



VANDAS UTVECKLINGSPLAN FÖR ANPASSAD MOTION

2025–2029

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

INLEDNING	3
BEGREPP INOM ANPASSAD MOTION	5
FYSISK AKTIVITET OCH UTÖVANDE AV MOTION BLAND PERSONER MED FUNKTIONSNEDSÄTTNING.....	6
DE ANPASSADE MOTIONSTJÄNSTERNAS NULÄGE	8
Tjänster inom handledd motion.....	8
Stöd och möjligheter till motion på egen hand	10
Anpassad motion och stödformer i föreningar	12
Informationskanaler inom anpassad motion.....	13
STYRKOR OCH UTVECKLINGSOBJEKT I NULÄGET	14
MÅL OCH ÅTGÄRDER 2025–2029.....	17
PLANARBETETS FASER, UPPFÖLJNING OCH UPPDATERING.....	24
KÄLLOR:	26

Utgivare Vanda stad 05/2025.

Verksamhetsområdet för stadskultur och välfärd, serviceområdet för idrott och motion

Projektkoordinator Anni Polari

Omslagsbild: Lauri Jaakkola/Finlands Paralympiska kommitté

INLEDNING

Med anpassad motion avses motion för sådana personer som på grund av en funktionsnedsättning, sjukdom eller någon annan nedsättning av funktionsförmågan har svårigheter att delta i motionsaktiviteter som är tillgängliga för allmänheten (Terminologicalcentralen & Liikuntatieteellinen Seura 2023, 15). Beroende på beräkningssätt omfattas cirka 15–20 procent av befolkningen av anpassad motion (Pyykkönen & Rikala 2018, 15–16), vilket för Vandas del innebär cirka 40 000–50 000 personer. Undersökningarna visar att målgruppen i fråga rör på sig och utövar motion mindre än den övriga befolkningen i alla åldersgrupper (Ng mfl. 2023, 114; Nurmi-Koikkalainen mfl. 2017, 48). Samtidigt vet man att största delen av personerna med funktionsnedsättning skulle vilja röra på sig eller utöva motion mer regelbundet (Ala-Vähälä, Prinkey & Roitto 2024, 35).

Kommunerna har en skyldighet att stödja motion och idrott för personer med funktionsnedsättning utifrån idrottslagen och diskrimineringslagen samt FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning. Idrottslagen (390/2015) syftar till att främja olika befolkningsgruppers möjligheter att röra på sig och minska ojämlikhet inom motion och idrott. Diskrimineringslagen (1325/2014) å sin sida förutsätter att myndigheter såsom kommunernas tjänsteinnehavare inom idrott och motion ska möjliggöra likvärdiga tjänster för alla kommuninvånare och göra ändamålsenliga anpassningar så att till exempel personer med funktionsnedsättning kan använda motions- och idrottstjänster på lika villkor. Jämlikt deltagande i motions- och idrottsverksamhet ingår också i FN:s konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning. Enligt konventionens artikel 30.5 ska deltagande möjliggöras i allmänt tillgänglig idrottslig verksamhet och erbjuda riktade grupper och tjänster inom anpassad motion.

Det har konstaterats att det finns ett behov av att utveckla anpassade motionstjänster i Vanda och utarbetandet av en utvecklingsplan är en av åtgärderna som skrivits in i Vanda stads sektorsövergripande motionsprogram: "Det ska göras en bedömning av nuläget för den anpassade motionen, utifrån vilken de kvantitativa och kvalitativa målen för anpassad motion fastställs". Målet med utvecklingsplanen för anpassad motion är att främja motionsmöjligheterna för personer med funktionsnedsättning i Vanda. Planen styr arbetet vid serviceområdet för idrott och motion under 2025–2029 när det gäller att öka målgruppens fysiska aktivitet och välbefinnande. De mål och åtgärder som skrivits in i utvecklingsplanen baserar sig på analysen av nuläget för anpassad motion och de utvecklingsbehov och -objekt

som kommit fram i den. De mest centrala delområdena i utvecklingen är bland annat att förbättra tillgängligheten till information och tjänster, öka likvärdiga möjligheter till idrott och motion, främja tillgängligheten samt göra motions- och idrottsutbudet som riktar sig till olika kundsegment inom anpassad motion mångsidigare.

Utvecklingsplanen för anpassad motion stöder på många sätt Vanda stads arbete för jämställdhet och likabehandling. Planen för jämställdhet och likabehandling (2022–2025) syftar till att nå icke-diskriminering samt främja jämställdhet mellan könen och likabehandling av alla människor i all verksamhet inom staden. Funktionsnedsättning och hälsotillstånd är centrala grunder för icke-diskriminering gällande en enskild person som ska beaktas i planeringen av motions- och idrottstjänster. I Vanda har ett funktionshinderspolitiskt program färdigställts (2025). Programmet stärker möjligheterna för personer med funktionsnedsättning att få sina rättigheter uppfyllda inom stadens alla verksamhetsområden.

Processen för en utvecklingsplan för anpassad motion inleddes 2024 – verkställd och samordnad av serviceområdet för idrott och motion. En sektorsövergripande och multiprofessionell utvecklingsarbetsgrupp för anpassad motion har fungerat som stöd för planarbetet och i utarbetandet har man utnyttjat en arbetsbok för strategisk planering av anpassad motion som Regionförvaltningsverket i sydvästra Finland i samarbete med Liikuntatieteellinen Seura ry har utarbetat.

Planprocessens faser presenteras närmare i ett eget kapitel. Planen innehåller också en beskrivning om centrala begrepp inom anpassad motion och en presentation av nuläget när det gäller den fysiska aktiviteten bland personer med funktionsnedsättning och serviceutbudet inom anpassad motion.

BEGREPP INOM ANPASSAD MOTION

Begrepp som används i utvecklingsplanen följer de termer som rekommenderas i [Ordlistan för anpassad motion och paraidrott](#) (2023):

Anpassad motion

Med anpassad motion avses motion för sådana personer som på grund av en funktionsnedsättning, sjukdom eller någon annan nedsättning av funktionsförmågan eller dessas inverkan på sociala situationer har svårigheter att delta i motionsaktiviteter som är tillgängliga för allmänheten, och vars motionsaktiviteter kräver anpassning. Till målgruppen hör personer med funktionsnedsättning och långtidssjuka personer och äldre med nedsatt funktionsförmåga. Anpassad motion är ett etablerat begrepp som har ersatt termerna specialmotion och motion för specialgrupper.

Person med funktionsnedsättning (fi: Toimintarajoitteinen henkilö)

En person som har en varaktig eller tillfällig funktionsnedsättning som kan ta sig uttryck i fysiska, kognitiva, psykiska eller sociala utmaningar.

Person med funktionsnedsättning (fi: Vammainen henkilö)

En person med funktionsnedsättning som på grund av en funktionsnedsättning eller sjukdom har långvariga svårigheter att klara av vardagliga aktiviteter.

Funktionsnedsättning är som begrepp alltid anknutet till en grupp och miljö och det fastställs enligt samhällets normer, historiska situationer och attityder.

