

SPORT- OCH MOTIONSPROGRAM 2020–2023



**KAUNIAISTEN KAUPUNKI
GRANKULLA STAD**

Stadsstyrelsen godkänt 29.3.2021 § 59

Innehåll

1.	INLEDNING	2
2.	BAKGRUND OCH MÅL FÖR SPORT- OCH MOTIONSPROGRAMMET	4
2.1	Sätt att minska fysisk inaktivitet	4
2.2	Ökning av fysisk aktivitet i olika livsskedena.....	5
2.2.1	Rådgivningar.....	6
2.2.2	Småbarnspedagogiken.....	7
2.2.3	Undervisning	8
2.2.4	Idrottstjänsterna och idrottsanläggningarna.....	10
2.2.5	Säker och hållbar sport och motion.....	13
2.3	Motion som en del av främjandet av hälsa och välfärd och i förebyggandet av sjukdomar, samt i vård och rehabilitering	14
2.4	Stärka positionen för sport och motion	17
3	SPORT- OCH MOTIONSPROGRAMMET 2020–2023.....	21
3.1	Barn under 8 år.....	21
3.2	Barn och unga 7–18 år	23
3.3	Steg för steg mot hälsa genom sport och motion för vuxna i arbetsför ålder, 18–64-åringar	25
3.4	Vitalitet genom sport och motion – över 65-åringar	28
4	SAMMANFATTNING	31

1. INLEDNING

Målet för Grankullas sport- och motionsprogram 2020–2023 är att med olika åtgärder öka invånarnas fysiska aktivitet och välmående samt stöda internt tväradministrativt samarbete och samarbete mellan olika aktörer i enlighet med stadens strategi.

Målen i Grankulla stads strategi 2018–2022 betonar förbättringen av invånarnas välmående och hälsa inom alla sektorer samt minskningen av hälsoskillnader.

Åtgärderna för att uppnå målen är:

1) MED FOKUS PÅ INVÅNARNA – ”ALLA MED”

- Grankullabornas välbefinnande och hälsa förbättras och skillnaderna mellan olika befolkningsgrupper minskar
- En välfärdsplan för den vuxna befolkningen
- De äldres funktionsförmåga och delaktighet stärks i enlighet med det äldrepolitiska programmet
- En välfärdsplan för barn och unga
- Ett program för missbruksförebyggande arbete
- En modell för mångprofessionellt samarbete tas i bruk

2) EN LIVSKRAFTIG STAD – ”FINLANDS NÖJDASTE KOMMUNINVÅNARE”

- Grankulla uppmuntrar stadens invånare till rörlighet och aktivitet i samarbete med företag och föreningar

3) EN GRÖN, FOTGÄNGARVÄNLIG STAD – ”SIKTE PÅ ETT KOLNEUTRALT GRANKULLA

- Grankulla främjar hållbar utveckling – målet om klimatneutralitet år 2035

4) EN LÄRVÄNLIG STAD – ”OPPIMINEN KOHTI TULEVAISUUTTA”

- Stöd för elevens välbefinnande

Sport och motion ingår i kommunernas grundtjänster, men strukturerna och innehållet har genomgått en avsevärd förändring under de senaste åren. Kulturen inom sport och motion har breddats från sport i traditionell mening till att också innefatta motion med olika former av vardagsmotion och hälsofrämjande motion. Det här sport- och motionsprogrammet är det första officiella sport- och motionsprogram som görs upp i Grankulla. Syftet med sport- och

motionsprogrammet är att styra utvecklingen av motion i Grankulla inom alla dess områden och byggandet av idrottsanläggningar under 2020–2023. Planen lägger grunden för utvecklingen av sport och motion samt för politiskt beslutsfattande. Sport- och motionsprogrammet omfattar en plan om idrottsanläggningar som styr det framtida byggandet av idrottsanläggningar. Planen om idrottsanläggningar kommer att uppdateras som ett separat projekt vid sidan av sport- och motionsprogrammet.

Sport- och motionsprogrammet innehåller förslag på åtgärder från olika aktörer för att öka hälsofrämjande sport och motion från de yngsta till de äldsta. För att det ska kunna lyckas är det viktigt att skapa arbets-, skol- och stadsmiljöer som uppmuntrar till motion i vardagen och andra förutsättningar för motion. Vardagsmotion omfattar all slags motion och rörelser under dagen som inte kan räknas till sport och motion på fritiden. Vardagsmotion kallas ofta också för nytto- och basmotion.

