts- och motionstjänster samt motionsrådgivningen syns och betraktas som en betydande faktor för hälsa och välbefinnande i Varhas servicestrategi, e-tjänster, kundrådgivning och andra betydande utvecklingshelheter.

... tar hänsyn till andra relevanta riksomfattande riktlinjer, förordningar och lagar som rör idrott och motion

- Idrottslagen och statsrådets förordning om främjande av idrott
- Programmet Mer motion i Finland (ingår i regeringsprogrammet)
- Lagen om finansiering av undervisnings- och kulturverksamhet
- Lagen om jämställdhet mellan kvinnor och män
- Diskrimineringslagen och lagen om funktionshinderservice
- Rekommendationer och riktlinjer för att främja en motionsinriktad livsstil motion i rekommendationerna om god medicinsk praxis
- FN:s barnkonvention
- FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning
- Egentliga Finlands färdplan för samarbete med organisationer (på finska)

Bilaga 5. TERMLISTA

Livsstilscoachning: Individuell eller gruppvis handledning som syftar till att uppnå varaktiga livsstilsförändringar som främjar hälsan och välbefinnandet. Coachningen fokuserar på kost, motion, sömn och rusmedel. Målgruppen är personer som har insjuknat eller löper ökad risk att insjukna.

Energieffektivitet: En strävan att minska den mängd energi som behövs för att producera tjänster, prestationer och produkter. Syftet är att minska energiförbrukningen, minska koldioxidutsläppen och åstadkomma kostnadsbesparingar. Energieffektivitetsavtal och energirådgivning spelar en central roll när det gäller energieffektivitet. Det är också viktigt att arbeta för minskad energiförbrukning vid idrottsanläggningar och i samband med idrotts- och motionstjänster, både ur miljömässig och ekonomisk synvinkel.

Tillgänglighet: Alla invånare beaktas vid planeringen och anläggandet av fysiska miljöer som idrottsanläggningar, friluftsområden med mera. Beaktas när olika hjälpmedel används och även vid sensoriska och perceptuella problem.

Koldioxidneutralitet: Målet är att inte släppa ut mer koldioxid än vad som kan bindas från atmosfären i kolsänkor. I praktiken innebär detta att man sätter upp mål för att minska utsläppen från idrottsanläggningar och idrottsverksamhet.

Finlandsmodellen för hobbyverksamhet: Modellen syftar till att göra det möjligt för varje barn och ungdom att ha en trevlig och avgiftsfri hobby under skoldagen. Idrotts- och motionsaktörerna har som mål att öka den fysiska aktivitetens andel i modellen.

Försörjningskvot: Den demografiska försörjningskvoten visar hur stor försörjningsbördan är för personer i arbetsför ålder. Kvoten beskriver hur stora de ekonomiskt inaktiva åldersgrupperna (barn och äldre) är jämfört med dem som är i arbetsför ålder. Ju högre försörjningskvot, desto fler barn och äldre finns det i förhållande till arbetsföra. Om kvoten är hög, ansvarar en mindre andel av befolkningen för att samhällsservicen upprätthålls. En stigande försörjningskvot framhäver betydelsen av den fysiska aktivitetens positiva effekter på funktionsförmåga, hälsa och välbefinnande.

Koefficient för främjande av hälsa och välfärd: ett incitament som innebär att statsandelens storlek för kommuner och välfärdsområden delvis bestäms på basis av det arbete de utfört för att främja hälsa och välfärd.

Hållbar utveckling: Utveckling som syftar till att säkra goda levnadsvillkor för nuvarande och kommande generationer. Innefattar ekologisk, ekonomisk, social och kulturell hållbarhet. Beslut och åtgärder som tar hänsyn till miljön, ekonomin och människan vid planeringen och byggandet av t.ex. idrottsanläggningar.

Erfarenhetsexpert: En person med egen erfarenhet av en psykisk eller fysisk sjukdom, funktionsnedsättning eller någon annan krävande livssituation och som har genomfört en utbildning för erfarenhetsexperter. Utvecklar bl.a. idrotts- och motionstjänster samt idrotts- och motionsförhållanden för att bättre tillgodose kundernas behov.

Rörelsehjälpmedel: Hjälpmiddel som ska avhjälpa hinder för rörligheten när individens rörelseförmåga ligger under normal nivå. Hjälpmidlen kan vara allt från kryckor till olika trehjuliga cyklar, terapicyklar och rullstolar.