Motionsverksamhet öppen för alla

I motionsverksamhet som är öppen för alla är det möjligt att delta i allmänt tillgängliga tjänster oberoende av funktionsförmågan. Vid ordnandet av motionsverksamheten syftar man till att beakta bakgrunder och behov hos alla deltagare så att alla kan delta, uppleva delaktighet och fungera på lika villkor tillsammans med andra. Dessa tjänster kan också kallas inkluderande motion.

Paraidrott

Med paraidrott avses idrott som utövas av personer med funktionsnedsättning och där man i regel tävlar i samma grenar som inom idrotten för personer utan funktionsnedsättning. Grenarna har anpassats så att personer med olika funktionsnedsättningar kan delta i dem. Dessutom finns det grenar som är riktade enbart för personer med funktionsnedsättning, till exempel boccia och goalboll (målball).

FYSISK AKTIVITET OCH UTÖVANDE AV MOTION BLAND PERSONER MED FUNKTIONSNEDSÄTTNING

Liikuntatieteellinen Seura och Finlands Paralympiska kommitté (2023) har utrett den fysiska aktiviteten och utövandet av motion bland personer med funktionsnedsättning i en riksomfattande motionsträningsenkät (Liikkujakysely). På enkäten svarade 2 047 personer som hör till målgruppen, och av dessa var 136 Vandabor. I kapitlet går man igenom de viktigaste resultaten i enkäten för Vandabornas del (Liikuntatieteellinen Seura 2023). Svarsgruppen bestod till övervägande del av kvinnor (68 % av svarspersonerna) och vuxna personer (86 % av svarspersonerna). Den vanligaste angivna funktionsnedsättningen gällde rörligheten (23 % av svarspersonerna) och 34 procent hade fler än en nedsättning.

Andelen motion beräknades utifrån antalet dagar och timmar med fysisk aktivitet och ansträngande fysisk aktivitet. Antalet dagar med fysisk aktivitet var i genomsnitt tre per vecka (22 % av svarspersonerna) och endast 10 procent meddelade att de inte har rört på sig alls under den föregående veckan. Av Vandaborna hade 32 procent rört på sig mer än 4 timmar under den senaste veckan, 43 procent 2–4 timmar och 25 procent högst två timmar. När det gällde motion som orsakar svettning och andfåddhet uppgav ungefär hälften (47 %) av svarspersonerna endast en eller ingen dag med ansträngande motion. Beräkningarna av den tid som ägnats åt motion innehåller inexakthet enligt den riksomfattande rapporten, och därför är det inte möjligt att exakt bedöma hur resultaten förhåller sig till de nationella rekommendationerna om fysisk aktivitet.

Vandabor med funktionsnedsättning deltog i handledd motion främst i den kommunala idrottsservicens grupper (24 % av svarspersonerna). De näst vanligaste motionsanordnarna var företag inom idrottsbranschen, handikapp- eller folkhälsoföreningar och idrottsföreningar (13–15 % av svarspersonerna). Närmare hälften (44 %) av svarspersonerna meddelade att de inte alls deltar i handledda idrotts- och motionstjänster. Motion på egen hand utövades för det mesta (71 % av svarspersonerna) i närheten av hemmet eller i parker och på gång- och cykelleder (52 % av svarspersonerna). 40 procent av svarspersonerna hade till sitt förfogande ett eller flera rabattkort för frivillig motion, till exempel sim- eller gymkort för specialgrupper, dvs. grupper med särskilda behov.

Enligt enkäten vill nästan två av tre röra på sig eller motionera mer än i nuläget. De vanligaste yttre faktorerna som försvårar motionerandet var bristen på lämpliga grupper (27 % av svarspersonerna), dyra hobbykostnader (25 % av svarspersonerna) och bristen på hobbykompisar (22 % av svarspersonerna). De personliga faktorer som nämndes allra mest var hinder på grund av funktionsnedsättning eller hälsotillstånd (57 % av svarspersonerna) och motivationsbrist (21 % av svarspersonerna). Även brist på information om motionsverksamheten försvårade svarspersonernas möjligheter att utöva motion: 16 procent av svarspersonerna meddelade att de inte visste vilken motionsform som är lämplig för deras funktionsförmåga och 9 procent uppgav att de inte visste hurdan idrott- och motionsverksamhet som erbjuds (Tabell 1).

Yttre hinder		Personliga hinder	
Det finns inga lämpliga grupper i närheten	27 %	Min funktionsnedsättning eller mitt hälsotillstånd begränsar mitt motionerande	57 %
Det är för dyrt att motionera	25 %	Det blir inte av, jag orkar inte	21 %
Jag har inga kompisar som jag kan motionera med	22 %	Jag vet inte vilken motionsform som passar min funktionsförmåga	16 %
Idrotts- och motionsplatserna är för långt borta	17 %	Jag är rädd för att göra mig illa eller skada mig	11 %
Brist på transport eller skjuts	17 %	Jag är inte motionsintresserad	10 %
Jag får ingen personlig assistans eller har ingen assistent	15 %	Jag vet inte hurdan motion som erbjuds	9 %

Tabell 1. Topp 6 hinder för motion

I enkäten kartlades också vilka önskemål personer med funktionsnedsättning har till idrottsservicen. Den mest önskvärda motionsgruppen skulle vara öppen för alla, dvs. en grupp där andra personer i samma ålder eller som är intresserade av grenen också rör på sig, oavsett om de har en funktionsnedsättning eller inte (35% av svarspersonerna). Av svarspersonerna skulle 18 procent vilja utöva motion i en egen kamratgrupp och 10 procent i en anpassad motionsgrupp/paraidrottsgrupp där personer med olika typer av funktionsnedsättningar kan delta. 34 procent av svarspersonerna meddelade att den önskade gruppformen beror på situationen och motionsformen.

Av en ny motionshobby önskade Vandaborna framför allt en intressant gren eller motionsform (70 % av svarspersonerna), verksamhet nära hemmet (49 % av svarspersonerna), rimligt pris (48 % av svarspersonerna), lämplig tidpunkt (46 % av svarspersonerna) och en allmän grupp där specialbehoven kan tas i beaktande (38 % av svarspersonerna).

DE ANPASSADE MOTIONSTJÄNSTERNAS NULÄGE

I det här kapitlet beskrivs olika aktörers idrotts- och motionstjänster som särskilt riktar sig till målgrupper för anpassad motion i Vanda. Den handledda motionens tjänster och möjligheterna till motion på egen hand presenteras. Dessutom listas föreningarnas stödformer och de kommunikationskanaler som idrottsservicen använder.

Tjänster inom handledd motion

Serviceområdet för idrott och motion

Serviceområdet för idrott och motion ansvarar för Vanda stads anpassade motionstjänster. Inom idrottsservicen arbetar en heltidsanställd specialidrottsplanerare och dessutom har anpassad motion och motion för äldre med funktionsnedsättning utvecklats som ett projektarbete från och med 2020. Under perioden 2024–2025 organiserade idrottsservicen sammanlagt 19 motionsgrupper för målgruppen för personer med funktionsnedsättning. Grupper ordnas för personer som på grund av en funktionsnedsättning, sjukdom eller någon annan nedsättning av funktionsförmågan har svårigheter att delta i allmänna grupper. Det erbjuds också riktade motionsgrupper för teckenspråkiga personer och patienter inom psykiatrisk rehabilitering. Till utbudet hör vattengymnastik, gymaktiviteter och olika gypapass samt basmotionsklubbar för barn och unga. Det finns inga assistenter i grupperna, men kunderna kan avgiftsfritt ta med sin egen assistent vid behov. Det ordnas också avgiftsfria virtuella gypatimmar som gör det möjligt för dem som inte vill eller kan delta i allmänna handledda grupper att motionera hemifrån. En del av gypatimmarna riktar sig till personer med nedsatt funktionsförmåga.