Annan slags motion har uteslutits från förslagen till åtgärder i sport- och motionsprogrammet. Med annan motion avses motion som staden inte kan påverka med sina åtgärder. Motion inom tredje och fjärde sektorn behandlas inte i sport- och motionsprogrammet förutom utifrån samarbetsperspektivet.

Det nu aktuella sport- och motionsprogrammet har uppdaterats och reviderats under 2020–2021 till följd av den globala coronapandemin. Coronapandemin har påverkat de tillgängliga resurserna och verksamhetssätten inom alla verksamhetsområden, lokala företag och föreningar. På grund av coronapandemin har vissa av åtgärderna också i sport- och motionsprogrammet fått skjutas på framtiden i väntan på att situationen klarnar.

2. BAKGRUND OCH MÅL FÖR SPORT- OCH MOTIONSPROGRAMMET

Åtgärderna i Grankullas sport- och motionsprogram 2020–2023 bygger på social- och hälsovårdsministeriets riksomfattande riktlinjer för motion som främjar hälsan och välbefinnandet och de lokala behov som framkom i Grankullas välfärdsberättelse 2017–2020 i enlighet med strategin.

Fyra riktlinjer har valts för riksomfattande utveckling av motion som främjar hälsa och välfärd (SHM: Förändring i rörelse!):

1. Mindre sittande i vardagslivet.
2. Mera motion i vardagslivet.
3. Motion ska ha en central roll i främjandet av hälsa och välfärd och i förebyggandet av sjukdomar, samt i vård och i rehabilitering.
4. Stärkandet av motionens ställning i det finländska samhället.

I det följande beskrivs bakgrunden och målen för Grankullas sport och motionsprogram 2020–2023 i enlighet med dessa riksomfattande riktlinjer.

I sport- och motionsprogrammet sammanställs för första gången stadens olika utvecklingsprojekt. I Grankulla har det funnits många olika utvecklingsprojekt och -program för hälsa och välmående redan innan sport- och motionsprogrammet gjordes upp, till exempel Grani Go som var en tväradministrativ samarbetsmodell för hälsovårds-, bildnings- och idrottstjänsterna. Modellens syfte var särskilt att stödja nya verksamhetsätt och vägledning mot hälsosammare kost- och motionsvanor. Huvudmålgruppen var överviktiga barn och deras familjer.

2.1 Sätt att minska fysisk inaktivitet

Fysisk inaktivitet är en allvarlig utmaning för folkhälsan med kostnadseffekter på mer än 3 miljarder euro årligen i Finland (Statsrådets redogörelse om idrottspolitik). Kostnaderna för inaktivitet förväntas öka kraftigt på riksnivå inom den närmaste framtiden.

För mycket stillasittande är en enskild hälsoriskfaktor som är oberoende av utövning av sport och motion. Redan inom småbarnspedagogiken är barn stillasittande 60 procent av tiden. För vuxna är motsvarande siffra 80 procent. Det finns således ett stort behov av mer motion och fysisk aktivitet (SHM: Förändring i rörelse!).

De största faktorerna bakom nedgången i fysisk aktivitet är att samhället teknifieras och digitaliseras i allt högre grad, samtidigt med förändringar i arbetsvanor, levnadsvanor och miljön.

I de riksomfattande rekommendationerna för att minska skadeverkningarna av stillasittande rekommenderas följande centrala åtgärder för aktörer på lokal nivå:

1. att minska stillasittande inom verksamhetskulturen inom småbarnspedagogiken, skolorna, studie- och arbetsplatserna samt sjukhusen och äldreomsorgen genom att etablera verksamhets- och arbetssätt som minskar sittandet i de vardagliga rutinerna
2. förbättring av lek-, studie- och arbetsställningarna med hjälp av justerbara arbetsstationer och andra aktiverande möbler och annan utrustning.

I Grankulla har vi reagerat på många olika sätt på problem som orsakats av inaktivitet. Till exempel deltar alla skolor i Grankulla i projektet Skola i rörelse. Elevernas brist på motion har tacklats med hjälp av gymnastiklärarna inom ramen för MOVE-testningen.