Bedömning av motionens effekter (LIVA): Befolkningens möjligheter till fysisk aktivitet bör beaktas vid beredningen och beslutsfattandet bl.a. i fråga om social- och hälsovårdstjänster, samt utbildnings-, miljö- och trafiktjänster.

Föra motion på tal: En persons fysiska aktivitet förs på tal vid olika kundmöten, t.ex. i samband med rådgivning, skolhälsovård, företagshälsovård, geriatrisk rådgivning osv.

Servicehandledning inom idrotts- och motionstjänster: Hänvisning till lämpliga idrotts- och motionstjänster när en person ber om/behöver hjälp med att börja eller fortsätta med fysiska aktiviteter.

Motionsrådgivning: Individuell eller gruppvis yrkesmässig handledning för att främja en fysiskt aktiv livsstil. Handledningen anknyter till en servicekedja som bidrar till att identifiera dem som är för inaktiva med tanke på hälsan, så att de kan hänvisas vidare för rådgivning.

Move!-test och Move!-plan: Koncept och verktyg för att bättre stödja och uppmuntra barn och ungdomar med lägre fysisk funktionsförmåga.

Andel låginkomsttagare: Beskriver relativa inkomstskillnader. Inkomsterna hos en låginkomsttagare ligger 60 procent under medianinkomsten. Till exempel har låg inkomstnivå hos barn stor inverkan på möjligheterna till fysiska aktiviteter och behovet av stödåtgärder.

Tillgänglighet: Tillgängligheten till fysiska aktiviteter är en omfattande helhet. För att vara tillgänglig måste en idrotts- och motionstjänst vara tillgänglig geografiskt, färdighetsmässigt, ekonomiskt, tidsmässigt och socialt.

Anpassad motion: Motion för personer som har svårt att delta i allmänt tillgängliga aktiviteter. Svårigheterna kan bero på funktionshinder, sjukdom, nedsatt funktionsförmåga eller svårigheter vid sociala situationer.

Påverkansgrupp: Grupp med intressenter som bidrar till att synpunkter från olika användare beaktas vid planeringen och genomförandet av anläggningar och tjänster för fysisk aktivitet. Bland annat äldre- och handikappråden, påverkansgrupperna för unga osv. är påverkansgrupper.

Jämlikhetsprincipen: Jämlikhet oavsett kön, ålder, etniskt eller nationellt ursprung, nationalitet, språk, religion eller övertygelse, åsikt, funktionshinder, hälsa eller sexuell läggning.

Bilaga 6. KOMMENTARER OM LANDSKAPETS STRATEGI FÖR FYSISK AKTIVITET

Det landskapsomfattande strategiutkastet som utarbetats utgående från diskussioner och material från strategikvällarna våren 2023 lämnades till kommunerna för granskning och beslut hösten 2023. Utkastet lämnades också för kommentarer till alla som deltagit i strategiprocessen och till andra berörda parter.

I de flesta kommunala protokollen konstaterades att strategiutkastet godkänns som sådant och antecknas för kännedom av den nämnd som fattar beslut om idrotts- och motionsfrågor. Nedan sammanställda kommentarer inkom från enstaka kommuner och enskilda personer.

Strategins viktigaste syfte anses fortsättningsvis vara att skapa allmänna ramar och tyngdpunkter för det arbete i Egentliga Finland och Satakunta som främjar fysisk aktivitet. Ramarna och tyngdpunkterna används framöver som grund för samarbeten mellan olika aktörer. Därför ansågs det vara bra att strategin är väl underbyggd och att ett stort antal regionala aktörer inom idrott och motion engagerats i dess utformning. Det strategiutkast som var ute på remiss ansågs vara omfattande även textmässigt. Enligt responsen fanns det därför möjlighet att förkorta, sammanfatta och göra texten mer levande.

Utkastet konstaterades kunna konkretisera de viktigaste målen. De fastställda huvuduppgifterna och målen sågs som det viktigaste i strategin och därför önskade man att de skulle anges tidigare i texten jämfört med utkastet.

Allmänt taget ansågs det som viktigt för den landskapsomfattande och regionala utvecklingen av fysiska aktiviteter att aktörerna erbjuds en gemensam vision som de kan förbinda sig till. Landskapets strategi för fysisk aktivitet ansågs vara ett viktigt verktyg som främjar ett planmässigt och målinriktat arbete. Därför önskade man att de gemensamma målen och åtgärderna formuleras tydligare och mer koncist, inte minst på grund av de stora variationerna inom idrotts- och motionsverksamheten i landskapet och de relativt stora skillnaderna mellan kommuner och regioner. I kommentarerna framhölls att åtgärderna för målgruppen av fysiskt inaktiva personer och personer som rör sig för lite med tanke på hälsan inte lyfts fram tillräckligt mycket och likaledes att inte heller idrottsföreningsverksamhetens betydelse och förutsättningar lyfts fram tillräckligt mycket.

