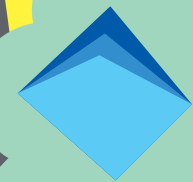


ETT VANDA I RÖRELSE – **VANDAS MOTIONSPROGRAM**



Vantaa
Vanda

INNEHÅLL

INLEDNING	3
FOKUSOMRÅDEN, MÅL OCH ÅTGÄRDER	4
Fokusområde 1: Alla har möjlighet att vara aktiva och engagera sig i meningsfulla hobbyer	6
Fokusområde 2: En aktiv livsstil och att främja den är vår allas gemensamma uppgift	8
Fokusområde 3: Omgivningen och sammanslutningarna uppmuntrar och lockar till fysiska aktiviteter	11
NULÄGE AV FYSISK AKTIVITET	14
Barn under skolåldern	14
Barn i skolåldern	17
Personer i arbetsför ålder och äldre	19
Personer med funktionsnedsättning	20
FÖRÄNDRINGEN AV MOTIONSKULTUREN: BRANSCHÖVERGRIPANDE SAMARBETE OCH UN DANRÖJANDE AV HINDER	21
PROGRAMARBETSFASER OCH UPPFÖLJNING	26
KÄLLOR	28
BILAGA 1 ANALYS AV DEN FYSISKA AKTIVITETENS NULÄGE PER SERVICEOMRÅDE	29

Publicerad av: Vanda stad 4/2024.

Verksamhetsområdet för stadskultur och välfärd, motions- och idrottstjänsterna



INLEDNING

Brist på fysisk aktivitet och motion orsakar betydande och ökande utmaningar för det finländska samhället. Passivitet och brist på fysisk aktivitet bidrar till många folksjukdomar, problem med åldrandet och kostnader för samhällsekonomin, minskar produktiviteten och konkurrenskraften i arbetslivet och är kopplad till skillnader i hälsa och välbefinnande inom befolkningen. Även om aktiviteten i fritidsaktiviteter har ökat, innebär största delen av dagen mycket stillasittande inom småbarnspedagogiken, i skolan, arbetet, inrättningar, transportmedel och hemma. Barnen sitter stilla 60 procent av tiden redan inom småbarnspedagogiken. Av de vuxna är 80 procent passiva under den vakna tiden av dygnet. Det finns alltså ett stort behov av att öka motion och fysisk aktivitet samt minska på sittandet i det finländska samhället. Vi måste främja fysisk aktivitet och minska stillasittande i alla åldrar, med hjälp av och tillsammans med alla förvaltningsområden, för att förbättra invånarnas hälsa och välbefinnande. Samhällen, liksom deras organisationer och beslutsfattare, ska uppmuntra, stödja och styra individer och sammanslutningar till en fysiskt aktiv och hälsosam livsstil. Metoderna inkluderar att påverka kunskaper och färdigheter, livsmiljön, förhållanden, strukturer och kultur. (Social- och hälsovårdsministeriet 2013, 4–5.)

Bristen på fysisk aktivitet kostar samhället uppskattningsvis 3,2 miljarder euro per år. Uppskattningen omfattar bland annat sjukpensioner, läkemedel, sjukfrånvaron och förlorad inkomstskatt på grund bristen

på fysisk aktivitet. Största delen av invånarna i Vanda rör på sig för lite. (Välfärdsöversikt 2022). UKK-institutets kostnadskalkylatorn för orörlighet och stillasittande (2024) uppskattar de totala kostnaderna för Vanda till ca 106 miljoner euro per år.

Verksamhetskulturerna i organisationer och sammanslutningar, där människorna spenderar största delen av sina dagar i, spelar en nyckelroll i att lösa utmaningarna med stillasittande. Organisationernas uppgift är att utveckla strategier, förhållanden, en positiv atmosfär och incitament för fysisk aktivitet. Stöd och exempel från hela organisationen, från och med den högsta ledningen, är hörnstenarna i att bygga en motionsinriktad verksamhetskultur. Det väsentliga är att fysisk aktivitet är en del av organisationens övergripande strategi och personalstrategi samt välfärdsplaner. (Social- och hälsovårdsministeriet 2013, 30)

Rörlighetsprogrammet har antecknats i Vanda stads strategi 2022–2025: "Vanda bereder ett övergripande rörlighetsprogram som omfattar alla sektorer." Utgångspunkten är samarbetet mellan alla sektorer och serviceområden för att främja fysisk aktivitet. Det sektorsöverskridande samarbetet har varit kärnan i programarbetet från början. För att lösa ett så här stort problem räcker det inte med insatser från en enskild sektor eller ett enskilt serviceområde. Vi ska öka på rörlighet och motion och möjliggöra dem i vardagliga miljöer, där invånarna tillbringar största delen av sin

tid. Staden har bra möjligheter att påverka de flesta av dessa samt i sin verksamhet, sina tjänster och beslutsfattande beakta att det finns möjligheter till rörlighet. Man måste skapa nya modeller och göra försök, följa med och utnyttja senaste forskningsdata. Vanda stads första rörlighetsprogram innehåller gemensamma mål och åtgärder för att främja invånarnas fysiska aktivitet och det tväradministrativa samarbetet som görs för det. Man ska fortsätta med arbetet målmedvetet och fysisk aktivitet och rörlighet ska vara i centrum av både större beslut och mindre vardagliga val.



FOKUSOMRÅDEN, MÅL OCH ÅTGÄRDER

Syftet med rörlighetsprogrammet är att främja invånarna i Vandas fysiska aktivitet, undanröja hinder för fysisk aktivitet och engagera alla sektorer att driva detta arbete på ett långsiktigt och systematiskt sätt. Rörlighetsprogrammet har tre fokusområden: en aktiv livsstil och att främja den är allas gemensamma uppgift, alla har möjlighet till fysisk aktivitet och meningsfulla hobbyer samt en omgivning och sammanlutningar som uppmuntrar och lockar till fysiska aktiviteter. Fokusområdena grundar sig på WHO:s (2018) handlingsplan för fysisk aktivitet samt social- och hälsovårdsministeriets (2013) nationella strategi för motion som främjar hälsan och välbefinnandet 2020. Fokusområdena grundar sig på rekommendationerna och riktlinjerna i dessa publikationer, om hur och vad man bör påverka för att effektivt främja och förbättra fysisk aktivitet. Fokusområdena beaktar vilka dimensioner staden kan påverka genom sin verksamhet och sina tjänster. Fokusområdena omfattar mål och åtgärder för att främja fysisk aktivitet i olika åldersgrupper med hjälp av samarbetet mellan flera olika aktörer. Varje mål och åtgärd har en utsedd huvudansvarig genomförare samt samarbetspartners.

I rörlighetsprogrammet riktar sig åtgärderna för barn under skolåldern bland annat till att uppmuntra till utomhusaktiviteter och möjliggöra dem, vilket förbättrar förutsättningarna för familjernas gemensamma rörlighet och utomhusaktiviteter inom småbarnspedagogiken. Att stödja familjernas rörlighet och ge familjerna möjligheter att röra på sig tillsammans är centrala mål i programmet. För barn i skolåldern uppmärksammar programmet hobbyernas tillgänglighet från många olika synvinklar. Vissa åtgärder syftar till bättre kommunikation om hobbyerna i samarbete med till exempel skolorna.

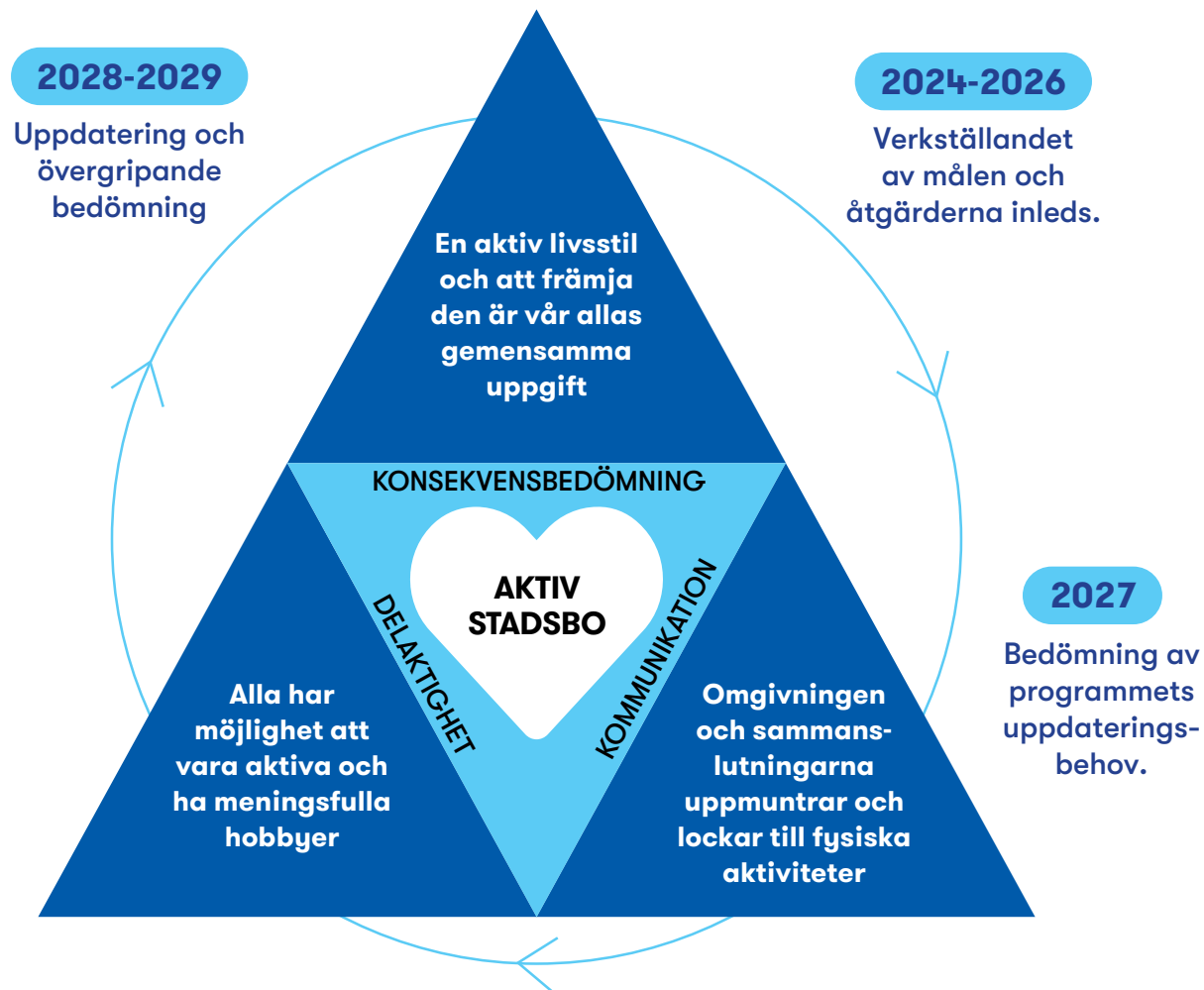


Bild 1. Fokusområden för rörlighetsprogrammet

Programmet I rörelse syftar till att förbättra möjligheterna att röra på sig mångsidigt i vardagen och att skapa en motionsinriktad livsstil inom småbarnspedagogiken, i skolorna och läroanstalterna. Resurserna i programmet I rörelse utnyttjas också i programmets åtgärder. I rörelse-verksamheten har en lång historia i Vanda. Skolan i rörelse inleddes som ett projekt 2010 och år 2015 etablerades verksamheten. På grund av detta finns det strukturer och regelbundet samarbete mellan motions- och idrottstjänsterna och verksamhetsområdet för fostran och lärande.

Rörlighetsprogrammet har också möjliggjort diskussioner och nya samarbetsmöjligheter mellan nya aktörer. Till exempel sysselsättningstjänsterna når stadsbor som andra serviceområden nödvändigtvis inte når alls eller når mycket dåligt. Nya utspel och samarbetsformer är meningsfulla eftersom de kan skapa ny slags verksamhet och nå till exempel personer som rör på sig för lite, eller andra grupper som eventuellt skulle dra nytta av att öka även lite på sin rörlighet. I beredningen av programmet har också deltagit Vanda och Kervo välfärdsområde och Laurea yrkeshögskola. Samarbetet med välfärdsområdet är viktigt ur ett förebyggande perspektiv. Vi måste hitta verksamhetsmodeller för samarbetet och identifiera samarbetsgränssnitten, som är nödvändiga för att exempelvis säkerställa en effektiv kundstyrning. Samarbetet med Laurea yrkeshögskola sker ur ett forsknings-, utvecklings- och innovationsperspektiv.

