



FINLANDS SVENSKA IDROTT

Bättre välfärd i kommunerna genom samarbete med tredje sektorn

Henrika Backlund, Generalsekreterare





- **Vad innebär välmående invånare för kommunen?**
- **Vad är läget och hur ser framtiden ut för välmåendet bland befolkningen?**
- **Vad är kommunens roll i främjandet av välmåendet bland invånarna?**
- **Hur kan den tredje sektorn kopplas in i det hälsobefrämjande arbetet i kommunen?**

***Välmående
invånare =
Välmående
kommun?***



VI HÅLLER PÅ ATT SITTA IHJÄL OSS



Totalt resultat för den fysiska funktionsförmågan: Hela landet

Tulos ilmaisee prosenttiosuuden oppilaista, joiden fyysinen toimintakyky on mahdollisesti terveystä ja hyvinvointia kuluttavalla tai haittaavalla tasolla. Laskennassa on huomioitu kaikki fyysisen toimintakyvyn osa-alueet. Lisätietoa fyysisen toimintakyvyn summaindikaattorista: <https://www.sotkanet.fi> (indikaattorit 5477 ja 5478).

Resultatet beskriver den procentuella andel av eleverna vars fysiska funktionsförmåga är på en nivå som eventuellt förbrukar eller inverkar skadligt på hälsan och välbefinnandet. Vid beräkningen har alla delområden av den fysiska funktionsförmågan beaktats. Mer information om summaindikatorn för den fysiska funktionsförmågan: <https://www.sotkanet.fi> (indikatorerna 5477 och 5478).

Luokka Klass	Pojat Pojkar	Tytöt Flickor	Yhteensä Totalt
5. luokka/5. klass	41 %	39 %	40 %
8. luokka/8. klass	38 %	39 %	39 %
molemmat luokat/båda klasserna	40 %	39 %	-