Vi rör på oss tillsammans – Ett Vanda i rörelse-projektet

Projektets mål är att aktivera kommuninvånare som med tanke på sin hälsa rör på sig för lite och är i behov av särskilt stöd. År 2025 har projektet två projektkoordinatorer och det delas in i två delar:

1. Anpassad motion – målgruppen är personer med funktionsnedsättning, projektet har inletts 2021. I verksamheten ingår bland annat utarbetandet av en utvecklingsplan, utbildningar, evenemang, motionshjälpmedel som kan lånas och utökning av uppgifterna om tillgänglighet.

2. Ikiliikkujat (Ständigt i rörelse) – målgruppen är personer över 65 år som bor hemma, projektet inleddes 2020. Verksamheten består bland annat Senioripaku (seniorbilen), den så kallade sportkompisverksamheten (Sporttikaveri), Seniorligans promenad- och spelturer, utbildningar för kamratledare och startgrupper inom handledd motion.

Livsstilscoachning

Vid en personlig livsstilscoachning får du individuell vägledning i hälsosamma levnadsvanor, såsom att börja motionera, näring och sömn. Den avgiftsfria livsstilscoachningen riktar sig till vuxna Vandabor med risk för livsstilssjukdomar och för personer som lider av en långvarig sjukdom.

Daghemmet i rörelse och Skolan i rörelse

Målet med Daghemmet i rörelse och Skolan i rörelse är att främja småbarnspedagogikens och den grundläggande utbildningens motionsinriktade verksamhetskultur och barnens fysiska aktivitet och stödja personalens kompetens. I verksamheten beaktas enligt situationen olika funktionsnedsättningar till exempel i motionsutmaningar. Det ordnas evenemang med inkluderande verksamhet med möjlighet att testa olika grenar till exempel rullstolsbasket, pilblåsning och goalboll som gör det möjligt för barn och unga med funktionsnedsättning att delta.

Verksamheten Sporttikaveri

Verksamheten Sporttikaveri erbjuder barn och unga i grundskoleåldern individuellt stöd för att hitta en hobby och tillägna sig en aktiv livsstil. De så kallade sportkamraterna (sporttikaverit) motionerar tillsammans med barnet och hjälper dem att hitta en meningsfull hobby.

Idrottsdagläger för barn

Idrottsservicen ordnar idrottsdagläger för elever i åk 1–4 under skolloven. År 2024 genomfördes ett pilotprojekt med smågruppsläger för barn som har utmaningar att fungera i en stor grupp och/eller lindriga svårigheter med koncentrationen eller inläringen.

Verksamhetsområdet för fostran och lärande

I undervisningen för elever med funktionsnedsättning används två redskapshelheter för anpassad motion som innehåller en terrängcykelstol, Snow Comfort-kälke, rullstolsskidor, skridskoåkningsstöd och olika redskap för inomhusmotion. Syftet

med redskapen är att göra det möjligt för eleverna att på lika villkor delta i idrott och fysiska aktiviteter under skoltid under olika förhållanden året om. De skolor som ordnar undervisning för elever med funktionsnedsättning kan låna redskapen för en viss tid.

Hobbyernas Vanda

Hobbyernas Vanda erbjuder avgiftsfria hobbyer i samband med skoldagen för elever i grundskoleåldern. De anpassade hobbygrupperna är avsedda för barn som på grund av en funktionsnedsättning, sjukdom eller någon annan nedsättning av funktionsförmågan har svårigheter att delta i allmänna grupper. Under perioden 2024–2025 ordnades 12 hobbygrupper för anpassad motion: fyra cirkusgrupper och åtta grupper med olika idrottsgrenar. Utöver de anpassade grupperna ordnades 106 grupper som var öppna för alla och hade små gruppstorlekar för att stödja deltagandet av barn som behöver särskilt stöd. Eleverna inom undervisningen för elever med funktionsnedsättning får årligen svara på frågor om hobbyönskemål genom en bildförsedd enkät.

Vanda och Kervo välfärdsområde

Inom servicen för personer med funktionsnedsättning erbjuds motionsgrupper för arbets- och dagverksamhetens kunder varje vecka. Inom servicen för äldre ordnas handled motion vid enheterna för gemenskapsboende och omsorgsboende och i dagcentralerna. Handled motion på distans såsom stolgympa har ordnats för kunder inom hemvårdstjänsten på distans och hemrehabiliteringen. I välfärdsområdet erbjuds också olika former inom frivilligverksamheten som främjar fysisk aktivitet, bland annat promenadkompisverksamhet för äldre.

Andra aktörer

Vuxenutbildningsinstitutet och privata leverantörer av idrottstjänster erbjuder motionsverksamhet som i tillämpliga delar kan lämpa sig för personer med funktionsnedsättning. Idrottsföreningarnas och andra föreningars utbud presenteras närmare i ett eget kapitel.

Stöd och möjligheter till motion på egen hand

Rabattkort och förmåner för specialgrupper

Personer med funktionsnedsättning får stöd i att motionera på egen hand med hjälp av rabattkort. Sim- och gymkort för specialgrupper berättigar till nedsatta priser på serie- och säsongskort. Korten ska ansökas separat och de beviljas på basis av

vissa sjukdomar och funktionsnedsättningar. Sportkortet 70+ är avsett för alla Vandabor som fyllt 70 år. Kortet berättigar till avgiftsfri sim- och gymträning vardagar före kl. 16. Undantag utgör Korso simhall och gymmet i Björkby äldrecenter som kan användas under deras öppettider. En assistentförmån kan under vissa förutsättningar läggas till på alla kort.

EU:s funktionshinderkort som har ett så kallat assistentmärke (A-märke) berättigar till att en assistent avgiftsfritt får följa med till stadens simhallar och gym. Personer som får rehabiliteringsstöd, närståendevårdare och personer som får garantipension får också rabatt vid simhallar och gym.

Idrotts- och motionstider för specialgrupper

Simhallarna i Dickursby och Myrbacka har egna bastu-, sim- och gymtider avsedda för specialgrupper. Det finns inga andra användare under gym- och simtiderna för att säkerställa en så lugn och trygg träningsmiljö som möjligt. Tiderna är tillgängliga för dem som har ett gym- och simkort för specialgrupper. Bastuutrymmena för specialgrupper är avsedda för personer som på grund av olika orsaker inte kan använda de omklädningsrum, tvätterum och bastuutrymmen som finns i de allmänna utrymmena. Både öppna och bokningsbara bastutider finns till förfogande mot en inträdesavgift. De bokningsbara tiderna kan användas till exempel när assistenten är av annat kön eller om det finns någon annan orsak som kräver att ett privat utrymme används.