Åtgärderna som riktas till vuxna är bl.a. kommunikationsrelaterade, men även åtgärder som riktas t.ex. till olika motionsmiljöer och -möjligheter strävar efter att främja den fysiska aktiviteten i denna åldersgrupp. Stadens olika befintliga program, så som programmen för att främja cykling och gång, förbättrar och påverkar förhållandena i motionsmiljöerna.

Målet och åtgärderna för personalen i Vanda stad bildades genom en enkät riktad till personalen. Enkäten genomfördes inom verksamhetsområdet för stadskultur och välfärd, i framtiden kommer enkäten också att genomföras i andra sektorer och upprepas under varje fullmäktigeperiod, så att vi får aktuell information om personalens fysiska aktivitet och önskemål om att främja den.

Personalens främsta önskemål för att främja fysisk aktivitet var:

1. Möjliggörande av fysisk aktivitet under arbetsdagen
2. Höjt stöd för fysisk aktivitet (E-pass)
3. Främjande av en motionsinriktad kultur i organisationen
4. Cykel som tjänsteförmån

Det förebyggande perspektivet gäller alla åldersgrupper. Vi strävar till exempel efter att förbättra och förtydliga livsstilsrådgivningens servicestig och hur man hänvisas till den i samarbete med Vanda och Kervo välfärdsområde.



FOKUSOMRÅDE 1: ALLA HAR MÖJLIGHET ATT VARA AKTIVA OCH HA MENINGSFULLA HOBBYER

MÅL	ÅTGÄRD	ANSVAR, SAMARBETE	MÄTARE, TIDTABELL
Familjer använder daghemsgårdarna utanför småbarnspedagogikens tjänstetiden.	- Som en del av Vandas 50-årsjubileum genomförs en kommunikationskampanj om daghemsgårdarnas kvällsanvändning (t.ex. geocaching på daghemmens gårdar). - Vid nybyggnads- och ombyggnadsobjekten placeras bildförsedda skyltar på daghemsgårdarna, som uppmuntrar till kvällsanvändning och utomhuslekar.	Småbarnspedagogikens verksamhetsområde, kommunikation, arbetsgruppen för Vanda 50 år Motions- och idrottstjänsterna, fastighetsförvaltning (gårdsansvarig)	2024– Kommunikationskampanjen har slutförts. Vid nybyggnads- och ombyggnadsobjekten finns bildförsedda skyltar som uppmuntrar till kvällsanvändning. Rörlighetsenkät till invånarna i Vanda; enkäten innehåller en fråga om kvällsanvändningen av gårdarna.
Familjeträningen är tillgänglig för alla invånare i Vanda.	- Ökat utbud av fysiska aktiviteter och bättre information om dem under skolornas sommar-, höst-, vinter-, jul- och påsklov. Till exempel grenskoleveckor/-dagar, där man presenterar lokala föreningars hobbyverksamhet. - Avgiftsfri/förmånlig simhallsdag. - Vi startar serier och utmaningar i kvartersligan, som familjer kan delta i. Vi ordnar verksamhet vid sidan om kvartersligans evenemang/turneringar, där familjer kan röra på sig tillsammans. - Familjeträning utökas över alla semesterperioder. Nuvarande familjeskoj på de flesta platserna runt om i Vanda, till exempel för årskurserna 1–4. - Vi pilotestår självständiga familjeträningsgrupper samt grupper för unga. - Vi utreder tjänster med låg tröskel, som gör det möjligt för både föräldrar och barn under skoltiden att röra på sig tillsammans eller separat samtidigt.	Motions- och idrottstjänsterna, den grundläggande utbildningen, ungdoms- och samverkansservicen, småbarnspedagogiken och föreningarna Motions- och idrottstjänsterna, föreningar, invånarrummet	2024– Antal evenemang och deltagare. Antal serier för familjerna och antal deltagare. Familjeträning har ordnats under semesterperioder och utökats regionalt ja/nej. Antal piloterade grupper och antal deltagare samt hur de fungerar i framtiden.
Hobbyerna hittas på en plats och kommunikationen är tillgänglig.	- Alla hobbyer samlas i Vanda hobbykalender, där man kan söka hobbyer med mångsidiga sökkriterier. - I kommunikationen används lätt finska för att göra maskinöversättningarna högklassiga. - Skolpersonalen är medveten om hobbymöjligheterna i närområdet.	Stadskultur och välfärd, gemensamma tjänster	2024 Kalender publicerad ja/nej Känner till hobbymöjligheterna i bostadsområdet (enkäten Hälsa i skolan). Information om hobbykalendern, t.ex. på rektorernas morgonstunder för sakkunniga.
Personer i alla åldrar kan delta i fritidsmotion. Vi erbjuder hobbyer och utvecklar dem i samarbete med lokala idrottsföreningar.	- Vi kartlägger det nuvarande hobbyutbudet och skapar långsiktiga mål för att utveckla verksamheten. Kartläggningen visar bland annat hurdana hobbytigar det finns i Vanda och hur de kan förbättras. I samband med detta arbete kommer man att diskutera utvecklingsmål inom respektive område bl.a. i de regionala föreningsmötena. - Vi introducerar hobbykortet och därmed kan vi bland annat erbjuda riktade förmåner, t.ex. sänkta priser, för att möjliggöra hobbyer. - En fungerande hobbystig byggs mellan elevidrotten och kvartersligan. Efter grundskolan är övergången från elevidrotten till kvartersligan smidig.	Verksamhetsområdet för stadskultur, Finlandsmodellen för hobbyverksamhet, vuxeninstitutet, livslångt lärande, föreningar, företag,	2024 Analys av nuläge. 2026 Hobbykortet används. 2024–

MÅL	ÅTGÄRD	ANSVAR, SAMARBETE	MÄTARE, TIDTABELL
Skolans lokaler är i effektiv fritidsanvändning.	1. Vi kartlägger skolornas behov av lokaler och reserverar nödvändiga lokaler för mångsidiga hobbyer, så som Hobbyernas Vanda, kamratverksamhet (föräldraföreningar etc.) och skolornas klubbar.	Verksamhetsområdet för fostran och lärande, motions- och idrottstjänsterna (boka lokaler), livslångt lärande	2025– Antalet aktiviteter som skolorna ordnar ökar.
De befintliga tjänsternas tillgänglighet förbättras genom bättre information.	1. Utifrån responsen från stadsborna förtydligar vi informationen om de nuvarande tjänsterna i samarbete mellan olika verksamhetsområden.	Kommunala tjänster, kommunikation, motions- och idrottstjänsterna	2024– Mätaren preciseras senare.
Bättre motionsmöjligheter för invandrarkvinnor och invandrarflickor.	1. Genom ett sektorsövergripande samarbete kartlägger vi de mest relevanta åtgärderna för att främja fysisk aktivitet hos kvinnor och flickor.	Sysselsättnings- och integrationstjänster, motions- och idrottstjänsterna, eventuella övriga aktörer	2024–2026 Kartläggningen har genomförts och åtgärder för att främja fysisk aktivitet har definierats.
En verksamhetsmodell har upprättats för att utveckla tillämpad motion.	1. Vi gör en analys av nuläget för tillämpad motion, utifrån vilken vi fastställer de kvantitativa och kvalitativa målen för tillämpad motion.	Motions- och idrottstjänsterna, Liikuntatieteellinen seura	2024–2025
Alla över 65 år kan utnyttja de ledda motions- och idrottstjänsterna.	1. Vi skapar nya och utvecklar gamla verksamhetsmodeller för att stödja äldre personers möjligheter till hobbyer i deras närmiljö. 2. Vi upprätthåller nuvarande kursutbud, prisnivå och kvalitet. 3. Vi ökar på kursutbudet för att möta efterfrågan. Även grupper som använder köpta tjänster bildas efter behov. 4. Vi gör de ledda motions- och idrottstjänsterna kända: information, t.ex. Vantaan Sanomat och invånarrummet. 5. Vi ökar andelen virtuell gympa i den ledda motionens höst- och vårprogram. 6. Vi startar nya kamratgrupper för invånarna i närmiljön.	Motions- och idrottstjänsterna, kommunikation, andra lokala aktörer, så som föreningar	2024– Nya utvecklade verksamhetsmodeller. Antal deltagare och antalet nya kurser. Kvalitet: kundnöjdhet. Nya tjänster för målgruppen: antal timmar, antal deltagare. Tjänsternas välkändhet. Antalet virtuella gympan och antal deltagare. Antal nya grupper och antal deltagare.
Vuxeninstitutets och den grundläggande konstundervisningens utbildningsutbud och metoder uppmuntrar till rörlighet och en aktiv vardag.	1. I planeringen och genomförandet av undervisningen uppmuntrar vi till att beakta funktionaliteten samt elevens och lärarens aktivitet till lämpliga delar 2. Vi främjar möjligheterna för deltagarna i invandrarutbildningen att delta i läroanstaltens fysiska aktiviteter: i den grundläggande vuxenutbildningen erbjuds en fri motionskurs och fysiska aktiviteter införs i invandrarutbildningen.	Livslångt lärande, motions- och idrottstjänsterna	Betydelsen av funktionaliteten och främjandet av den i undervisningen har behandlats med personalen. Särskilt antalet deltagare på kurser som är specifikt inriktade på kroppens och sinnets välbefinnande. Antal deltagare i den fria motionskursen inom den grundläggande vuxenutbildningen. I invandrarutbildningen ingår fysisk aktivitet ja/nej.

FOKUSOMRÅDE 2: EN AKTIV LIVSSTIL OCH ATT FRÄMJA DEN ÄR VÅR ALLAS GEMENSAMMA UPPGIFT

MÅL	ÅTGÄRD	ANSVAR, SAMARBETE	MÄTARE, TIDTABELL
De förebyggande åtgärderna riktar sig till de barn och unga som har största nytta av dem. Vi utvecklar nya verksamhetssätt och modeller mellan skolorna, föreningarna, Hobbyernas Vanda, programmet I rörelse och eventuellt andra aktörer.	- Vi pilottestar de regionala samarbetsforumen tillsammans med skolorna, föreningarna, Hobbyernas Vanda och programmet I rörelse. - För att främja utvecklingen av Move!-resultaten aktiverar vi en multiprofessionell arbetsgrupp för barns och ungas fysiska funktionsförmåga. - För barns och ungas del förtydligar vi samarbetet mellan den förebyggande hälsovården och elev- och studerandevården, samt samarbetet mellan aktörerna i staden, så att hänvisningen till tjänsterna och servicestigarernas funktionalitet förbättras. - Vi utvärderar utvidgandet av den s.k. skolPT-verksamheten, dvs. avgiftsfri motions- och välbefinnanderådgivning som riktar till elever som rör på sig lite. Tjänsten skulle riktas utifrån Move!-resultaten.	Motions- och idrottstjänsterna, Finlandsmodellen för hobbyverksamhet, livslångt lärande Grundläggande undervisning, motions- och idrottstjänsterna, andra stadets utbildning	2024 Pilotevenemanget och responsenkäten har genomförts. Arbetsgruppen har valts och verksamheten har påbörjats. 2025 Vihar infört strukturer för samarbetsmöjligheterna och kundstyrningen är effektiv. 2024– SkolPT-verksamhetens fortsättning har bedömts. Utifrån utvärderingen planerar vi fortsatta åtgärder för verksamheten
Pilottesta servicestigen från sysselsättningstjänsterna till tjänster för att främja personlig hälsa.	- För egentränare genomförs en utbildning i tjänster för att främja personlig hälsa. - Utifrån egentränarnas bedömning hänvisas kunderna till tjänster för att främja personlig hälsa.	Sysselsättnings- och integrationstjänster, motions- och idrottstjänsterna	2024–2026 Pilotprojektet har genomförts, antal hänvisade kunder.
Vi identifierar tillsammans med företagsorganisationerna god praxis som främjar rörlighet och fysisk aktivitet inom företagsområdet och informerar om dem.	Vi kartlägger företag som agerar på ett föredömligt sätt för att öka personalens rörlighet och välbefinnande. Vi informerar i samarbete med företagsorganisationerna om kartläggningens resultat och de identifierade goda metoderna.	Livskraftstjänster, företagsorganisationer, företag	2025– Kartläggningen har genomförts och praxis har informerats i olika kanaler.
Att ta del av kultur omfattar vardagsmotion på ett naturligt sätt. I projekten samarbetar man med olika nätverk.	- Museitjänsterna kartlägger aktivt turistrutter som man går till fots och deltar i utvecklingen av dem. Rutterna utvecklas i samarbete med regionala föreningar och kommersiella aktörer. I kommunikationen utnyttjar man stadens kommunikationskanaler och nätverk av samarbetspartners. - Vi lyfter t.ex. Kungsvägen fram genom olika evenemang. - Vi kartlägger möjligheterna till att utnyttja kulturobjekt och historiska objekt samt offentlig konst i idrottsevenemang och kampanjer genom att till exempel lägga upp rutter för evenemangen. - Vi genomför en kommunikationskampanj på stadsnivå för att uppmuntra invånarna att komma till evenemangen och tjänsterna gående, cyklande osv. Vi utreder möjligheterna till att öka på antalet cykelställ med ramlåsning och cykelparkeringens övervakning utanför kulturlokalerna i samband med en eventuell kampanjvecka.	Museitjänsterna, potentiella samarbetspartners: OmaKamu, Mannerheims Barnskyddsförbund, församlingar, Finlands röda kors Helsingforsmissionen, invånarrummen, öppna mötesplatser, olika pensionärsorganisationer, marthaföreningen, Laurea Kulturlokaler och kulturevenemang, motions- och idrottstjänsterna Kommunikation, kulturtjänster	Start 2024 2024– Nya rutter, t.ex. Kungsvägen. 2024– Genomförda evenemang och antal besökare (FM-tävling i skidåkning och evenemangsdagar). 2025 genomförda ja/nej, möjlighet att genomföra samma kampanj årligen.