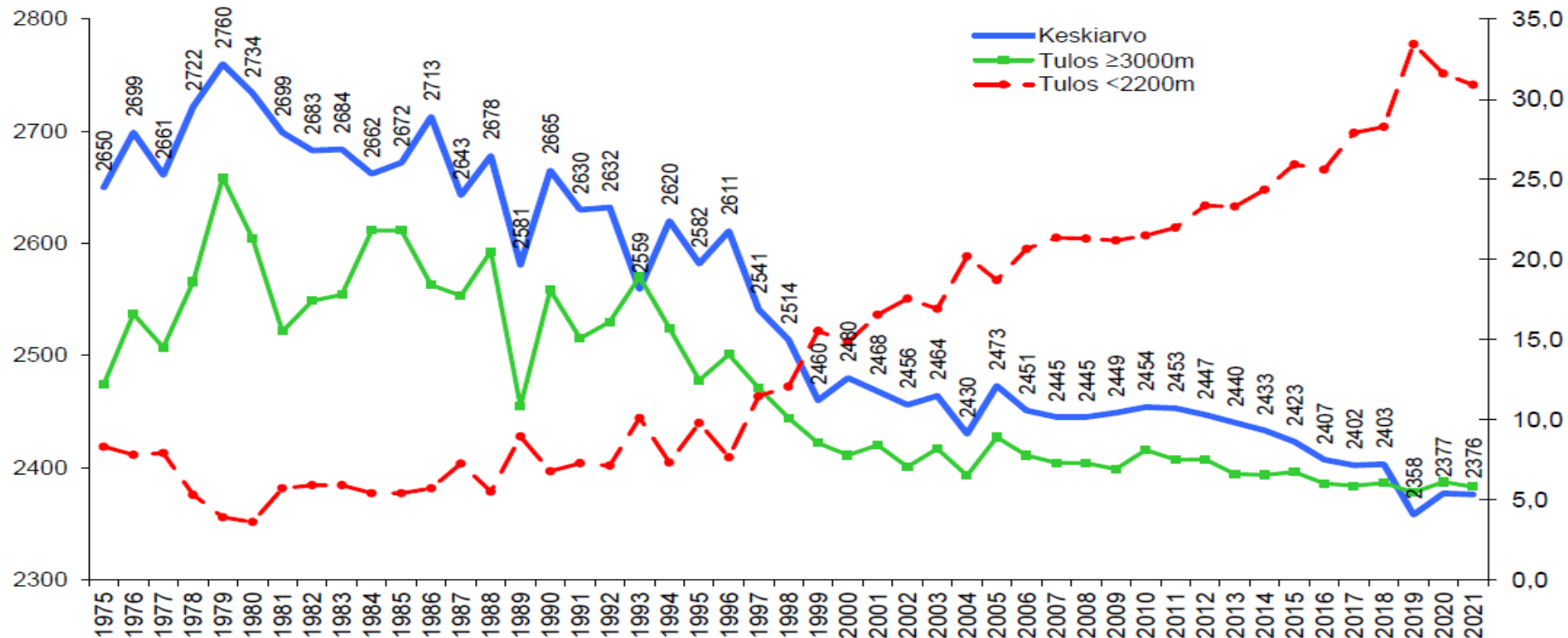


Varusmiespalveluksen aloittaneiden miesten kestävyyskunto vuosina 1975–2021



JUOKSUMATKA
12 MIN (m)

JAKAUMA (%)



RASK OCH
ANSTRÄNGANDE
MOTION MINST

EN TIMME PER DAG

Motionsrekommendation
för barn och unga i åldern 7-17 år

HÅLL DIG PIGG OCH AKTIV

Undvik långa stunder av stilla-
sittande och ta pauser i sittandet.

FÖRBÄTTRA UTHÅLLIGHETEN

Höj pulsen och bli andfådd.

3 ggr
i veckan

STÄRK MUSKLERNA OCH SKELETTET

Jobba på vigheten, balansen och spänsten.

3 ggr
i veckan

ÖKA VÄLBEFINNANDET

Rör på dig alltid när du kan. Komplettera
dina idrotts hobbyer med vardagsmotion.

ÅTERHÄMTA DIG FRÅN DAGENS AKTIVITETER

Sov tillräckligt. Ge hjärnan tid att
strukturera tankar och att bygga upp nytt.

- Tillgängliga motionsförhållanden upprätthålls och byggs planmässigt.
- Avgifterna till hobbyplatser är skäliga eller obefintliga för barn och unga.
- I planläggningsbesluten beaktas att det ska finnas en miljö som främjar motion och fysisk aktivitet.
- Barn och unga engageras i motionsrelaterat beslutsfattande och planering av motionsrelaterade åtgärder
- Mängden motion bland barn och unga, och dess förändring, följs upp och bedöms.
- Platser som främjar rörelse och motion finns i närheten av bostadsområdena på gångavstånd.
- Vägarna mellan hemmet, skolan och hobbyverksamhetsplatserna är trygga, så att barnen och ungdomarna kan förflytta sig mellan dessa ställen med egen muskelkraft.
- Nödvändiga skolskjutsar har planerats så att barnen och ungdomarna inte behöver sitta oskäligt länge i en bil.
- De kommunala motions- och ungdomstjänsterna samarbetar med aktörer som erbjuder hobbyverksamhet.
- Mindre bemedlade familjer och klienter inom barnskyddet kan ansöka om ekonomiskt stöd för hobbyverksamhet för barn.

HUR KAN TREDJE SEKTORN KOPPLAS IN FÖR ATT UPPNÅ MÅLEN?



FINLANDS SVENSKA IDROTT STÖDJER FRÄMST SKOLOR





IDROTTSFÖRENINGARNAS ROLL

- ***Ett lyckat exempel från Ingå***
- ***Ett mindre lyckat exempel från Kyrkslätt***





INTEGRERING AV FLYKTINGAR MED HJÄLP AV MOTION OCH IDROTT

VARSÅ GODA ATT DELTA I DISKUSSIONEN!