Simhallarna i Myrbacka och Dickursby erbjuder tider för lättsam skridskoåkning som riktar sig till personer som föredrar ett lugnare tempo och en lugnare miljö.

Lån av motionsredskap

På en del bibliotek i Vanda kan man avgiftsfritt låna olika motions- och spelredskap såsom stavgångsstavar, snöskor och kettlebells.

Idrottsplatser och tillgänglighet

I Vanda finns det över 1 100 idrottsplatser både inomhus och utomhus som ger möjlighet till hobbyverksamhet inom idrott och motion, motion på egen hand och en aktiv fritid. Gång- och cykelvägar, parker och friluftsmiljöer erbjuder också möjligheter till mångsidig motion. Idrottsplatserna planeras så att de blir tillgängliga och tillgängligheten i gamla lokaler förbättras i samband med grundliga renoveringar.

Särskild uppmärksamhet har ägnats åt tillgängligheten vid Hanaböle träsk där en tillgänglighetsanpassad eldplats och ett 300 meter långt tillgängligt vägavsnitt har byggts 2023. Byggandet av en tillgänglig badstrand inleds 2025. Gymmet vid Björkby äldrecenter har planerats i synnerhet för behoven hos äldre personer och personer med funktionsnedsättning och där finns bland annat HUR-tryckluftsapparater till förfogande. Av simhallarna har Myrbacka simhall och Dickursby simhall separata bastuutrymmen för personer med funktionsnedsättning. En redogörelse för promenadvägarna har utarbetats utifrån principerna för fastställande av tillgänglighet på specialnivå samt utvecklingsmodeller och -metoder för tillgänglighet i stadsmiljön (Trygga och tillgängliga rutter för äldre i Vanda 2023).

Uppgifter om idrottsplatsernas tillgänglighet i Vanda stad samlas in och uppdateras i arbetsställesregistret (toimipisterekisteri). Uppgifterna kan granskas på stadens webbplats (vantaa.fi) på verksamhetsställes webbsidor under fliken Tillgänglighet och på webbplatsen palvelukartta.vantaa.fi. Med hjälp av uppgifterna om tillgänglighet kan kunden på förhand bedöma möjligheterna att röra sig i utrymmena. I uppgifterna beskrivs bland annat tillgängligheten vad gäller parkeringsplatser, ingångar, omklädningsrum, tvättrum och idrotts- och motionslokaler. När det gäller vissa ställen har uppgifterna om tillgängligheten kompletterats med fotografier. För närvarande har uppgifterna om tillgänglighet sammanställts för alla simhallar och för en del av idrottsplatserna inomhus och utomhus. Framför allt har uppgifter om tillgängligheten samlats in från nästan alla utomhusmotionsplatser och näridrottsplatser.

Anpassad motion och stödformer i föreningar

Flera idrottsföreningar i Vanda erbjuder riktade grupper för personer som behöver särskilt stöd. År 2024–2025 ordnade cirka tio föreningar sammanlagt över 20 grupper för anpassad motion. Största delen av verksamheten riktar sig till barn och unga. Antalet grenar omfattar bland annat bollspel, gymnastik, friidrott, grenar för synskadade och parajudo. Idrott och motion är en väsentlig del av den verksamhet som ordnas varje vecka vid flera patientföreningar och föreningar för personer med funktionsnedsättning. Uppskattningsvis 10–15 föreningar ordnade totalt över 30 kamratmotionsgrupper 2024–2025. Pensionärsföreningar har också motionsgrupper som man kan delta i oberoende av funktionsförmågan.

Vanda stad stöder föreningarnas verksamhet genom att bevilja användningstider till stadens idrotts- och motionslokaler. Idrotts- och motionslokaler i skolor,

läroanstalter och daghem är avgiftsfria för specialgruppers och pensionärsföreningars verksamhet. Föreningarna stöds också genom olika motionsunderstöd. Aktörer som getts understödsbehörighet kan ansöka om projektunderstöd för anpassad motion. Understöd beviljas för kostnader för organisering av anpassad motionsverksamhet som riktar sig till Vandabor, till exempel hobbygrupper och -evenemang samt läger. Understödet berättigar till avgiftsfri användning av idrotts- och motionslokaler under de användningstider som serviceområdet beviljat. Understödet kan beviljas efter övervägande också enbart som en avgiftsfri användningstid utan finansiellt stöd. Föreningarna kan ansöka om ekonomiskt stöd också av Finlands paralympiska kommitté som beviljar startpeng för att inleda ny anpassad motionsverksamhet.

Förutom lokaler och understöd får föreningarna stöd genom utbildning. I idrottsservicens enkät som genomfördes 2023 kartlades föreningarnas behov av utbildning och stöd för att kunna ordna anpassad motion. Utifrån resultaten ordnades en startutbildning i tre delar med målet att stödja aktörer i att starta anpassad motionsverksamhet. För pensionärsföreningarnas frivilliga har det ordnats utbildning i styrketräning och balansträning för seniorer. Hobbyernas Vanda har utbildat hobbyaktörer i att möta olikheter och beakta individuella behov för att främja hobbyverksamhet för barn som behöver särskilt stöd. Föreningarna kan också utnyttja Etelä-Suomen Liikunta ja Urheilu ry:s och Paralympiska kommitténs utbildningar i idrott och motion som är öppen för alla.

Idrottsservicen ordnar regelbundet föreningsforum och möten för verksamhetsledare där frågor om anpassad motion tas upp vid behov.

Informationskanaler inom anpassad motion

Webbsidan Motion för specialgrupper

Den mest centrala kanalen som presenterar anpassade motionstjänster är webbsidan Motion för specialgrupper på stadens webbplats. På webbsidan presenteras stadens handledda grupper för anpassad motion, rabattkort som uppmuntrar till att motionera, idrotts- och motionstider för specialgrupper och andra förmåner. Presentationen av tjänsterna i text har kompletterats med en textad video som presenterar de anpassade motionstjänsterna.

Säsongsbroschyr om handledd motion

Information om idrott och motion för specialgrupper och förmåner inom motionsverksamhet på egen hand publiceras i en säsongsbroschyr om handledd motion som ges ut en gång om året i tryckt och digitalt format.

Sociala medier

Det informeras vid behov om aktuella saker som gäller anpassad motion på idrottsservicens sociala medier på Facebook och Instagram.

Vandas hobby- och evenemangskalender

I kalendrarna kan man söka efter motionshobbyer och -evenemang. I hobbykalendern är det möjligt att filtrera hobbyverksamhet som riktar sig till specialgrupper.

Andra informationskanaler

Inom informationsförmedlingen är det möjligt att utnyttja idrottsparkernas informationstavlor och idrottsservicens nyhetsbrev. Kanaler på stadsnivå som används är nyheter på vantaa.fi, invånartidningen, sociala medier och nyhetsbrev för områdena i Vanda.

Riktad information

Riktad marknadsföring görs till exempel för undervisningen för elever med funktionsnedsättning, idrottsföreningar, patientföreningar, föreningar för personer med funktionsnedsättning och pensionärsföreningar.