MÅL	ÅTGÄRD	ANSVAR, SAMARBETE	MÄTARE, TIDTABELL
Barnkulturtjänsterna möjliggör rörelse och rörlighet.	1. Vi erbjuder aktiva cirkus-, dans- och dramainnehåll på barnkulturtjänsternas evenemang, workshops och läger samt i kulturläroplaner. 2. Vi uppmuntrar till att utforska miljön och röra på sig genom utrymningsspel, utomhuslekar och miljökonst (t.ex. det miljökonstnärliga konstpedagogiska programmet Lepakon siivillä luontoon). 3. Barnkulturen ingår i en del av idrottsevenemangen och stöder familjernas gemensamma aktiviteter. 4. Maskoten Chiro och liknande karaktärer uppmuntrar till kroppslig kommunikation och kroppsspråk. 5. Vi utvecklar lätta, spelifierade och självständiga aktiviteter för skolelever i barnkulturcentren.	Barnkulturtjänsterna	2024– Genomförd verksamhet, antal deltagare. Februari 2024 evenemangsdagarna FM-tävling i skidåkning i Håkansböle och tvättstugans Chiro som FM-maskot. 2024 Utbildningen Game based learning and gamification in education → Utveckling av verksamheten 2025.
Utbudet av kulturtjänster uppmuntrar till rörelse.	1. Evenemangen och museerna beaktar rörlighet enligt innehåll. I museernas evenemang och kampanjer utvecklas sådan verksamhet som erbjuder fysiska aktiviteter. 2. Vi fortsätter stöda och utveckla det årliga evenemanget Sov en natt utomhus i Hanaböle träsk. 3. På biblioteken ordnas motionsinriktat kulturinnehåll för barn och familjer (t.ex. sagoyoga), expertföreläsningar och utställningar med motionstema, eventuellt kan man också låna ut träningsutrustning, biljetter till idrottsplatser, så som stadens simbassänger och gym.	Museitjänster Kulturlokaler och kulturevenemang	Årliga evenemang där man beaktar rörlighet/ fysisk aktivitet och antal besökare. Årliga antal besökare.
Kundstyrningen och servicestigen till Studier i rörelse-tjänsterna blir tydligare.	1. Studier i rörelse-verksamheten i Vanda har antecknats i planerna för elev- och studerandevården för andra stadiet, och i enlighet med den är verksamheten en del av läroanstaltens välfärdsarbete. 2. Vi skapar ett servicekoncept för välbefinnandecoachning och rådgivning, som omfattar bl.a. ibruktagandet av en elektronisk tidsbokning, vars syfte är att förbättra hänvisningen till tjänsten och sänka tröskeln för att delta i välbefinnandecoachning samt motions- och välbefinnanderådgivning. 3. Välbefinnandecoachning för personer som rör på sig för lite införs i fritt valbara studier. Studerande som rör på sig lite motiveras med studiepoäng.	Motions- och idrottstjänsterna, andra stadiets utbildning, elev- och studerandevård	2025 Anteckningen finns/finns inte. Den elektroniska tidsbokningen har tagits i bruk, antalet välbefinnandecoachrar som hänvisats via den. Coachningen ingår i fritt valbara studier, antal deltagare/år.
Tjänsterna för att främja personlig hälsa är bevisligen effektiva och kan tillhandahållas med hög kvalitet. Lämpliga digitala lösningar utnyttjas.	1. Planeringen av tjänster för att främja personlig hälsa görs utifrån forskningsdata. 2. Processerna i tjänsterna för att främja personlig hälsa och deras effekter övervakas och bedöms systematiskt. 3. Vi utnyttjar lämpliga digitala lösningar, såsom olika applikationer eller plattformar när vi producerar tjänsterna.	Motions- och idrottstjänsterna, skolorna och universiteten, leverantörer av digitala tjänster	2025 Planeringen baserar sig på forskningsdata och referensramen har beskrivits ja/nej. Verksamheten utvärderas regelbundet och systematiskt. Digitala applikationer/plattformar har kartlagts.

MÅL	ÅTGÄRD	ANSVAR, SAMARBETE	MÄTARE, TIDTABELL
De förebyggande tjänsterna täcker invånarna i Vanda i alla åldrar. Vid bedömningen av behov av tjänster utnyttjas flera olika databaser och metoder.	- Vi skapar en enhetlig helhet av de förebyggande tjänsterna. Vi förenar etablerade modeller (t.ex. projekt) med befintliga funktioner. - Vi kartlägger digitala plattformar och system för att bedöma behov av tjänster, som - när målgruppen och - hjälpel kunden att självständigt hitta till rätt livsstilsrådgivning.	Motions- och idrottstjänsterna, ungdoms- och samverkansservicen, sysselsättningstjänsterna, företagshälsovården, den grundläggande utbildningen	2025 Servicekedjorna har beskrivits. Bedömningen av behov av tjänster har kartlagts ja/nej.
Invånarna hittar enkelt aktiviteter som stödjer ett heltäckande välbefinnande, och kommunernas och organisationernas verksamhet blir en del av menyn för social- och hälsovårdstjänsterna.	- Vi tar i bruk det digitala HYTE-servicekonceptet, där man enkelt kan hitta antingen självständigt eller med professionellt stöd kultur-, natur- och idrottstjänsterna. - Vi ordnar utbildning för välfärdsområdets anställda i att ta upp välbefinnande. Med hjälp av utbildningen kan de anställda hänvisa sina kunder till kommunernas och organisationernas kultur-, natur- samt motions- och idrottstjänster.	Vanda och Kervo välfärdsområde, Hyte-delaktighet och organisationssamarbete, motions- och idrottstjänsterna, livslångt lärande, kulturtjänster	Digitarjotin har tagits i bruk i slutet av 2024 ja/nej. Utbildningen genomförd ja/nej, antal deltagare.
Samarbetet mellan kommunerna, organisationerna och anställda inom välfärdsområdet är effektivt.	- Utsedda nyckelpersoner för att främja välbefinnande och hälsa i välfärdsområdet sätter sig in i stadens kultur-, natur- och idrottstjänster. - Samutveckling av åtgärder för att göra tjänsterna lättare att hitta tillsammans med välfärdsområdets och stadens anställda.	Vanda och Kervo välfärdsområde, motions- och idrottstjänsterna, kulturtjänster	2024– Förankringen har genomförts ja/nej. Åtgärder har utvecklats i samarbete ja/nej.
Hänvisningen till livsstilsrådgivningen är smidig. Välfärdsområdet och staden har överensstämmande praxis i hur man hänvisar kunder till livsstilsrådgivningen. Invånarna kan erbjudas en jämlik och fungerande servicekedja.	- Hälso- och sjukvårdspersonalen inom välfärdsområdet hänvisar patienter utifrån överenskomna riskgruppskriterier till städernas livsstilsrådgivning. - Vi identifierar olika aktörers kontaktpersoner och kommer överens om gemensamma verksamhetsmodeller.	Vanda och Kervo välfärdsområde, motions- och idrottstjänsterna	2024 Antalet kunder som hänvisats till livsstilsrådgivningen. Kontaktpersonerna har identifierats och verksamhetsmodellerna har skapats.



FOKUSOMRÅDE 3: OMGIVNINGEN OCH SAMMANSLUTNINGARNA UPPMUNTRAR OCH LOCKAR TILL FYSISKA AKTIVITETER

MÅL	ÅTGÄRD	ANSVAR, SAMARBETE	MÄTARE, TIDTABELL
Näridrottsplatserna samt de motionsinriktade skolorna och daghemsgårdarna är tillgängliga för alla.	1. I samband med nybyggnads-/ombyggnadsprojekten i daghemmens, skolornas och läroanstalternas fastigheter renoveras också alltid gårdarna. Gårdarna vid minst två skolor och två daghem kommer att renoveras och därtill genomförs mindre reparationsprojekt årligen. 2. Gårdarna till läroanstalter på andra stadiet utvecklas genom att utrusta dem med utomhusgym eller andra lösningar som aktiverar studerandena. 3. De relevanta aktörerna deltar i byggarbetet på daghemmens, skolornas och läroanstalternas gårdar redan från planeringsfasen (grundläggande förbättringar, nybyggnad). För att uppnå detta måste vi a.) identifiera rätt personer b.) utse en tväradministrativ arbetsgrupp för att främja renoveringen och konstruktionen av gårdarna. Motions- och idrottstjänsterna har ordförandeskapet i arbetsgruppen. Arbetsgruppen planerar bland annat projekt för de kommande åren och behovet av finansiering föregripande, med hjälp av resultaten från gårdskartläggningen.	Fastighetsförvaltning, motions- och idrottstjänsterna: I rörelse, verksamhetsområdet för fostran och lärande, gator och parker	2025– Minst 2 daghemsgårdar och 2 skolgårdar/år 1 utvecklad gård/år. TEAvisari: Renovera skolgården så att den uppmuntrar till rörlighet. 2024– Upprätta och organisera en arbetsgrupp.
Uppdatera planen för idrottsanläggningar för 2026–2035.	1. Under varje fullmäktigeperiod utarbetar man utifrån planen ett genomförbart investeringsprogram, dvs. genomförandedelen av planen för idrottsanläggningar.	Motions- och idrottstjänsterna, stadsmiljöns verksamhetsområde	Planens beredning inleddes 2024.
Varje barn inom småbarnspedagogiken får regelbundet röra sig i inlärningsmiljöer i skogen och naturen. Målnivån är minst en gång i veckan.	1. Vi utreder möjligheter och hinder inom småbarnspedagogiken för att öka skogs- och naturaktiviteter, samt utarbetar som gemensamt arbete mellan småbarnspedagogiken och motions- och idrottstjänsterna arbetskort för motionsfostran, för att stöda användningen av inlärningsmiljöer. 2. Vi ställer mål för gårdsplaneringen vid byggandet av daghemsgårdarna, som främjar mångsidig fysisk aktivitet på gårdarna som inlärningsmiljöer. Samtidigt beaktar man så bra som möjligt att gårdarna erbjuder naturkontakt och att materialen är naturenliga.	Verksamhetsområdet för småbarnspedagogik, motions- och idrottstjänsterna, stadsmiljöns verksamhetsområde	Arbetskorten för motionsfostran har utarbetats. I de nya daghemmen har man beaktat naturkontakten på gårdarna. Koordinatören för motions- och idrottstjänsterna deltar i planeringen av nybyggnaderna och den grundläggande förbättringen av gårdarna. Genomförande av skogsutflykter varje vecka (rapportering i planmodellen).
Verksamhetsmiljöerna inom ungdomstjänsterna uppmuntrar till rörlighet med låg tröskel.	1. Vi möjliggör rörlighet med låg tröskel i miljöer där invånarna spenderar tid, t.ex. små träningsredskap, motionsinriktade spel, handledning genom exempel, uppmuntra till att använda utrustningen, t.ex. olika utmaningar. Engagera unga i utvecklingen av ungdomsgårdar.	Regionalt ungdomsarbete	2024– Genomförande av kundenkäten: Hur uppmuntrar de vardagliga miljöerna till fysisk aktivitet och hur upplevs delaktigheten.