Dessutom har olika handledda ungdoms- och idrottstjänster utvecklats efter att den allmänna idrotts- och fritidsverksamheten måste avbrytas till följd av coronapandemin.

Under coronapandemin har tonvikten till exempel i småbarnspedagogiken och skolorna lagts på skogsutflykter och utevistelser, vilket förhoppningsvis kommer att förbli ett starkt inslag i utbildningen även i fortsättningen. Förhoppningsvis kommer de nya och annorlunda aktiviteter som distansundervisning och utomhusverksamhet har medfört att bli en etablerad del av undervisningen och idrottstjänsterna, och bidra till att man kan undgå de allvarigare problem som orsakas av inaktivitet.

I framtiden kan stillasittande under lektionerna minskas bland annat genom att kartlägga behovet av aktiverande läromedel i klassrummen, förnya och öka läromedlen vid behov enligt kartläggningen samt skapa förutsättningar för bättre arbetsställningar.

Fler åtgärder för att motarbeta inaktivitet beskrivs i nästa avsnitt som handlar om hur man kan öka den fysiska aktiviteten hos olika befolkningsgrupper i olika livsskeden.

2.2 Ökning av fysisk aktivitet i olika livsskeden

Betydelsen av sport och motion som en drivkraft bakom hälsa, välmående och livskvalitet i alla åldersgrupper har ökat ytterligare. Studier visar att under livets gång finns ålders- och livsskeden samt målgrupper för fysisk aktivitet och idrott som är av särskilt stor betydelse och som bör ägnas särskild uppmärksamhet.

Dessa är:

- barn under skolåldern och socioekonomiskt utsatta barn, ungdomar och barnfamiljer
- ungdomar i högstadietåldern
- studerande inom yrkesutbildning
- åldrad arbetarbefolkning
- äldre som bor hemma

För att öka den fysiska aktiviteten ska sport och motion anpassas flexibelt till människors olika livsrytmer och -situationer.

De nationella målen för att främja fysisk aktivitet i vardagslivet är:

- människor i alla åldrar som rör på sig för lite med tanke på sin hälsa ska vara mer fysiskt aktiva och röra på sig mer
- organisationernas verksamhetskulturer stöder sport och motion samt fysisk aktivitet på ett bättre sätt
- människor ska motionera mera i utomhusmiljöer och inomhus och miljöerna uppmuntrar människor att vara fysiskt aktiva
- promenader och cykling ska bli allt populärare som färd sätt
- socioekonomisk ojämlikhet i sport och motion samt fysisk aktivitet ska fås att minska

För att uppnå dessa mål rekommenderas att åtgärderna på lokal nivå omfattar bl.a. att:

- stärka rollen av sport och motion inom småbarnspedagogiken och undervisningen
- ta in åtgärder för att öka fysisk aktivitet hos stillasittande barn och deras föräldrar i kommunala välfärdsplaner samt serviceprogram och -planer för äldre, utveckla samarbete mellan alla lokala aktörer för att öka jämlika och likvärdiga möjligheter för sport och motion, med särskilt fokus på flickor och invandrarkvinnor och -flickor
- planera tjänster, verksamhet och förhållanden så att invånarna är delaktiga
- införa sport och motion i olika verksamhetskulturer och utveckla olika livsmiljöer
- granska och minska kostnaderna för sport och motion
- öka samarbetet mellan olika sektorer och aktörer
- utveckla gång- och cykelleder

I Grankulla är sport och motion i allmänhet på en god nivå. Kommuninvånarna i alla åldrar idkar mycket sport och motion och deras hälsa och funktionsförmåga ligger på en bra nivå också i de äldre åldersgrupperna. Enligt FinSote 2018 är sport och motion bland kvinnor i arbetsför ålder, särskilt i åldern 20–54, klart vanligare i Grankulla än i andra kommuner i huvudstadsregionen och i hela landet. Enligt skolhälsoenkäten finns det dock en tudelning mellan barn och ungdomar som sysslar med mycket sport och motion och de som får lite motion, särskilt vid övergången till högstadiet.