STYRKOR OCH UTVECKLINGSOBJEKT I NULÄGET

Vid bedömningen av nuläget för anpassad motion har man identifierat tjänsternas styrkor och utvecklingsobjekt. Man lyfte fram både utvecklingsbehov som berör hela fältet för anpassad motion och utmaningar för enskilda kundgrupper. Nedan har vi samlat de viktigaste styrkorna och utvecklingsobjekten som utgör en grund för målen och åtgärderna 2025–2029 (Tabell 2 och 3).

★ VIKTIGA STYRKOR

- Omfattande förmåner som gäller motion på egen hand (rabattkort för specialgrupper, användningstider osv.)
- Stadens motionsverksamhet för specialgrupper når mycket väl äldre med funktionsnedsättningar
- Idrottsföreningarna har många grupper för barn och unga som behöver särskilt stöd
- Föreningar för personer med funktionsnedsättning och patientföreningar ordnar kamratmotion varje vecka
- Föreningar stöds genom projektunderstöd för anpassad motion
- Ett mångsidigt nätverk av idrottsplatser och friluftsmiljöer

Tabell 2. Viktiga styrkor i nuläget för anpassad motion

⚙ UTVECKLINGSOBJEKT OCH -BEHOV

Allmänna utvecklingsobjekt och -behov inom anpassad motion

- Information och att nå målgruppen:
 - Informationen om tjänsterna når endast en del av målgruppen
 - Yrkesutbildade har inte tillräckligt med information om tjänsterna
 - Det finns ingen aktuell översikt över föreningarnas serviceutbud
 - Beskrivningarna av målgruppen och motionsgrupperna behöver förtydligas
- Idrottsplatser och tillgänglighet:
 - Tillgängligheten måste granskas mer övergripande (kunna röra sig, se, höra, förstå)
 - Bristar i tillgängligheten på motionsplatserna, t.ex. passager, förhöjningar, redskap
 - Uppgifter om tillgängligheten saknas, ansvaret för insamlingen av uppgifterna ska förtydligas
- Föreningsverksamhet:
 - Svårigheter att nå målgruppen, brist på kompetenta handledare, det upplevs som svårt att ansöka om projektunderstöd för anpassad motion
- Evenemang:
 - Efterfrågan på idrottsevenemang som är öppna för alla och också riktade idrottsevenemang
- Sim- och gymkort för specialgrupper:
 - Kriterierna försätter människorna i en ojämlig ställning på basis av sjukdom eller funktionsnedsättning

Barn och unga med funktionsnedsättning

- Begränsningarna i assistent- och färdtjänsterna minskar möjligheterna att delta i fritidsverksamhet
- Brist på aktörer som producerar hobbyverksamhet inom anpassad motion i samband med skoldagen
- Behov av motionsrådgivning
- Fler hjälpmedel och fritidshjälpmedel behövs till småbarnspedagogiken och den grundläggande utbildningen
- Mångsidighet i utbudet av grenar för hobbyer inom anpassad motion

Vuxna som huvudsakligen klarar sig självständigt, har en sjukdom, funktionsnedsättning eller annan nedsättning

- Grupper inom anpassad motion för förvärvsarbetande under kvällar/veckoslut
- Mer motionsverksamhet med låg tröskel för äldre nära hemmet
- Utbudet riktar sig till personer som redan rör på sig och är intresserade av fysiska aktiviteter
- Behov av verksamhet som understöds mer, mer individuell rådgivning och hjälp
- Mer mångsidighet vad gäller utbudet, gruppernas idrottsformer och -grenar är traditionella

Personer med funktionsnedsättning och långtidssjuka som behöver ett större stödnätverk

- Ett mindre utbud för personer som har en svårare funktionsnedsättning, behov av grupper som får mycket stöd
- Grupper för vuxna med intellektuell funktionsnedsättning saknas i staden
- Utmaningar med tillgången till assistent- och färdtjänster -> verksamhet i boendeenheter, verksamhetscentraler
- Brist på hjälpmedel för motion och fritidshjälpmedel som kan lånas

Tabell 3. Utvecklingsobjekt och -behov i nuläget för anpassad motion

MÅL OCH ÅTGÄRDER 2025–2029

Målen och åtgärderna baserar sig på analysen av nuläget för anpassad motion och de utvecklingsbehov och -objekt som kommit fram i den. Målen har indelats i två kategorier: 1. Allmänna mål för anpassad motion och 2. Mål som gäller olika kundsegment.



Bild 1. Målhelheter

ALLMÄNNA MÅL FÖR ANPASSAD MOTION

MÅL	ÅTGÄRD	ANSVAR, SAMARBETE	TIDSPLAN, MÄTARE
Tillgängligheten till anpassade motionstjänster ska förbättras genom tydligare och mer omfattande information.	1. De anpassade motionstjänsterna ska sammanställas i en elektronisk broschyr som delas ut till mål- och intressentgrupper. 2. Webbsidan Motion för specialgrupper ska göras tydligare. 3. Man ska se till att de hobbyer inom anpassad motion som är aktuella finns i Vandas hobbykalender och har delats in i rätt grupp under målgruppen "Specialgrupper". 4. Beskrivningarna av motionsgruppernas innehåll ska göras tydligare så att kunder och yrkesutbildade lättare kan hitta de tjänster som lämpar sig för olika funktionsförmågor. 5. Det bildförsedda informationsmaterialet ska kompletteras med bilder på olika slags motionärer och användare av hjälpmedel. 6. Nya kommunikationssätt ska utvecklas, bland annat presentationer av tjänster för intressentgrupper.	Serviceområdet för idrott och motion, information	2025– Vidtagna åtgärder Antalet hobbyer i hobbykalendern Antalet presentationer av tjänster
Det kunskapsunderlag som gäller rörlighet hos personer med funktionsnedsättning och behoven att utveckla den anpassade motionen ska stärkas genom att regelbundet engagera och involvera målgruppen.	1. En enkät för kommuninvånare med funktionsnedsättning ska genomföras regelbundet. Enkätens syfte är att samla in respons som gäller de anpassade motionstjänsternas nuläge i Vanda, hobbyönskemål och utvecklingsidéer. 2. Rörligheten hos målgruppen och hinder för målgruppens rörlighet ska följas upp regelbundet med hjälp av den riksomfattande motionsträningssenkäten som genomförs av Liikuntatieteellinen Seura ry.	Serviceområdet för idrott och motion, Liikuntatieteellinen Seura ry	Genomförda enkäter: 2025 responsenkät 2026, 2029 Motionsträningssenkät
Lika möjligheter att delta i motionsverksamhet på fritiden ska förbättras.	1. Hjälpmedel för motion och fritidshjälpmedel ska anskaffas med beaktande av svaren i enkäten om användarbehovet som genomfördes 2024. 2. En verksamhet för utlåning av hjälpmedel startas: a) Hjälpmedel som kan användas fritt på idrottsplatserna b) Hjälpmedel som kan hyras	Serviceområdet för idrott och motion, samarbetspartner	2025– Antalet hjälpmedel Låneverksamheten har startat ja/nej Antalet lån