MÅL	ÅTGÄRD	ANSVAR, SAMARBETE	MÄTARE, TIDTABELL
Vanda uppmuntrar och lockar till att cykla, gå och röra sig med muskelstyrka.	1. Vi främjar cykelförhållandena i enlighet med utvecklingsprogrammet för cykeltrafik och målhierarkin för cykeltrafik. 2. Vi främjar promenadförhållandena i enlighet med programmet som främjar gång, så att det är frestande att uträtta vardagliga ärenden, rekreation och uppleva stadslivet till fots. 3. Vi förbättrar allas motionsmöjligheter genom att främja tillgängligheten i miljön och införa trygga och tillgängliga rutter för äldre i Vanda i projektet TERVI med de lösningar som definieras i projektet. 4. Vi genomför cykelfostran bland annat i enlighet med åtgärd 14 i programmet som främjar cykling. 5. Grundskolorna har minst en temadag, kampanj eller tävling varje år angående hållbar mobilitet. Skolorna informerar vårdnadshavarna aktivt varje år om kampanjen Kydditön koulumatka. 6. Varje skola har en fungerande lösning för lagring av elsparkcyklar, cyklar och hjälmar. Skolorna och förvaltningsexperterna främjar i samarbete med fastighetsförvaltningen skolornas parkeringslösningar för cyklar och elsparkcyklar, så att de är tillräckliga, funktionella och säkra.	Pedalgruppen Steggruppen Stadsmiljö, gator och parker Verksamhetsområdet för fostran och lärande, motions- och idrottstjänsterna, Pedal-arbetsgruppen Verksamhetsområdet för fostran och lärande och motions- och idrottstjänsterna Verksamhetsområdet för fostran och lärande, fastighetsförvaltning	2023–2030 2023–2030 2024– 2024–2025 Åtgärd 14 har implementerats som planerat. TEAvisari: Eleverna har aktiverats till skolvägsmotion. I skolornas läsårsplaner antecknas hur och när det årliga evenemanget ordnas. En skolspecifik skolvägsenkät till vårdnadshavarna en gång om året. Åtgärder som vidtagits för att förbättra lagringen/ antal.
Motions- och naturmiljöerna ger möjligheter att koppla av och vara fysiskt aktiv.	1. Vi främjar motions-, rekreations- och naturrekreationstjänsterna i grönområdena i enlighet med planen för servicenätet för grönområdena. 2. Vi utvecklar portar till naturen intill de centrala grönområdena. Från porten startar t.ex. skidspår, friluftsleder, naturstigar. Det är möjligt att anlända till objekten med kollektiv trafik och muskelkraft.	Stadsmiljö, gator och parker, grönområdesplanering, motions- och idrottstjänsterna	2023–2032 Antal portar som identifierats och utvecklats per år.
De närliggande skogarna erbjuder utrymme för motion i naturen.	1. Friluftslederna får vägvisare och längs rutterna placeras information om ruttens längd och annan information som ökar tillgängligheten. 2. De guidade naturutflykterna i Vanda fortsätter och utvecklas. Varje år sammanställs utflykterna i huvudstadsregionens gemensamma Utflyktskalender. I slutet av våren och början av hösten kan man träffa naturguider i Vanda, som ordnar utflykter i den omgivande naturen för daghem, skolor och specialgrupper.	Gator och parker, motions- och idrottstjänsterna Miljöcentralen, Esbo, Helsingfors, Grankulla, Haltia naturcenter	2025– Antal rutter med vägvisare per år. 2025– Antal utflykter, antal deltagare per år.
Småbarnspedagogikens verksamhetskultur leds så att barnen och personalen är fysiskt aktiva under dagen enligt motionsrekommendationerna.	1. Enheterna inom småbarnspedagogiken använder varje år lokala och/eller nationella bedömningsinstrument (t.ex. Småbarnspedagogiken i rörelse – analys av nuläget eller Valssis instrument för motionsfostran) för att utveckla en motionsinriktad verksamhetskultur som främjar fysisk aktivitet.	Småbarnspedagogikens verksamhetsområde, motions- och idrottstjänsterna	2025–2030 Enheten har utvärderat sin verksamhetskultur ur ett motionsperspektiv med hjälp av ett bedömningsinstrument.

MÅL	ÅTGÄRD	ANSVAR, SAMARBETE	MÄTARE, TIDTABELL
Förbättra rörlighet som en del av undervisningen och läroanstaltens verksamhetskultur.	- Vi skapar läroanstaltspecifika verksamhetsmodeller för att hålla pauser från sittandet samt för att möjliggöra rörlighet som en del av undervisningen. - Vi letar efter metoder för att få studerandena att använda rasterna till fysiska aktiviteter och att vistas utomhus, i stället för att stirra på telefonen.	Utbildning på andra graden, motions- och idrottstjänsterna Verksamhetsområdet för fostran och lärande och motions- och idrottstjänsterna	2024– De skolspecifika verksamhetsmodellerna har skapats och tagits i bruk.
Vi erbjuder unga möjlighet till fysiska aktiviteter och uppmuntrar till dem.	- Vi pratar om fysisk aktivitet och rörlighet med de unga: hur kan man stödja de unga att hitta motivationen för att röra på sig genom egna intressen, till exempel e-sport. - Vi utvecklar fysiska utmaningar med olika teman tillsammans med de unga. - Vi möjliggör och genomför motion två timmar/vecka, som antecknats i den regionala handlingsplanen. - Vi erbjuder och utvecklar avgiftsfria upplevelser samt engagerar unga att komma med idéer och delta i utvecklingen.	Ungdoms- och samverkansservicen: regionalt ungdomsarbete, tjänster för unga vuxna	Vi förankrar åtgärderna i den interna utbildningen för personalen inom ungdoms- och samverkansservicen under 2024. 1–2 utmaningar per månad 2024. 2 timmar/vecka genomförs/genomförs inte. Antal avgiftsfria provperioder och antal deltagare.
Personalen uppmuntras till mångsidig fysisk aktivitet.	- I företagshälsovårdens handlingsplaner antecknas att ta upp rörlighet och hänvisning till stadens livsstilsrådgivning. - Vi informerar om hälsoriskerna med långvarigt sittande och hälsofördelarna med att hålla pauser från att sitta: minska kontinuerligt sittande till mindre än två timmar. - Uppmuntra till fysisk aktivitet under arbetsdagen, t.ex. onlinepauser. - Fysioterapeutens instruktionsvideor online om arbetsergonomi. - Personalen har tillgång till en motions- och kulturförmån samt rabatterade biljetter till stadens simhallar och gym. - Vi förbättrar tillgängligheten i den interna kommunikationen som uppmuntrar till fysisk aktivitet och motion. - I lokalprojekten beaktas pendlare för omklädningsrummens och tvättrummens del. - Vi erbjuder personalen avgiftsfria motionsbesök och försöksveckor, bl.a. kartläggning av möjligheten att simma.	Personal- och koncern tjänster, företagshälsovården, motions- och idrottstjänsterna, kommunikation Personal- och koncern tjänster, företagshälsovården, motions- och idrottstjänsterna Personal- och koncern tjänster, kommunikation Stadsmiljö (planering) Motions- och idrottstjänsterna, den privata sektorn	Antal personer som företagshälsovården hänvisat till livsstilsrådgivningen. Antal skickade meddelanden. Eventuell enkät om kontinuerligt sittande till personalen. Antal användningsgångar. Antal användningsgångar, använda euro/år, antal personer som informationen nått (Intra). Faktiska besök.



NULÄGE AV FYSISK AKTIVITET

Under de senaste åren har vi läst rubriker och diskussioner om hur människor i olika åldrar rör på sig för lite, t.ex. innehåller regeringsprogrammet programmet Finland i rörelse för att stärka finländarnas bättre funktionsförmåga. Fritidsaktiviteterna har ökat, medan den dagliga arbetsrelaterade rörligheten har minskat. Man har inte lyckats ersätta de minskade fritidsaktiviteterna med motion (bild 2). På grund av detta måste förändringen mot en fysiskt aktivare vardag ske i flera delområden i livet. Ansvaret för att främja fysisk aktivitet är uppdelat till flera olika aktörer: familjerna, skolorna och läroanstalterna, arbetsplatserna, föreningarna, företagen, kommunerna och staten. Varje aktör ska tillägna sig främjandet av rörlighet som en central uppgift och överväga lösningar för att öka den fysiska aktiviteten från sina egna möjligheter och utgångspunkter.

BARN UNDER SKOLÅLDERN

För barn inom småbarnspedagogiken rekommenderas tre timmar daglig fysisk aktivitet, varav minst en timme bör vara raskt och tungt. Barn inom småbarnspedagogiken rör på sig i genomsnitt fyra timmar per dygn. I genomsnitt är pojkarna en aning mer aktiva än flickorna. Den totala mängden fysiska aktiviteter är bra, men mängden rask och snabb motion kunde vara högre. Enligt undersökningen Piilo (2023) nådde 76 procent av barnen i åldern 4–6 rekommendationen. Mängden fysisk aktivitet är dock inte det enda att uppmärksamma. Mångsidigheten i rörligheten, att lära sig olika färdigheter och glädjen att röra på sig är viktiga särskilt för barn. (Utbildnings- och kulturministeriet, 2021.)