2.2.1 Rådgivningar

I Grankulla uppmuntras fysisk aktivitet redan från rådgivningen.Handledning om vikten av sport och motion, liksom stöd för tanken om idrott och motion som en del av vardagen, tas upp på rådgivningen redan under graviditeten. Graviditeten är ett bra skede att ta itu med levnadsvanor.

Den gravida kvinnans motionsvanor kartläggs vid första besöket och rådgivningen ger stöd för motion under graviditeten. Under rådgivningsbesöken får gravida kvinnor omfattande vägledning om rätt slag av sport och motion. Dessutom får alla gravida kvinnor muntliga och skriftliga motionsrekommendationer, anvisningar för bäckenbottenträning och UKK-institutets anvisningar för hemgymnastik. Varje gravid kvinna hänvisas till en motionsgrupp en gång under graviditeten och två gånger efter graviditeten vid eftergranskningen.

På rådgivningen stöds hela familjens sport- och motionsvanor. Olika referensramar är i bruk, bl.a. Neuvokas perhe. Webbplatsen för Neuvokas perhe innehåller bra tips och filmklipp om sport och motion för hela familjen. Huvudfokus ligger på att göra saker tillsammans och njuta av sport och motion. En motiverande intervju används också som ett redskap när man talar om sport och motion. Barnfysioterapeuten och ergoterapeuten arbetar också i ett mångprofessionellt team med barnrådgivningen om ett särskilt behov uppstår. På rådgivningen följer man med och bedömer barnens välmående och inverkan av ökad motion på deras mentala, fysiska och sociala välmående med hjälp av bl.a. tillväxtkurvor.

Utöver den egentliga rådgivningsverksamheten har hälsovårdarna utbildats i att stödja hälsofrämjande vanor inom familjen samt förebygga och behandla övervikt hos barn och de utnyttjar mångprofessionell sakkunskap för att stödja välmåendet.

2.2.2 Småbarnspedagogiken

Sport och motion, såsom naturutflykter och användning av idrottsanläggningar, är redan en naturlig del av småbarnspedagogiken. Inom småbarnspedagogiken uppmuntras barnen dagligen till sport och motion och nya koncept utvecklas, såsom promenader till ytterdörrar, dvs. utflykter till varje barns ytterdörr, vilket samtidigt lär barnen känna omgivningen.

En grupp vardera från daghemmen Pikku Akatemia och Grankotten deltog i utbildningsstyrelsens projekt GraniGoesSmart 2018–2019. Inom projektet undersöktes hur mycket motion barn får och hur mycket tid som används för motion. Testningen utfördes med ReimaGo-aktivitetssensorer.

Barnens uppmätta aktivitet uppfyllde rekommendationerna under flera dagar i veckan, med i genomsnitt 2–3 timmars sport och motion per dag inom dagvården (den nationella rekommendationen är 3 timmars sport och motion per dag, varav två inom småbarnspedagogiken). Av detta var 6 procent mycket aktiv sport och motion, dvs. motion som höjer pulsen och som får barnet att bli andfått. Aktivitetsarmbanden ökade barnens medvetenhet om sin egen rörelse. Trots de goda resultaten måste användningen av Reima Go-aktivitetssensorer avslutas efter projektet, eftersom programmet inte längre stöds.

Målet inom småbarnspedagogiken är att utse en ansvarig för sport och motion i varje daghem som inspirerar, stöder och delar information, tar hand om utrustning och kommunikation, till exempel vid bokning av lokaler. Småbarnspedagogiken har redan ett nära samarbete med den tredje sektorn. Idrottsföreningar har bland annat marknadsfört sig och ordnat introduktionsmöten och aktiviteter i daghemmens lokaler både under och efter undervisningen.

Under sport- och motionsprogrammet är målet att göra aktiviteterna efter daghemsverksamheten mer systematiska genom att bland annat erbjuda gymnastik i lekparken, där barn och familjer i hemvården också kan delta.

Den mest naturliga platsen att träffa barnfamiljer som inte deltar i småbarnspedagogiken är rådgivningen, som alla familjer regelbundet besöker med sina barn. Grankullas rådgivningsverksamhet deltar i verksamheten Neuvokas perhe, som ger verktyg för resursfokuserad livsstilsvägledning för familjer samt idéer och material för en smidig vardag.