ALLMÄNNA MÅL FÖR ANPASSAD MOTION

MÅL	ÅTGÄRD	ANSVAR, SAMARBETE	TIDSPLAN, MÄTARE
Målgrupperna för anpassad motion ska beaktas vid idrotts- och motionsevenemang.	1. Ett riktat evenemang för anpassad motion (möjlighet att pröva olika idrottsgrenar, föreningspresentationer, testning av hjälpmedel) ska ordnas en gång om året. 2. Kompetensen hos personalen inom serviceområdet för idrott och motion ska ökas när det gäller att beakta tillgänglighet, tillgång och personer med funktionsnedsättning för att kunna ordna evenemang som är öppna för alla. 3. Spel- och motionsredskap för anpassad motion som olika intressentgrupper kan låna för att använda vid evenemang ska anskaffas.	Serviceområdet för idrott och motion, idrottsföreningar, patientföreningar och föreningar för personer med funktionsnedsättning	1. 2026–2–3. 2025 Antalet evenemang och deltagare Beaktande av anpassad motion i evenemang som är öppna för alla Deltagarrespons Antalet hjälpmedel och gånger de lånats
Föreningarna ska få stöd på ett mångsidigt sätt för att ordna anpassad motion och verksamhet som är öppen för alla.	1. De som är intresserade av anpassad motion och föreningar som ordnar anpassad motion ska föras samman och möten kring olika aktuella teman ska ordnas. 2. Utbildning som ökar kompetensen ska ordnas för föreningsaktörer vid behov.	Serviceområdet för idrott och motion, idrottsföreningar, patientföreningar och föreningar för personer med funktionsnedsättning, pensionärsföreningar	2025–2029 Ett nätverk för anpassad motion har skapats/inte skapats Antalet möten Antalet utbildningar
Beviljandet av rabattkort för specialgrupper ska grunda sig på likabehandling.	1. Principerna för beviljande av gym- och simkort för specialgrupper ska granskas.	Serviceområdet för idrott och motion	2025– Har uppdaterats/har inte uppdaterats
En arbetsgrupp för anpassad motion som sammanför intressentgrupper ska finnas i Vanda.	1. Baserat på utvecklingsarbetsgruppen ska en multiprofessionell arbetsgrupp för anpassad motion inrättas för att årligen följa upp och utvärdera genomförandet av utvecklingsplanen.	Serviceområdet för idrott och motion	2025–2029 Antalet möten

ALLMÄNNA MÅL FÖR ANPASSAD MOTION / FÖRHÅLLANDEN OCH TILLGÄNGLIGHET

MÅL	ÅTGÄRD	ANSVAR, SAMARBETE	TIDSPLAN, MÄTARE
Uppgifterna om idrottsplatsernas tillgänglighet ska vara uppdaterade i arbetsställesregistret.	1. Fördelningen av ansvaret för insamling och uppdatering av uppgifter om tillgänglighet ska göras tydligare inom serviceområdet för idrott och motion. 2. Uppgifter om tillgängligheten på de centrala idrottsplatser som fattas ska samlas in. 3. Uppgifter om tillgängligheten på idrottsplatser som renoverats eller förbättrats grundligt ska uppdateras.	Serviceområdet för idrott och motion	2025–2029 Ansvarsfördelningen har gjorts ja/nej Antalet verksamhetsställen där information har samlats in
Information om idrottsplatsernas tillgänglighet ska ges via flera kanaler.	1. De skriftliga uppgifterna om idrottsplatsernas tillgänglighet ska utökas med fotografier. 2. För simhallarnas del ska det göras instruktionsvideor om rutten till idrottsplatsen, det vill säga hur man tar sig från parkeringsplatsen till bassängsområdet. 3. Kommuninvånarna ska informeras om att det finns tillgång till uppgifter om tillgänglighet och om möjligheten att på förhand få reda på hur gå till väga i lokalen.	Serviceområdet för idrott och motion, information	2025–2029 2025 Simhallsvideor Fotografier har lagts till, videor filmats och information getts
Planeringen av nya idrottsplatser och idrottsplatser som renoveras grundligt ska beakta tillgängligheten och möjligheten för olika kundgrupper att använda lokalerna.	1. Utbildning ska ordnas för att öka personalens kännedom om tillgänglighet och dess varierande former. 2. I planeringen av nya idrottsplatsprojekt/grundliga renoveringar ska målgruppen involveras bland annat genom att höra rådet för personer med funktionsnedsättning och äldre rådet. 3. Syftet är att åtminstone en tillgänglig gymanordning ska installeras på de nya utomhusgymmen.	Serviceområdet för idrott och motion, stadsmiljöns verksamhetsområde	2025–2029 Utbildning har ordnats ja/nej Andelen delaktighet i planeringen Antalet tillgängliga anordningar på utomhusgymmen

BARN OCH UNGA MED FUNKTIONSNEDSÄTTNING

MÅL	ÅTGÄRD	ANSVAR, SAMARBETE	TIDSPLAN, MÄTARE
Mångsidiga och inspirerande motionshobbyer ska finnas till buds för barn och unga med funktionsnedsättning.	1. Grupputbudet ska utvecklas och ökas i samarbete med föreningarna, med beaktande av hobbyönskemålen i responsenkäterna. 2. I samarbete med idrottsföreningar ordnas en idrottsklubb med flera grenar, där deltagarna med låg tröskel kan pröva olika idrottsgrenar.	Serviceområdet för idrott och motion, idrottsföreningar, patientföreningar och föreningar för personer med funktionsnedsättning	2026– Antalet grupper och deltagare Deltagarrespons
Barn som behöver särskilt stöd ska beaktas i stadens idrottsinriktade daglägerverksamhet.	1. Utbudet av idrottsläger inom serviceområdet för idrott och motion ska kompletteras med ett smågruppsläger för barn som har utmaningar med att fungera i en stor grupp.	Serviceområdet för idrott och motion, grundläggande utbildning	2025–2029 Antalet läger och deltagare Deltagarrespons
Elever inom undervisningen för personer med funktionsnedsättning ska ha möjlighet att utöva motion under skoldagen och i samband med skoldagen.	1. Olika sätt att öka antalet eftermiddagsgrupper för anpassad motion inom Hobbyernas Vanda ska utredas. 2. Möjligheten att utnyttja personalresurserna inom serviceområdet för idrott och motion för att öka andelen fysiska aktiviteter under skoldagen ska utredas.	Serviceområdet för idrott och motion, Hobbyernas Vanda, grundläggande utbildning	2026– Vidtagna åtgärder

PERSONER I ARBETSFÖR ÅLDER SOM I HUVUDSAK KLARAR SIG SJÄLVSTÄNDIGT

MÅL	ÅTGÄRD	ANSVAR, SAMARBETE	TIDSPLAN, MÄTARE
Förvärvsarbetande personer med funktionsnedsättning ska kunna delta i mångsidiga handledda grupper för anpassad motion.	1. Inom den anpassade motionen ska det ordnas kvälls-/veckoslutsgrupper, i vilka förvärvsarbetande personer kan delta. 2. Grupputbudet ska utvecklas och ökas med beaktande av hobbyönskemålen i responsenkäterna.	Serviceområdet för idrott och motion	2026–2029 Antalet grupper och deltagare