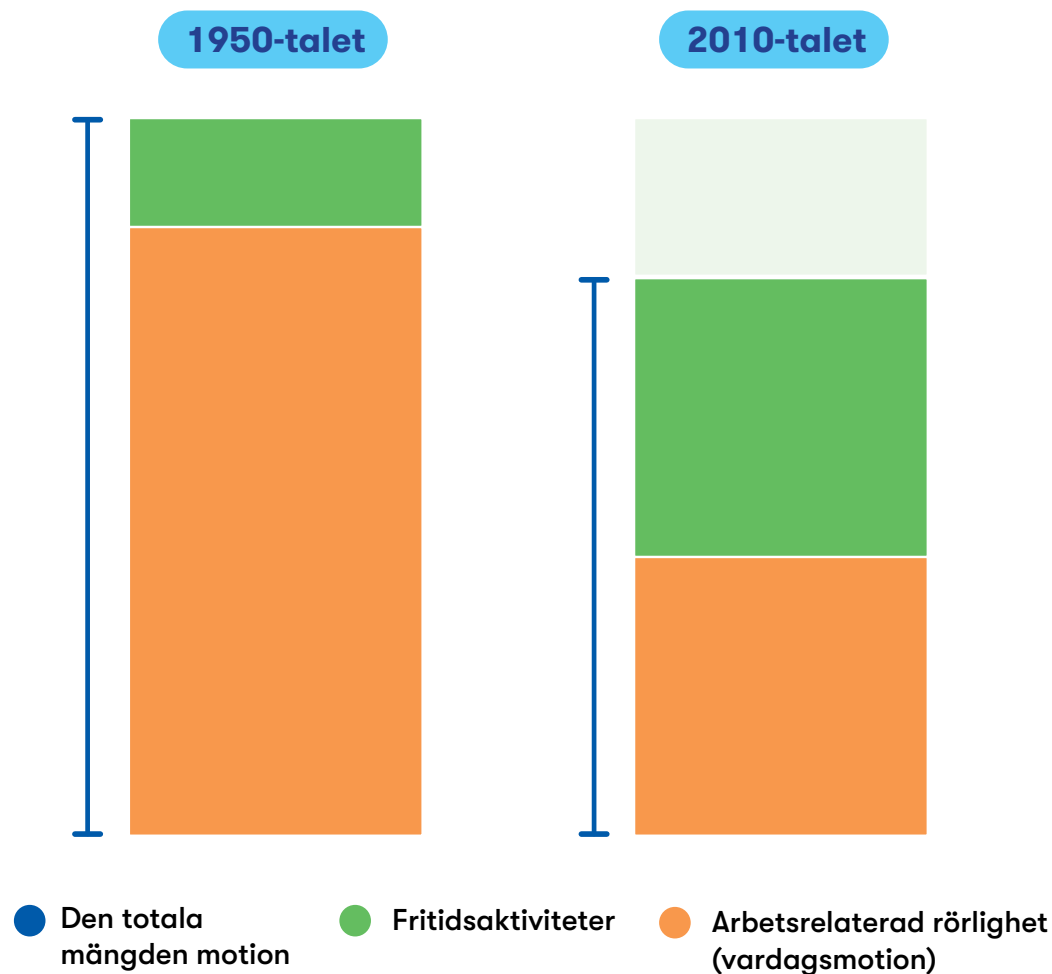
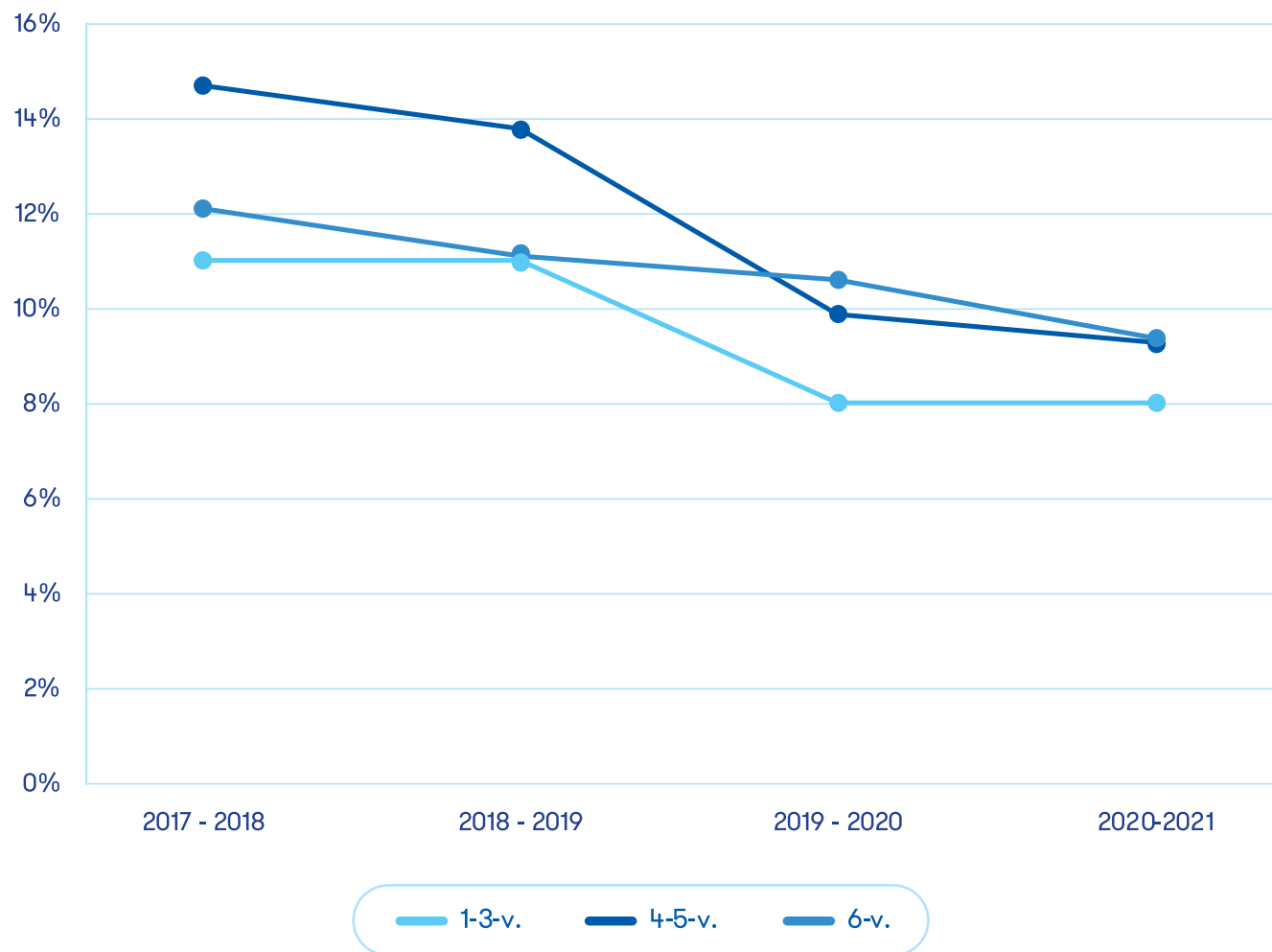


Bild 2. Den totala mängden motion (Pykkönen 2019.)



Baserat på resultaten från en undersökning av barn inom småbarnspedagogiken, som genomförts med metoden för konstruktiv respons, kan man konstatera att mängden rask och tung motion har minskat under 2017–2021 i alla åldersgrupper (bild 3). Särskild uppmärksamhet bör fästas på barn under 3 år. Materialet samlades in från fyra verksamhetsperioder 2017–2018, 2018–2019, 2019–2020 och 2020–2021. Coronaviruspandemin avbröt den senaste verksamhetsperioden och därför bör resultaten för denna period granskas kritiskt.

Internationellt sett utvecklas finländska barns grundläggande färdigheter väl och i genomsnitt rör de på sig måttligt. De identifierade utmaningarna omfattar dock regionala skillnader. Barn under skolåldern i huvudstadsregionen har svagare motorik och de vistas utomhus mindre än barn som bor någon annanstans. I huvudstadsregionen är fritidsaktiviteter för små barn vanliga. (Niemistö et al. 2019.) Under vardagar spenderar familjer mindre än en halvtimme på gemensamma fysiska aktiviteter. Mindre än hälften av barnfamiljerna rör på sig tillsammans 1–2 gånger i veckan. En femtedel av familjerna rör på sig varje dag. Fastän föräldrarnas stöd och uppmuntran är viktigt, uppmuntrar de flesta föräldrarna sina barn till fysiskt aktiva lekar eller motion endast några gånger i veckan.

Bild 3. Mängden tung motion i Vanda enligt åldersgrupp (Reunamo Education Research)

Föräldrarnas stöd, en atmosfär som uppmuntrar till rörlighet, att beakta barnets rörlighet på ett positivt sätt, t.ex. genom beröm, samt att erbjuda idrottsredskap och utrustning till barnet ökar på barnets fysiska aktivitet. Föräldrarna är viktiga förebilder för sina barn. Barn till föräldrar som rör på sig mångsidigt är mer aktiva och har bättre motoriska färdigheter än andra barn. Skillnader i barnens fysiska aktivitet börjar uppstå redan i tre års ålder och de förblir kvar även en senare. **En fysiskt aktiv livsstil formas alltså redan under tidig barndom.** (Utbildnings- och kulturministeriet 2016, 16)

En longitudinell studie från Jyväskylä universitet fann mängden utomhusaktiviteter och mångsidiga ledda fritidsaktiviteter för barn inom småbarnspedagogiken förutsäger barnets fysiska aktivitet och motoriska färdigheter i skolåldern. **Utomhusaktiviteter i minst 30 minuter efter en dag på daghemmet förutsåg mindre stillasittande och mer rask och tung fysisk aktivitet under skolåldern, jämfört med barn som rör på sig mindre.** Utomhusaktiviteter i 30 minuter förutsåg också bättre utrustningshantering och övergripande motoriska färdigheter. En liknande observation gjordes hos barn som deltog i minst två ledda fysiska aktiviteter. Barn behöver mångsidig motion för att stödja utvecklingen av fysisk aktivitet och motoriska färdigheter. Därför bör barns motion bestå av en mängd olika organiserade fysiska aktiviteter och fri självständig rörlighet, särskilt utomhusaktiviteter. (Luukkainen 2023.)



BARN I SKOLÅLDERN

För alla i åldern 7–17 rekommenderas mångsidig, rask och tung motion minst en timme om dagen och överdrivet kontinuerligt stillasittande bör undvikas. I LIITU-undersökningen 2022 upptäckte man att barn och unga (7–15 år) tillbringade i genomsnitt 54 procent av sina vakna timmar sittande eller liggande. I genomsnitt tillbringade man sju procent av den vakna tiden stående, 27 procent till lätta rörelser, en tiondel till raska rörelser och endast en procent till tunga rörelser. Andelen stillasittande under den vakna tiden ökade stadigt från yngre till äldre barn, medan andelen fysisk aktivitet minskade. **Endast de yngsta deltagarna tillbringade**

mindre än hälften av sina vakna timmar sittande eller liggande. Alla andra grupper tillbringade mer än hälften av sina vakna timmar sittande eller liggande. (Husu et al. 2023, 33.)

År 2023 meddelade en fjärdedel av pojkarna i årskurs 8 och 9, en femtedel av pojkarna på första och andra året i gymnasierna, och en tredjedel av flickorna i samma åldersklasser att de utövade fritidsaktiviteter som gjorde dem andfådda högst en timme i veckan. Det samma meddelade ungefär en tredjedel av pojkarna och nästan hälften av flickorna i yrkesskolorna.

Bland pojkarna har fritidsaktiviteter blivit vanligare sedan 2019, bland flickorna har situationen förblivit nästan oförändrad. Andelen som rör på sig minst en timme per dag ökade aningen i nästan alla åldersgrupper. Ungefär en tredjedel (30%) av flickorna i årskurs 8 och 9 och flickorna i gymnasierna, samt cirka hälften (46%) av flickorna yrkesskolorna berättade att de utövar mycket lite (högst en timme per vecka) fritidsaktiviteter där man blir andfådd. Bland pojkarna var motsvarande andelar 24, 20 och 36. (Enkäten Hälsa i skolan 2023.)



Enligt enkäten Hälsa i skolan 2023 uppskattade 40 procent av flickorna och 46 procent av pojkarna i klass 4 och 5 i Vanda att de rör på sig minst en timme per dag. I klass 8 och 9 var andelarna för flickorna en femtedel och för pojkarna en tredjedel. Ungefär en femtedel av flickorna och en fjärdedel av pojkarna i gymnasier, och ungefär en femtedel av flickorna och pojkarna i yrkesskolorna rör på sig minst en timme om dagen.

En tredjedel av flickorna och en fjärdedel av pojkarna i årskurs 8 och 9 uppskattade att de motionerar så att de blir andfådda på fritiden högst en timme i veckan. En tredjedel av flickorna och en femtedel av pojkarna i gymnasier, samt mindre än hälften av flickorna och en fjärdedel av pojkarna i yrkesskolorna motionerar så att de blir andfådda på fritiden högst en timme i veckan. (Barns och ungas hälsa och välbefinnande 2023.)

Varje år deltar eleverna i årskurs 5 och 8 i Move!-mätningarna av den fysiska funktionsförmågan. Mätningarna genomförs i samband med gymnastikundervisningen. Nationellt uppskattar man att den fysiska funktionsförmågan hos cirka 40 procent av eleverna är på en nivå som kan göra det svårt att klara av vardagen. Resultaten från 2022 har följt föregående års nivå. Resultaten för den fysiska funktionsförmågan i Vanda för 2021 och 2022 ändrades inte heller betydligt. Flickornas resultat har försvagats, medan pojkarnas resultat har förbättrats. Resultaten för flickorna på klass 8 är särskilt bekymrande. År 2022 hade 50 procent av flickorna en fysisk funktionsförmåga som eventuellt var till skada för deras hälsa och välbefinnande. År 2021 var motsvarande andel 47 %. (Utbildningsstyrelsen.)