Man ansåg också att betydelsen av fysisk aktivitet och god kondition hos individen borde uppmärksammas mer, liksom de åtgärder som krävs på grund av växande fysisk inaktivitet.

Följande centrala frågor som kan främjas genom brett samarbete lyftes fram:

- främjande av en fysiskt aktiv livsstil hos barn och ungdomar genom effektiva metoder och verktyg -> lägga grunden för en fysiskt aktiv livsstil
- utveckling av enhetliga metoder och modeller för fysisk aktivitet bland äldre (65+) för att främja styrka och balans -> upprätthålla funktionsförmågan och de grundläggande förutsättningarna för ett självständigt liv
- utveckling av servicekedjor för fysisk aktivitet som en del av livsstilscoachningen och motionsrådgivningen -> särskild inriktning på fysiskt inaktiva personer och dem som rör sig för lite med tanke på hälsan
- utveckling av boendemiljöer och förhållanden som inspirerar till fysisk aktivitet -> möjliggöra ett aktivt vardagsliv och en fysiskt aktiv livsstil
- planering av uppföljning och utvärdering av de strategiska målen -> kunskapsbaserat ledarskap och verkningsfullhet

Följande sätt att arbeta och verka lyftes fram som viktiga och resultatgivande:

- nätverksliknande verksamhet genom brett samarbete: kommuner, idrottsföreningar och föreningar, LiikU, Varha, landskapsförbundet, regionförvaltningen, nationell expertis
- regionala processer för utveckling av motions- och idrottsverksamheten mellan idrottsföreningar och föreningar, kommuner och andra aktörer
- utveckling av kommunikationen om idrott och motion: gemensamma plattformar, framhållande av strategiskt viktiga frågor, podcasten Rajattomasti liikuntaa, plattformen Rajattomasti liikuntatietoa osv.
- regelbunden utvärdering och uppföljning av tyngdpunkter, mål och uppgifter i strategin

Utkastets upplägg för målen, där presentationen av målen avslutas med en lista på saker som ska säkerställas, ansågs fungera och därför föreslogs det att upplägget kunde betonas ännu mer för att möjliggöra en snabb överblick av texten.

Metoderna konstaterades ännu inte vara helt fastställda och därför är det viktigt att framöver lägga särskild vikt vid planeringen och genomförandet av strategins förankring. De mål som kräver samarbete mellan kommuner och idrottsföreningar ansågs vara särskilt intressanta. Målet att "utveckla en plan för fritidsmotion" eller målet att "personer i alla åldrar och med olika utgångspunkter ses som potentiella målgrupper för idrotts- och motionsverksamhet" ansågs kräva brett samarbete och stöd, och borde inte lämnas enbart på idrottsföreningarnas ansvar eller betraktas som en skyldighet som endast ankommer på dem. Kommunerna måste bidra till att öka idrottsföreningarnas verksamhet med låg tröskel genom att erbjuda stöd och handledning.

Vikten av att utveckla kommunikationen lyftes fram. Lättillgänglig och lättfattlig information om idrotts- och motionsmöjligheter främjar den fysiska aktiviteten. Gemensam kommunikation som till exempel baserar sig på servicedatalagret överskrider kommungränser och kommunala hinder och bidrar till att öka den fysiska aktiviteten.

Sammanfattningen av målen som anges i tabellform på sidan 19 ansågs fungera bra och en liknande sammanfattning önskades i den slutliga strategin. Sammanfattningen av strategin som i utkastet presenterades i bildformat ansågs däremot inte beskriva det viktigaste i strategin på ett tillfredsställande sätt. Målen och tyngdpunkterna borde presenteras på ett tydligare sätt i en sammanfattande bild.

Avsnittet om föreslagna åtgärder ansågs fungera bra och man önskade att de också skulle införas i den slutliga strategin efter att överlappningar och orealistiska uppslag redigerats bort.

YHTEYSTIEDOT:

Lounais-Suomen Liikunta ja Urheilu ry, LiikU

www.liiku.fi/rajattomastiliikuntaa

Anu Oittinen

040-9000 849

anu.oittinen@liiku.fi

Juha Koskelo

050-536 0334

juha.koskelo@liiku.fi

Liikku

Rajattomasti Liikuntaa