Handledda motionsgrupper med låg tröskel ska finnas till buds för nya motionärer.	1. Antalet startgrupper med låg tröskel ska ökas för nya motionärer som önskar mer personlig rådgivning och hjälp. 2. Informationen om nuvarande lågtröskelaktiviteter ska ökas, till exempel handledning i hur man använder redskap och anordningar.	Serviceområdet för idrott och motion, vuxenutbildningsinstitut	2025–2029 Antalet grupper och deltagare
Personer med funktionsnedsättning ska ha möjlighet att få personlig motionsrådgivning och -handledning	1. Individuell anpassad motionsrådgivning riktad till personer med funktionsnedsättning ska testas i ett pilotprojekt.	Serviceområdet för idrott och motion, Vanda och Kervo välfärdsområde	2025– Motionsrådgivningsprojekt Antalet kunder Motionsrådgivningens egna mätare

ÄLDRE SOM HAR NEDSATT FUNKTIONSFÖRMÅGA

MÅL	ÅTGÄRD	ANSVAR, SAMARBETE	TIDSPLAN, MÄTARE
Personer som fyllt 65 år ska ha möjlighet att få motionsrådgivning och -handledning.	1. Den individuella motionsrådgivningen och -handledningen riktad till äldre ska vidareutvecklas och pilotförsök med rådgivning i grupp ska utföras.	Serviceområdet för idrott och motion	2025– Motionsrådgivningsprojekt Antalet kunder Motionsrådgivningens egna mätare
Motionsverksamhet med låg tröskel för äldre ska ordnas nära hemmet i alla strområden i Vanda.	1. Seniorligans avgiftsfria spel- och promenadtider under vintern ska ökas. 2. Alternativen att etablera motionsaktiviteterna i anslutning till verksamheten med Senioripaku (seniorbilen) under sommaren ska utredas. 3. Andelen annan motionsverksamhet med låg tröskel ska ökas, bland annat promenadgrupper, promenadkompisar, gemensamma visningar av virtuell gympa på distans.	Serviceområdet för idrott och motion	2025–2029 Antalet aktiviteter som ordnats och antalet deltagare Verksamheten med seniorbilen har blivit etablerad ja/nej Responsenkäter

Handledda motionsgrupper med låg tröskel ska finnas till buds för nya motionärer.	1. Antalet startgrupper med låg tröskel ska ökas för nya motionärer som önskar mer personlig rådgivning och hjälp. 2. Informationen om nuvarande lågtröskelaktiviteter ska ökas, till exempel handledning i hur man använder redskap och anordningar.	Serviceområdet för idrott och motion, vuxenutbildningsinstitutet	2025–2029 Antalet grupper och deltagare
--	--	--	--

PERSONER MED FUNKTIONSNEDSÄTTNING OCH LÅNGTIDSSJUKA SOM BEHÖVER ETT STÖRRE STÖDNÄTVERK

MÅL	ÅTGÄRD	ANSVAR, SAMARBETE	TIDSPLAN, MÄTARE
Personer med funktionsnedsättning ska ha möjlighet att få personlig motionsrådgivning och -handledning.	1. Individuell anpassad motionsrådgivning riktad till personer med funktionsnedsättning ska testas i ett pilotprojekt.	Serviceområdet för idrott och motion, Vanda och Kervo välfärdsområde	2025– Motionsrådgivningsprojekt Antalet kunder Motionsrådgivningens egna mätare
Mångsidiga och inspirerande motionshobbyer ska finnas till buds för vuxna med intellektuell funktionsnedsättning.	1. Motionsgrupper riktade till vuxna personer med intellektuell funktionsnedsättning ska inrättas med beaktande av målgruppens hobbyönskemål i samarbete med föreningarna.	Serviceområdet för idrott och motion, föreningar, Vanda och Kervo välfärdsområde	2026–2029 Antalet grupper och deltagare Deltagarrespons
Personer med funktionsnedsättning ska ha möjlighet till fysiska aktiviteter och motion i sin vardagsmiljö.	1. Möjligheterna till samarbete med boendeenheter/aktivitetscenter ska utredas för att öka andelen idrotts- och motionsaktiviteter, till exempel med hjälp av redskap, lokaler och utbildning.	Serviceområdet för idrott och motion, Vanda och Kervo välfärdsområde	2026–2029 Aktiviteter har ordnats

PLANARBETETS FASER, UPPFÖLJNING OCH UPPDATERING

Vid utarbetandet av utvecklingsplanen utnyttjades den arbetsbok för strategisk planering av anpassad motion som Regionförvaltningsverket i sydvästra Finland har utarbetat i samarbete med Liikuntatieteellinen Seura ry (2023) och som kommunerna kan använda som verktyg i planeringen av motionstjänster för personer med funktionsnedsättning. I Vandas utvecklingsprocess användes arbetsboken i synnerhet i planeringen av planeringsprocessens faser och framskridande.

Utvecklingsprocessen för anpassad motion inleddes våren 2024 genom att en multiprofessionell och sektorsövergripande arbetsgrupp inrättades. Till gruppen kallades representanter från stadens olika förvaltningsområden, välfärdsområdet, föreningar, rådet för personer med funktionsnedsättning och äldrerådet (Tabell 4). Arbetsgruppens uppgift var att i planeringsarbetet stödja sakkunniga inom serviceområdet för idrott och motion och delta i bedömningen av nuläget för anpassad motion och planeringen av utvecklingsåtgärder.

Det egentliga arbetsgruppsarbetet inleddes hösten 2024 och avslutades i mars 2025 (Bild 2). Arbetsgruppen sammanträdde sex gånger vid distans - och närmöten där man bland annat granskade efterfrågan på anpassade motionstjänster, de nuvarande tjänsternas styrkor och utvecklingsobjekt och kom med idéer till sätt att förbättra motionsmöjligheterna för personer med funktionsnedsättning. Planeringsprocessen resulterade i en bedömning av nuläget för de anpassade motionstjänsterna, målgruppens storlek, utvecklingsbehoven och tillgängliga resurser. Utifrån analysen av nuläget fastställdes målen och åtgärderna för 2025–2029 i utvecklingsplanen.