RÖR PÅ SIG MINST EN TIMME PER DAG (REKOMMENDATION)	2019	2021	2023
Elever i klass 4 och 5	37 %	39 %	43 %
Elever i klass 8 och 9	23 %	24 %	26 %
Första och andra årets studerande inom yrkesutbildningen	20 %	16 %	20 %
Första och andra årets studerande i gymnasier	14 %	15 %	21 %

(Vantaa wellbeing review 2022, School Health Promotion study 2023)





PERSONER I ARBETSFÖR ÅLDER OCH ÄLDRE

Mindre än hälften av män och kvinnor över 20 år rör på sig enligt rekommendationerna, dvs. minst 2 timmar 30 minuter i veckan med rask pulshöjande motion eller mer tung motion i 1 timme och 15 minuter i veckan, och dessutom träna muskelstyrkan och förstärka koordinations- samt balansförmågan minst två gånger i veckan. Äldre och lågutbildade är mindre benägna att nå rekommendationen. Bland män har den rekommenderade rörligheten ökat och bland kvinnor förblev den oförändrad. Tre av fyra har en fritidsaktivitet, vilket beräknas vara cirka tre miljoner personer. Bland de äldsta var det sällsynt att motionsrekommendationen uppnåddes. En tredjedel av männen och en fjärdedel av kvinnorna över 75 år gamla nådde rekommendationen. Eftersom över hälften av den vuxna befolkningen inte rör sig enligt rekommendationerna bör främjandet av fysisk aktivitet ha en central roll i det hälsofrämjande arbetet, och man måste särskilt ta hänsyn till referensgrupperna med en låg socioekonomisk bakgrund och äldre. (Lahti & Borodulin 2023.) Enligt Vandas välfärdsöversikt 2022 rör majoriteten av vuxna inte på sig tillräckligt för sin hälsa. 36 procent av 20–54-åringarna, 31 procent av 55–57-åringarna och endast 18 procent av 75-åringarna eller äldre rörde på sig enligt rekommendationerna. (Vandas välfärdsöversikt 2022.) Baserat på en enkät om motionsvanor som genomfördes 2023 för vuxna i Vanda, bedömde hälften av respondenterna (n=1306) att det inte uppnår motionsrekommendationerna.

PERSONER MED FUNKTIONSNEDSÄTTNING

Ungefär en femtedel av befolkningen har en funktionsnedsättning eller en kronisk sjukdom. Vuxna med funktionsnedsättning deltar sällan i fritidsaktiviteter och samma observation har gjorts hos barn och unga med funktionsnedsättning. Baserat på en enkät för personer med funktionsnedsättning (Liikuntatieteellinen seura 2021) rörde sig 35 procent mycket lite (högst två dagar) och totalt 33 procent rörde sig mindre än 1–2 timmar per vecka. Dessa uppfyller inte motionsrekommendationerna, särskilt om motionen är lätt. Personer som rör på sig lite fanns särskilt bland dem som rapporterade en hörsel- eller funktionsnedsättning, eller hade en eller flera funktionsnedsättningar. 46 procent av respondenterna meddelade att de hade utövat fritidsmotion under minst fyra dagar i veckan. I denna grupp var 34 procent män och 28 procent kvinnor.

Männen utförde också tung motion oftare än kvinnor. Synskadade sysslade exceptionellt mycket med tung motion. Personer med minst tre funktionsnedsättningar hade utövat minst tung motion. Mot bakgrund av antalet timmar som ägnades åt fritidsaktiviteter uppfyllde endast 30 procent motionsrekommendationerna, vilket skiljer sig avsevärt från resten av befolkningen.

I Vanda genomfördes en enkät 2022 för kommuninvånare i alla åldrar i behov av särskilt stöd/som hör till en specialgrupp. 165 personer i olika åldrar svarade på enkäten. Hälften av respondenterna meddelade att de hade rört på sig lätt i mer än 30 minuter dagligen. Under den senaste veckan utövade endast 23 procent rask motion i 2 timmar och 30 minuter i veckan, och endast 12 procent utövade tung motion i 1 timme och 15 minuter i veckan.

	LÄTT RÖRLIGHET ÖVER 30 MIN/DAG UNDER FÖREGÅENDE VECKA	HAR INTE RÖRT PÅ SIG Egentligen ALLS UNDER SENASTE VECKA
7–18-åriga	59 %	10 %
Invånare i arbetsför ålder +18-åriga	42 %	9 %

	RASK MOTION MER ÄN 2 TIMMAR OCH 30 MINUTER UNDER SENASTE VECKA	HAR INTE RÖRT SIG Egentligen ALLS UNDER SENASTE VECKA
7–18-åriga	30 %	19 %
Invånare i arbetsför ålder +18-åriga	22 %	38 %

	TUNG MOTION MER ÄN 1 TIMME OCH 15 MINUTER UNDER FÖREGÅENDE VECKA	HAR INTE ANSTRÄNGT SIG Egentligen ALLS UNDER SENASTE VECKA
7–18-åriga	14 %	49 %
Invånare i arbetsför ålder +18-åriga	14 %	66 %

FÖRÄNDRING I MOTIONS- OCH IDROTTSKULTUREN: BRANSCHÖVERGRIPANDE SAMARBETE OCH UNDANRÖJANDE AV HINDER

De viktigaste utvecklingslinjerna inom den finländska idrotten är bland annat

- Motions- och idrottskulturen har differentierats såväl organisatoriskt som i fråga om motionsbeteendet på individnivå
- Den fysiska aktiviteten har polariserats: för en del är motion och idrott en allt viktigare del av livet, medan andra inte utövar någon som helst form av motion eller idrott
- Den fysiska aktiviteten har minskat överlag
- Betydelsen av organiserad idrottsverksamhet med låg tröskel ökar
- En likvärdig och jämlik idrott förverkligas inte till alla delar
- För en förändring i livsstil och motionsvanor behövs stöd och vägledning med många slags motionsfrämjande metoder
- De vetenskapliga bevisen på att fysisk aktivitet främjar hälsan, välbefindandet och funktionsförmågan är alltmer obestridliga
- För all planering och allt beslutsfattande i samhället behövs en bedömning av effekterna av fysisk aktivitet.

[Statsrådets redogörelse om idrottspolitiken 2018,⁴]

Motions- och idrottskulturen och befolkningens rörlighet påverkas både av förändringar i den globala miljön och megatrender samt av den regionala utvecklingen. Statens idrottsråd har identifierat fem centrala framtida förändringsfaktorer, som visas på bild fyra. På bilden visas de så kallade negativa trenderna för varje identifierad förändringsfaktor. Dessa visar till exempel varför rörligheten har minskat och hurdana globala fenomen som har blivit hinder för rörlighet och fysisk aktivitet, samt vad man ska tänka på för att främja fysisk aktivitet. (Liikunnan muutostekijät 2019.)



FAKTORER SOM FÖRÄNDRAR MOTIONSVANORNA

Motions- och idrottskulturen och befolkningens rörlighet påverkas både av förändringar i den globala miljön och megatrender samt av den regionala utvecklingen. Aktörerna inom motionskulturen måste kunna förena inflytandet på och anpassningen till dessa frågor. Fem centrala faktorer som förändrar motionsvanorna och negativa trender förknippade till dem.
(Liikunnan muutostekijät – statens idrottsråd)



LEVNADSSÄTT OCH ÖKAD OJÄMLIKHET

Den ökade rörligheten är inte tillräcklig för att ersätta vardagsmotionen som ständigt minskar.

Levnadssätten är alltmer passiva inom alla befolkningsgrupper.

En försämrad fysisk funktionsförmåga ökar sjukligheten och leder till ökad arbetsoförmåga.

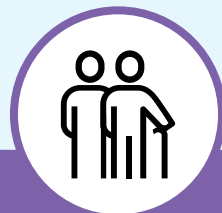
Ojämlikheten i den fysiska aktiviteten mellan olika befolkningsgrupper ökar. Ohälsosamma levnadssätt samlas allt kraftigare hos samma personer och de går dessutom i arv. Allt fler har inte råd med fysiska aktiviteter.

Endast få idrottsföreningar klarar av resurstävlingen och de fokuserar sin verksamhet endast på toppidrotten.



KLIMATFÖRÄNDRINGEN

Naturkatastrofer, extrema väderfenomen och ökande nederbörd gör det svårt att röra sig utomhus och ordna idrottsevenemang. På grund av mildare vintrar är det inte längre möjligt att utöva vintermotion i hela Finland. Idrottsgrenar som är särskilt skadliga för miljön har avslutats.



BEFOLKNINGENS ÅLDRADE

Välfärdssamhällets resurser förbrukas allt snabbare till korrigerande åtgärder, i stället för förebyggande åtgärder. I och med den åldrande befolkningen är försörjningskvoten sämre än någonsin, och antalet äldre som lever under fattigdomsgränsen har ökat. De äldre som bor hemma är i alltmer sämre skick och deras svaga funktionsförmåga begränsar deras livskvalitet, ökar på sjukdomar och olyckor, samt ökar behovet av social- och hälsovårdstjänster. Äldre personers behov beaktas inte i den offentliga sektorns, organisationernas eller den privata sektorns motions- och idrottstjänster.



DIGITALISERING OCH ARBETSLIVETS OMVÄLVNING

Den teknologiska utvecklingen har minskat på människornas behov av att röra på sig både i vardagen och på jobbet. I stället för fysiska aktiviteter och motion söker vi upplevelser från fysiskt passiva digitala och virtuella aktiviteter. Användningen av digitala enheter har ersatt fysiska aktiviteter.

Ökningen av distansarbete minskar på vardagsmotionen och oregelbundna arbetstider gör det svårt att motionera. Motion erkänns inte längre som ett yrkesområde. Allt flera tappar glädjen för motion genom kontinuerliga mätningar av motionsprestationerna.



URBANISERING

Den finska befolkningen koncentreras alltmer till de största centrumerna. En splittrande stadsstruktur minskar fysisk aktivitet. Naturrelationen försvinner och dålig luftkvalitet förhindrar motion och idrott i städerna.

I städerna kämpar man om tillgången till överbelastade träningsstjänster, då tjänsteutbudet på landsbygden är obefintligt. Landsbygdsbefolkningens vardagsmotion och fritidsaktiviteter minskar i och med att tjänsterna flyttas längre bort.

En motionsinriktad livsstil består av flera faktorer; den omfattar motion och andra dagliga fysiska aktiviteter. För att dessa ska förverkligas på en tillräcklig nivå krävs samarbete mellan flera aktörer, vilket inte begränsas endast till att tillhandahålla motions- och idrottstjänster och förhållanden till dem. Flera aktörer erbjuder motions- och idrottstjänster, så som utbildningssektorn, föreningar, organisationer, företag och aktörer inom det fria bildningsarbetet, såsom medborgarinstituten. Även om det finns många typer av tjänsteleverantörer och utbudet är mångsidigt, når de inte alla invånare eller grupper på samma sätt. För dem som skulle dra mest nytta av rörlighet för sin hälsas skull, det vill säga de som rör på sig minst, kan andra aktörer än de traditionella motionstjänsterna vara viktigare. Att främja invånarnas motionsinriktade livsstil kan förverkligas genom att använda olika aktörer egna utgångspunkter, färdigheter och stöd. Dessutom delas ansvaret för att bygga och underhålla olika populära motionsmiljöer i kommunen till flera aktörer. Dessa utspridda och mångsidiga aktörer deltar i att tillhandahålla förutsättningarna för motion och rörlighet på ett eller annat sätt.

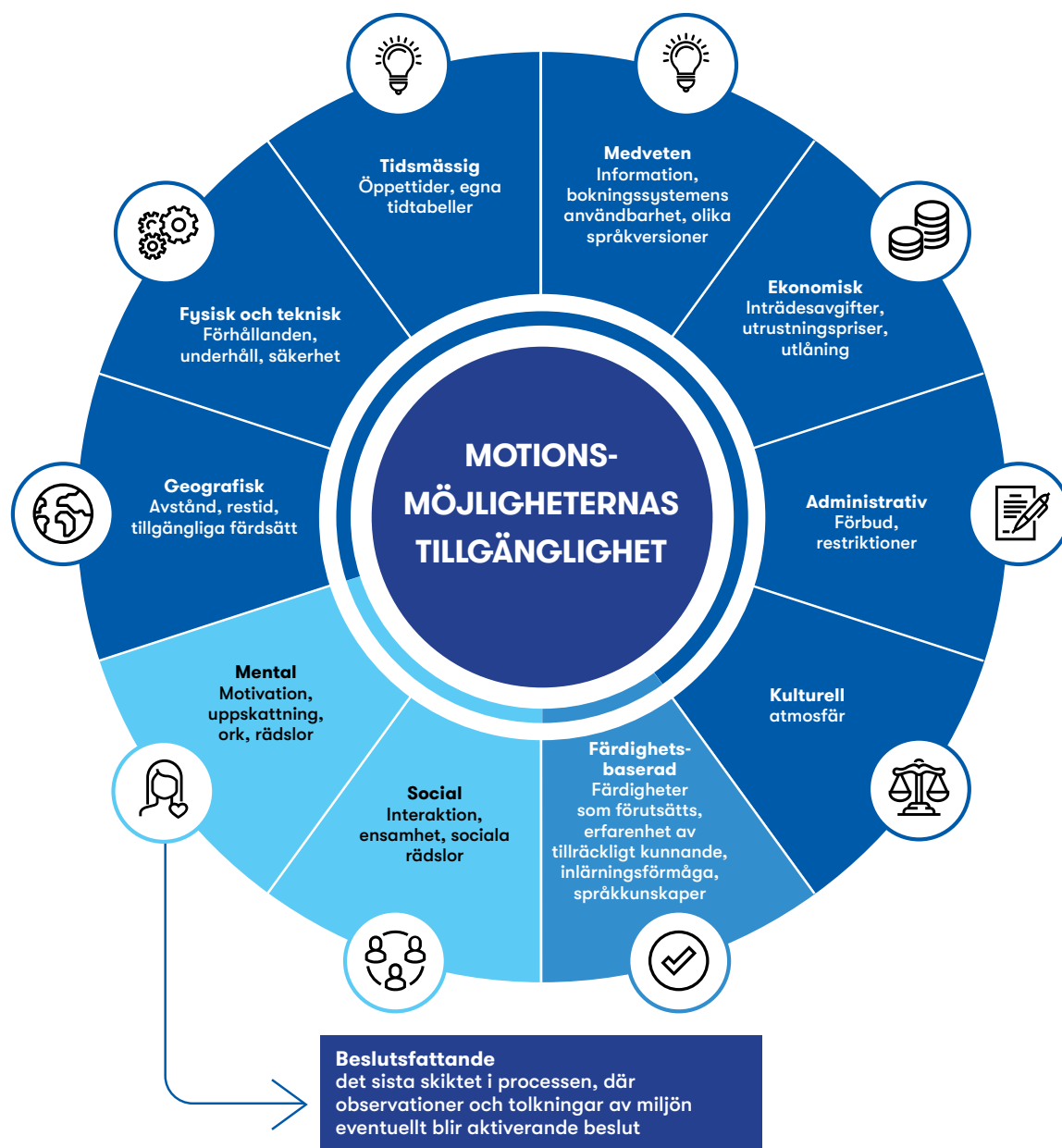
Arbetsfördelningen som definieras i idrottslagen är att den offentliga idrottsförvaltningen bygger och underhåller idrottsplatserna och idrottsföreningarna sköter om hobbyverksamheten. I de nordiska länderna har man identifierat att man genom att prioritera byggandet av idrottsplatser kan förbättra motionsmöjligheterna för människor som redan rör på sig och idrottsföreningarnas verksamhetsmöjligheter. Å andra sidan har man förstått att motions- och idrottstjänsterna och motions- och idrottsplatserna inte är lika

tillgängliga för alla befolkningsgrupper, vilket i Finland har lett till bl.a. graderade avgifter för motions- och idrottstjänsterna, och att tjänsterna till personer med funktionsnedsättning har utvecklats. Genom dessa åtgärder försöker man alltså undanröja hinder för rörlighet. **Istället för att öka och förbättra nätverket av idrottsplatser har förutsättningarna för rörlighet granskats ur ett nytt perspektiv där man undanröjer hinder. Att undanröja hinder bör stärkas och utvecklas tillsammans med traditionell tjänsteproduktion.** (Muukkonen et al. 2022, 5)

Bra förhållanden och korta avstånd till idrottsplatserna garanterar inte att befolkningen rör på sig. Rörligheten kan begränsas av individens attityder och värderingar, ekonomiska situation eller hälsa, samt idrottsplatsernas säkerhet, andra människor och administrativa beslut. De viktigaste begränsningarna som observerades i YLLI-projektet (Muukkonen et al. 2022, 13) var nedstämt humör och tidsbrist. Hälsoproblem och brist på vänner att röra sig med begränsade också rörligheten. Hindren omfattar alltså individens mentala och fysiska egenskaper samt sociala relationer. Liknande hinder observerades också i enkäten om motions- och hälsovanor som genomfördes 2023 för vuxna i Vanda. **De som uppskattade att de inte uppnår de hälsofrämjande motionsrekommendationerna upplevde att bristen på tid var det största hindret, 34 procent av kvinnorna och 32 procent av männen. Andra hinder för rörligheten var brist på motivation, ekonomiska orsaker och brist på en kompis/förening att motivera med/i.** Hindren har också beaktats i den nationella LIITU-undersökningen, som samlar in information om barns och ungas rörlighet i Finland. På våren 2022

rapporterade över hälften av barnen och de unga att hinder för motion var bristen på handledning i idrottsgrenen nära hemmet och tiden som går åt till hemuppgifterna. Även tidsanvändningen till andra hobbyer och hobbyernas höga pris var bland de vanligaste hindren. **Barn hade likadana personliga hinder som vuxna. Tiden gick åt andra fritidsaktiviteter, man orkar inte eller har inte tid att röra på sig. Det fjärde vanligaste hindret var att barnen upplevde att de inte var ”motionsinriktade”.** (Koski & Hirvensalo 2023, 51)





Modellen för tillgänglighetens dimensioner (bild 5) antar att det finns olika roller i de yttre dimensionerna, i en process där individen fattar beslut om fysisk aktivitet. Alla andra faktorer än den mentala och sociala dimensionen klassificeras som möjliggörande faktorer. Största delen av de möjliggörande faktorerna är relaterade till platsen eller tillhandahållande av tjänsten – individen är endast förknippad med en färdighetsdimension. Om någon av de möjliggörande faktorerna är noll, till exempel om man saknar ekonomiska resurser, kan verksamheten inte genomföras. Då behöver man inte fundera på om de mentala eller sociala faktorerna påverkar förverkligandet. När tillräckligt många relevanta dimensioner av de möjliggörande faktorerna realiseras, görs valet att röra på sig på den mentala och sociala nivån. **För att främja rörligheten måste man använda fenomenfältet mer omfattande än tidigare, med mer abstrakta verktyg, varav en är tillgänglighetens dimensioner.** (Muukkonen et al. 2022, 26)

Med tanke på dessa perspektiv och dimensioner har tillvägagångssättet för målen och åtgärderna i rörlighetsprogrammet varit hur varje stadssektor kan påverka invånarna i Vandas aktivitet och hurdant samarbete detta eventuellt skulle förutsätta. Kultur- och bibliotekstjänsterna når till exempel olika individer och grupper med sin verksamhet, än till exempel motions- och idrottstjänsterna. Således kan man hitta motivationen till fysisk aktivitet i andra tjänster än de traditionella.

Bild 5. Tillgänglighetens dimensioner för idrottsplatser och miljöer, tillämpad. (Muukkonen et al. 2022.)

Genom ett mångsidigt tillvägagångssätt, som alla sektorer och verksamhetsområden deltar i, kan vi bättre påverka till exempel tillgängligheten samt identifiera och undanröja hinder. Ur synvinkeln för att främja fysisk aktivitet bör man beakta faktorerna som förändrar motionsvanorna (bild 3) samt de centrala utvecklingslinjerna, och göra proaktiva åtgärder baserade på bakgrundsinformation.

Befolkningens rörlighet och motion påverkas genom alla förvaltningsområdenas beslut och verksamhet. På grund av detta bör frågorna om motion och möjliggörandet av motion övervägas ur ett bredare perspektiv, än endast inom motions- och idrottstjänsterna eller verksamhetsområdet för stadskultur och välfärd. Vi ska rikta blicken mot bl.a. beredningar och beslutsfattande inom social- och hälsovårdstjänsterna, utbildningen, miljö- och trafiktjänsterna. Vid planeringen och beslutsfattandet på olika förvaltningsnivåer bör man göra en konsekvensbedömning i syfte att producera information och öka förståelsen för den planerade åtgärdens effekter. Den optimala situationen skulle vara att allt beslutsfattande i staden skulle omfatta en bedömning av effekterna av motion. Det finns verktyg för en sådan förhandsbedömning, så som bedömningen av effekterna av motion och fysisk aktivitet av statens idrottsråd, med hjälp av vilken man kan förutse hur åtgärder och beslut påverkar kommuninvånarnas motion och rörlighet samt möjligheter röra på sig och motionera. Även Vanda ska i fortsättningen utnyttja bedömningen av effekterna av motion och fysisk aktivitet.



PROGRAMMETS ARBETSFASER OCH UPPFÖLJNING



PROGRAMMETS ORGANISERING

BEARBETNING, SAMARBETE, PRESENTATIONER

FÄRDIGSTÄLLANDE, BESLUTFATTANDE

BESLUTFATTANDE 2024:

Januari:
Styrelsen

Februari:
Fullmäktige

Programmet lanseras i mars



Arbetet med programmet inleddes med organisering i slutet av 2022. Stadskultur- och välfärdsnämnden utsåg en politisk styrgrupp för programmet. Projektgruppen bestod av representanter för stadens olika sektorer och verksamhetsområden. Programarbetets aktuella läge presenterades i slutet av året för bland annat den biträdande stadsdirektören samt nämnden för stadskultur och välfärd samt nämnden för fostran och lärande. Programmet organiserades i början av 2023. Arbetet med programmets innehåll inleddes våren 2023 med projektgruppens första möte. Detta inledde arbetet enligt verksamhetsområde och övervägandet av vad varje verksamhetsområde kan göra för att främja fysisk aktivitet. Från varje verksamhetsområde samlades relevanta personer med vilka man började bearbeta idéerna.

De första idéerna för mål och åtgärder var klara i maj-juni. Därefter började man vidareutveckla idéerna och reflektera bland annat genom en hurdan intern beslutsprocess idéerna inom respektive verksamhetsområde måste föras vidare. På hösten 2023 ordnade vi en workshop för att reflektera över samarbetsgräns-

snitt, mätare och tidtabeller, samt för att slutföra utformningen av målen och åtgärderna. I augusti bjöd vi in föreningar för att kläcka idéer om hur de kunde bidra till målen och åtgärderna samt hur föreningsaktörerna kunde främja den fysiska aktiviteten hos invånarna i Vanda. Samtidigt kunde invånarna i Vanda kommentera de preliminära målen och åtgärderna via webbplatsen Osallistuva Vantaa. Vi fick över 1000 kommentarer och idéer för att förbättra och utveckla programmets mål och åtgärder. Kommentarer och idéer från enkäten kommer att användas i genomförandet av programmet. Beslutsfattandet inleddes i november med en presentation av nämnden för stadskultur och välfärd och i december framlades programmet inför styrelsen för beslut. Stadsstyrelsen och stadsfullmäktige godkände programmet i början av 2024. För programmet planeras en kommunikations- och delaktighetsplan. Syftet med dessa är att stärka invånarna i Vandas deltagande i genomförandet av målen och åtgärderna och informera om genomförandet av programmet i både intern och extern kommunikation.

Rörlighetsprogrammet är ett åtgärdsprogram som uppdateras, som tar itu med de aktuella identifierade utmaningarna med fysisk aktivitet. Programmet genomförs under 2024–2027. Programmet övervakas och utvärderas årligen och uppdateras vid behov under varje fullmäktigeperiod. Bland ledamöterna i nämnden för stadskultur och välfärd utses en politisk styrgrupp under varje fullmäktigeperiod som övervakar och utvärderar genomförandet av programmet. Ungdomsfullmäktige utser en representant till styrgruppen. Stadsstyrelsen informeras om programmets framskridande och styrelsen beslutar om programmet ska uppdateras. Ledningsgruppen som består av serviceområdenas ledare ansvarar för att genomföra programmet smidigt och för att främja samarbetet mellan sektorerna och serviceområdena. För programmet utses en arbetsgrupp som ansvarar för genomförandet av åtgärderna, som består av representanter för serviceenheterna. Motions- och idrottstjänsterna ansvarar för att samordna programmet som helhet.

KÄLLOR

Husu, P. Tokola, K. Vähä-Ypyä, H. & Vasankari, T. 2023. Liikemittarilla mitatun liikkumisen, paikallaolon ja unen määrä. Barns och ungas fysiska aktivitetsvanor i Finland. Resultat från LIITU-undersökningen. Publikationer av statens idrottsråd 2023:1.