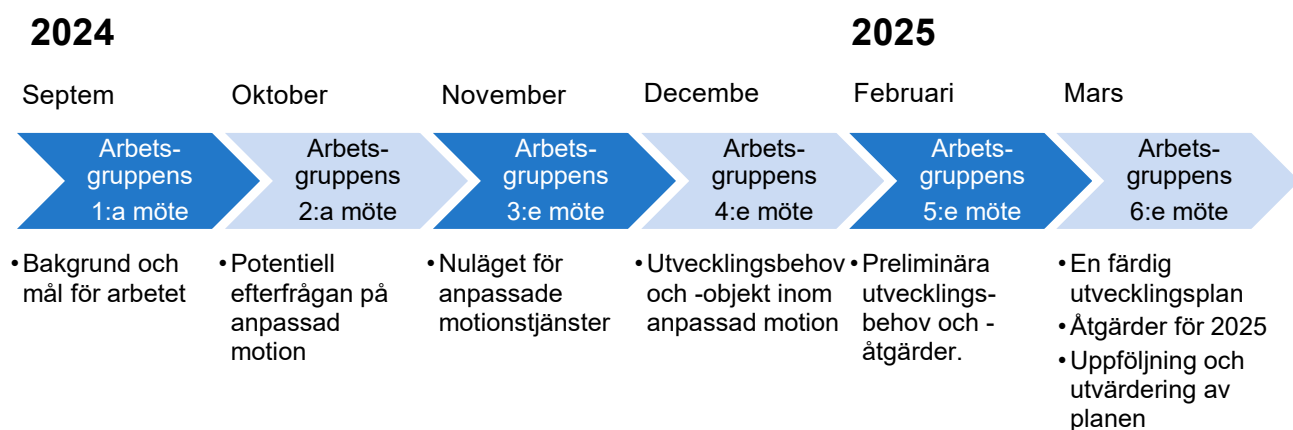


Bild 2. Hur arbetsgruppsarbetet har framskridit 2024–2025

Serviceområdet för idrott och motion

- Planerare för anpassad motion
- Koordinatorer (2) för projektet Erityisen hyvää liikuntaa (Särskilt bra motion)
- Koordinator för Daghemmet i rörelse
- Koordinator för Skolan i rörelse
- Koordinator för utvecklingsprojektet för Finlandsmodellen för hobbyverksamhet
- Koordinator för idrottsplatsenheten
- Koordinator för livsstilscoachning
- Koordinator för handledd motion

Vanda stads övriga serviceområden

- Hobbyernas Vanda: koordinator
- Småbarnspedagogiken: speciallärare
- Den grundläggande utbildningen: specialklasslärare (2), elevvårdare som samordnar undervisningen för elever med funktionsnedsättning, chef för dag- och semesterverksamheten för personer med funktionsnedsättning
- Stadsmiljön: miljöplanerare, teknisk disponent

Vanda och Kervo välfärdsområde

- Äldreservicen: uppgiftsområdeschef, tjänster för boende i hemmet
- Rehabiliteringstjänster: närmaste chef, hälsostationsservicens verksamhetsenhet för fysioterapi
- Funktionshinderservice: verksamhetsledare (2), arbets- och dagverksamhet för personer med funktionsnedsättning

Föreningar	Övriga
▪ Vantaan Näkövammaiset ry ▪ Vantaan Kehitysvammaisten Tuki ry ▪ Koivukylän Palloseura ry ▪ Tikkurilan Judokat ry	▪ Representanter för rådet för personer med funktionsnedsättning och äldrerådet ▪ Församlingarna i Vanda: diakon för arbetet med personer med funktionsnedsättning

Tabell 4. Arbetsgruppens sammansättning

Den arbetsgrupp som inrättats som stöd för utvecklingsarbetet fortsätter sin verksamhet och följer upp hur planen förverkligas 1–2 gånger per år. Gruppen följer upp hur planens mål och åtgärder framskrider med hjälp av de mätare som skrivits in i planen och bedömer hur smidigt samarbetet mellan de olika aktörerna fungerar. Utöver uppföljningen av planen fungerar arbetsgruppen som ett allmänt diskussionsforum inom anpassad motion där aktuella teman och nya utvecklingsbehov inom fältet för anpassad motion kan behandlas.

Utvecklingsplanens period upphör år 2029, varefter syftet är att uppdatera planen. Uppdateringsarbetet inleds under 2028–2029.

KÄLLOR:

Ala-Vähälä, T., Prinkey, V. & Roitto, R. 2024. Motionsträningsenkät (Liikkujakysely) för målgrupperna inom anpassad motion. I verket V. Prinkey & R. Roitto (red.). Liikuttaako 2023? Rapport angående motionsträningsenkäten för personer med funktionsnedsättning och föreningsutredningen (Seura- ja yhdistyskysely). Liikuntatieteellisen Seuran tutkimuksia ja selvityksiä 26, 12–48. www.lts.fi/media/lts_julkaisut/lts_selvityksia/liikuttaako-2023.pdf

Vandas motionsprogram Liikkuva Vantaa (Ett Vanda i rörelse). 2024. <https://www.vantaa.fi/sites/default/files/document/Vantaan-liikkumisojelma.pdf>

Idrottslagen 2015 390/14.4.2015

Liikuntatieteellinen Seura. 2023. Sammanfattat material som skickats till Vanda stad som en del av utredningen Liikuttaako? Har inte publicerats.

Regionförvaltningsverket i Södra Finland. 2023. Arbetsbok för strategisk planering av anpassad motion. Som modell för planering på strategisk nivå i kommunerna. Aluehallintovirastojen julkaisuja/Regionförvaltningsverkens publikationer 168/2023. https://www.lts.fi/media/lts_julkaisut/soveltavan-liikunnan-strategisen-suunnittelun-tyokirja-avi-2023.pdf

Ng, K., Pikkupeura, V., Lindeman, A. & Asunta, P. 2023. Toimintarajoitteisten lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen. (Fysiska aktivitetsvanor bland barn och ungdomar med funktionsnedsättning). I verket S. Kokko ja L. Martin (red.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. (Barns och ungdomars fysiska aktivitetsvanor i Finland). LIITU-undersökningens resultat 2022. Publikationer av statens idrottsråd 2023:1, 113–120.

Nurmi-Koikkalainen, P. (mfl.) 2017. Tietoa ja tietotarpeita vammaisuudesta. (Information och informationsbehov om funktionsnedsättning). Analyysia THL:n tietotuotannosta. (Analys av THL:s dataproduktion). Työpaperi 38/2017. (Arbetsdokument). Institutet för hälsa och välfärd (THL) 2017.

Pyykkönen, T. & Rikala, S. 2018. Valtio soveltavan liikunnan ja vammaisurheilun edistäjänä. (Staten som främjare av anpassad motion och anpassad idrott). Publikationer av statens idrottsråd 2018:120.

Terminological centralen & Liikuntatieteellinen Seura. 2023. Soveltavan liikunnan ja paraurheilun sanasto / Ordlista för anpassad motion och paraidrott. Undersökningar och utredningar av Liikuntatieteellinen Seura nro 23.

Turvalliset ja esteettömät reitit Vantaan ikäihmisille. (Trygga och tillgängliga rutter för äldre i

Vanda). Slutrapport 2023. <https://www.vantaa.fi/sites/default/files/document/Tur>

[valliset%20ja%20esteett%C3%B6m%C3%A4t%20reitit%20Vantaan%20ik%C3%A4ihmisille.pdf](#)

Vanda stads plan för jämställdhets– likabehandlingsarbetet för strategiperioden 2022–2025. <https://www.vantaa.fi/sites/default/files/document/Vantaan%20kaupungin%20tasa-arvo-%20ja%20yhdenvertaisuusty%C3%B6n%20suunnitelma%20strategiakaudelle%202022-2025.pdf>

Vanda stads funktionshinderspolitiska program 2025. Utkast.

Diskrimineringslagen 2014. 1325/30.12.2014

Konvention om rättigheter för personer med funktionsnedsättning 2016
27/2016.