Koski, P & Hirvensalo, M. 2023. Betydelsen av och hinder för barns och ungas fysiska aktivitet Barns och ungas fysiska aktivitetsvanor i Finland. Resultat från LIITU-undersökningen. Publikationer av statens idrottsråd 2023:1.

Enkäten Hälsa i skolan 2023. De ungas vardag, statistikrapport 2023. 21.9.2023.
Hänvisad 21.10.2023.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/147274/Nuorten%20arki%20Kouluterveyskysely%202023%20Tilastoraportti%2051_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Lahti, J. & Borodul, K. 2023. Fysisk aktivitet och sittande. Undersökningen Hälsosamma Finland. Institutet för hälsa och välfärd. Rapport om fenomen. Hänvisad 20.11.2023.
https://repo.thl.fi/sites/terveysuomi/ilmioraportit_2023/fyysinen_aktiivisuus_ja_istuminen.html

Barns och ungas hälsa och välbefinnande. Enkäten Hälsa i skolan 2023. Barns och ungas hälsa och välbefinnande | Tableau Public

Kostnadskalkylator för orörighet och stillasittande. 2023. UKK-institutet Webbplats. Hänvisad 23.11.2023. UKK-institutets kostnadskalkylator för orörighet och stillasittande (ukkinstituutti.fi)

Liikunnan muutostekijät 2019. Statens idrottsråd. Webbplats. Hänvisad 21.11.2023. <https://www.liikuntaneuvosto.fi/muutostekijat/>

Liikunnan muutostekijät – statens idrottsråd. PDF-dokument. Hänvisad 20.11.2023. http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74509/JUL2013_10_Muutosta_liikkeella_verkko.pdf.

Luukkainen, N-M. 2023. Lapset ja nuoret tarvitsevat monipuolista liikuntaa ja ulkoilua. Blogg Liikuntatieteellinen seura. 13.11.2023. Hänvisad 20.11.2023. <https://www.lts.fi/liikunta-tiede/artikkelit/lapset-ja-nuoret-tarvitsevat-monipuolista-liikuntaa-ja-ulkoilua.html>

Mehtälä, A., Sääkslahti, A., Asunta, P., Hakonen, H., Kukko, T., Kulmala, J., Kämppi, K., & Tammelin, T. 2023. Rörelseglädjen, den fysiska aktiviteten och de motoriska färdigheterna hos småbarn i Finland. Resultaten av Piilo-undersökningen 2023. Utbildnings- och kulturministeriet.

More active people for a healthier world. The global action plan on physical activity 2018-2023. Kan läsas på: [9789241514187-eng.pdf](https://www.who.int/publications/m/item/more-active-people-for-a-healthier-world) (who.int)

Niemistö, D. Finni, T. Haapala, E. A. Cantell, M. Korhonen, E. & Sääkslahti, A. 2019. Environmental correlates of motor competence in children The skilled kids study. IJERPH | Free Full Text | Environmental Correlates of Motor Competence in Children The Skilled Kids Study (mdpi.com)

Muukkonen, P., Ehnström, E., Hasanen, E., Hintsanen, L., Laakso, T., Nurmi, M., Pyykkönen, J., Salmi, L., Salmikangas, A-K., Simula, M., Virmasalo, I. & Vänttinen, L. 2022. Matkalla kohti liikunnan yhdenvertaisuutta- työkaluja monialaiseen liikuntasuunnitteluun. Avdelningen för geovetenskaper och geografi C22, Helsingfors universitet. Matematisk-naturvetenskapliga fakulteten.

Utbildnings- och kulturministeriet. 2021. Ny information om fysisk aktivitet hos småbarn: Mer rask och fartfylld motion behövs. Hänvisad 20.11.2023. Ny information om fysisk aktivitet hos småbarn: Mer rask och fartfylld motion behövs (statsrådet.fi)

Utbildnings- och kulturministeriets publikationer 2016: 21. Glädje, lek och gemensamma aktiviteter. Rekommendationer för fysisk aktivitet under de första åren. PDF-dokument. Hänvisad 21.11.2023. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf>

Utbildningsstyrelsen. Move!-resultat. Webbplats. Hänvisad 23.11.2023. Move!-resultat | Utbildningsstyrelsen (oph.fi)

Pyykkönen, T. Maaailman istuvin urheilukansa – ihmettelyjä liikuntapolitiikan labyrinteissa. 2019. Liikuntatieteellinen seura Impulssi nr. 30.

Social- och hälsovårdsministeriet samt undervisnings- och kulturministeriet 2013. Förändring i rörelse. Nationell strategi för motion som främjar hälsan och välbefinnandet 2020. Social- och hälsovårdsministeriet publikationer 2013:10.

Statsrådets redogörelse om idrottspolitik. 2018. Utbildnings- och kulturministeriet. PDF-dokument. Hänvisning 21.11.2023.
<https://okm.fi/documents/1410845/4449678/Valtioneuvoston+selonteko+liikuntapolitiikasta.pdf/16b4a853-180b-ad4f-0127-e3065b616912/Valtioneuvoston+selonteko+liikuntapolitiikasta.pdf?t=1540454134000>

Vandas välfärdsöversikt 2022. Hänvisning 20.11.2023. https://www.vantaa.fi/sites/default/files/document/Hyvinvointikatsaus%202022_Vantaan%20kaupunki.pdf

Invånarantal och utveckling 2022. Vanda stad. Webbplats. Hänvisning 21.11.2023. Invånarantal och utveckling | Vanda

BILAGA 1. FRÄMJANDE AV FYSISK AKTIVITET

ANALYS AV NULÄGET PER SERVICEOMRÅDE

VERKSAMHETSOMRÅDET FÖR STADENS STRATEGI OCH LEDNING

PERSONAL OCH KONCERNSERVICE

Motionsförmån, Break Pro pausgymnastikapp, personalrabatt till stadens gym och simhallar

VERKSAMHETSOMRÅDET FÖR FOSTRAN OCH LÄRANDE

SMÅBARNSPEDAGOGIK

- Lagen om småbarnspedagogik och planen för småbarnspedagogik: Rörlighet och fysisk aktivitet ingår i Vandas plan för småbarnspedagogik (2022) samt Vandas läroplan för förskoleundervisning (2023)
- Det nationella programmet Småbarnspedagogiken i rörelse främjar en motionsinriktad verksamhetskultur inom småbarnspedagogiken.
- Serviceområdet för småbarnspedagogiken och motions- och idrottstjänsterna samarbetar genom Fysiskt aktiva daghem, som styrs av serviceområdenas gemensamma styrgrupp
 - Två stadigvarande koordinators för motions- och idrottstjänsterna
 - Främja en verksamhetskultur som ökar på rörligheten genom projektarbete (finansiering främst av regionförvaltningsverket och undervisnings- och kulturministeriet)
- Utveckla aktiva inlärningsmiljöer, inomhus och utomhus.

GRUNDLÄGGANDE UTBILDNINGEN

- Skolan i rörelse-verksamheten erbjuds till alla grundskolor i Vanda. (Bedömning av nuläget varje år. 2022-2023, 28/41 skolor fyllde i bedömningen.)
- Permanent verksamhet: existerande struktur, 2 koordinators
- evenemang för lärare och elever, aktiva inlärningsmiljöer och en delaktighetsmodell angående gårdar

UTBILDNINGEN PÅ ANDRA STADIET

- Studier i rörelse är permanent verksamhet, 1 regelbunden koordinators, 2 tidsbestämda koordinators
- Verksamheten erbjuds för Varia yrkesläroanstalter och gymnasier, utveckling av inlärningsmiljöer och en aktiv inlärningsmiljö
- Välbefinnandecoaching

SVENSKSPRÅKIGA SERVICEN

Serviceområdet samarbetar med andra branscher och serviceområden för att utveckla tjänster riktade till svenskspråkiga. Småbarnspedagogik, förskoleundervisning, grundskola och gymnasium.

VERKSAMHETSOMRÅDET FÖR STADSKULTUR OCH VÄLFÄRD

GEMENSAMMA TJÄNSTER

Projekt i MEK-positiv specialbehandling, samordning av välfärdsprogrammet, kommunikation, marknadsföring, Hobby- och evenemangskalendern, samordning av planeringen av servicenätet, öka fritidsanvändningen av skolorna och utreda möjligheten att automatisera lokalbokningen (DigiOne), hållbarhets- och miljöteam samt program

LIVSLÅNGT LÄRANDE

Hobbyernas Vanda. Vuxeninstitutet ordnar kurser i motion, dans, yoga etc. för kommuninvånarna. Institutet utnyttjar funktionella undervisningsmetoder, t.ex. i språkundervisningen.

BIBLIOTEKS- OCH KULTURTJÄNSTER

Olika aktiverande utställningar i museerna, rörlighet beaktas i utställningarna beroende på innehållet. Cykelguidningar och andra aktiva sätt att lära känna stadens historia och nutid.

För närvarande pågår utvecklingen och ibruktagningen av ruten Kungsvägen, längs vilken du kan färdas genom Vanda till fots eller med cykel. I samband med utställningen ordnas dessutom gratis gympan för allmänheten. Även i samband med evenemangen "Vauvojen museo maanantai" erbjuds möjlighet till en gemensam gympastund mellan spädbarn och föräldrar. Under kvällarna för unga vuxna som museet ordnar får du dansa fram svetten, och till exempel under evenemanget Dansens dag ordnades dansworkshoppar. Barnkultur-tjänsterna uppmuntrar till att ta del av kultur tillsammans.

IDROTT OCH MOTION

Idrotts- och motionsplatser och förhållanden, bokning av lokaler, bidrag, ledd motion, virtuella gympan, simundervisning, välfärdsmentor-skap, motionsrådgivning, hobbywebbplatsen Hobihobi, sommarläger, elevidrott och dagläger, kvartersligan, tillämpad motion, kamratmotion, sportkompisar, sportkort: gratis simhallar och gym för 70-åringar, I rörelse-verksamheten: småbarnspedagogik, grundläggande utbildning, andra stadiet, projekt: Utvecklingsprojekt inom Finlandsmodellen för hobbyverksamhet, projekt inom den gemensamma elevvården, arbetshälsan hos personal på andra stadiet, göra välfärdsberättelsen bekant och hälsosam näring till en vana.

UNGDOMS- OCH SAMVERKANS-TJÄNSTER

Inom ungdomsarbetet används motion som en arbetsform och som en del av välfärdsutbildningen, där hälsosamma levnadssätt är i centrum. Unga kan röra på sig i ungdomsskalerna 2-4 timmar i veckan. Inom ungdomsarbetet är motionen och spelutbudet mångsidigt, med möjlighet till gratis hobbyer och grenskolor, gymverksamhet, utflykter och semesterverksamhet, befintliga träningsplatser utnyttjas. Ungdomsarbetarna är involverade i skolornas Ungdomsgårdsraster, med motionsinriktade aktiviteter.

STADSMILJÖNS VERKSAMHETSOMRÅDE

GATOR OCH PARKER

- Trafikpolitiskt program och relaterade program för att främja rörlighet, promenader och cykling
- Projektet Tervi: Projektet utvecklar promenadsäkerheten i den offentliga stadsmiljön (gator och parker) i Vanda. Att utveckla en tillgänglig miljö är en central del av detta. Målgrupper är äldre och personer med funktionsnedsättning och funktionshinder.
- Servicenätet för grönområdena **Servicenätet för grönområdena 2023-2032 (vantaa.fi)**

STADSSTRUKTUR OCH MILJÖ

- Generalplan: enligt föreskrifterna ska man bygga en stad där det är lätt att röra sig till fots eller med cykel.
- Vägkartan för resurskloket, tät stadsstruktur, tjänsternas bättre tillgänglighet
- Planramarna och planeringsprinciperna definierar åtgärder för att förverkliga en stad som man kan promenera i. I planramarna definieras platser och lägen i stadsstrukturen för fysisk aktivitet t.ex. lekplatser, idrottsplatser.

FASTIGHETER OCH LOKALER

- I gårdsplaneringen av skolprojekt, Skolan i rörelse
- I gårdsplaneringen av daghemsprojekt, Fysiskt aktiva daghem
- Instruktionskortet RT 103140 Henkilöstötilat för lokaler innehåller planerings och dimensioneringsriktlinjer som berör särskilt de krav som motion på väg till och från arbetet ställer för personalrummen.