Medborgarinstitutet kommer i sin verksamhet i kontakt med barn och familjer som deltar i kurserna i kursprogrammet. Kursutbudet är anpassat enligt Medborgarinstitutets personal- och ekonomiska resurser. Medborgarinstitutet kommer inte i kontakt med barnfamiljer som inte deltar i institutets verksamhet.

2.2.3 Undervisning

Sport och motion är också en naturlig del av skolundervisningen för barn och ungdomar. Förutom idrottsundervisning i läroplanen främjas sport och motion under rasterna och i undervisningen av andra skolämnen. Lågstadieskolorna har årligen hållit kampanjer för sport och motion. Satsningar har gjorts för att utveckla skolornas verksamhetsmiljöer så att de ökar skolbarnens fysiska aktivitet på eget initiativ redan under skoldagen. Till exempel har varje skola en spelvägg som inspirerar till sport och motion.

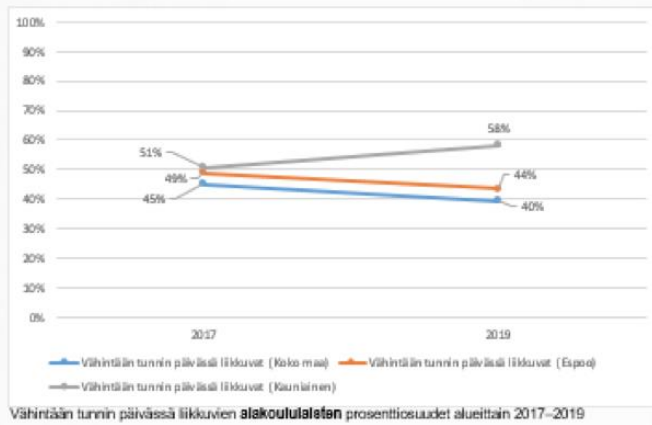
Medborgarinstitutet ansvarar för simskoleverksamheten för barn (18 grupper) samt simundervisningen för lågstadie- och förskolegrupper. Medborgarinstitutet håller simskolor och idrottskurser för barn under sommarlovet.

Den riksomfattande skolhälsoenkäten, som ordnas av Institutet för hälsa och välfärd, ger omfattande uppföljningsdata om motionsbeteendet hos barn och ungdomar i olika åldrar. Skolhälsoenkäten genomfördes i Grankulla som en e-enkät på låg- och högstadiet samt i gymnasierna under våren 2017 och 2019.

I Grankulla har andelen barn och unga som sysslar med sport och motion i minst en timme per dag ökat från 51 procent till 58 procent, medan utvecklingen i hela landet var nedgående och låg på 40 procent 2019. Enligt denna indikator får pojkar och flickor på lågstadiet mest motion, medan flickor och pojkar på gymnasiet får minst motion.

Enligt MOVE, uppföljningssystemet för fysisk funktionsförmåga, var resultaten för Grankulla klart bättre än det nationella genomsnittet hösten 2017. Uppföljningen gäller elever i årskurserna 5 och 8.

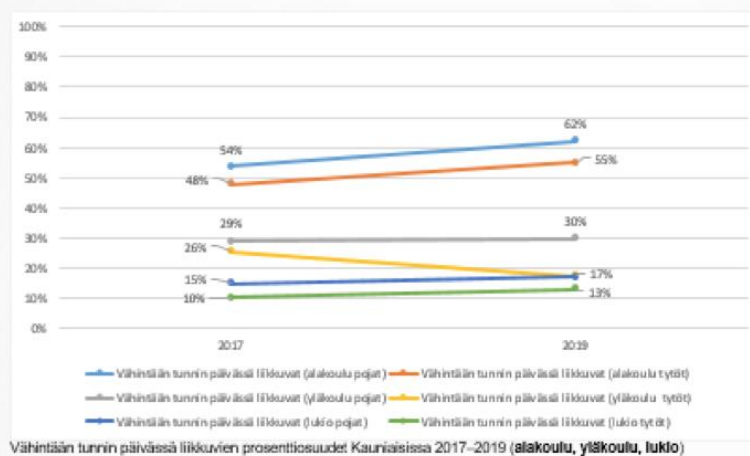
VÄHINTÄÄN TUNNIN LIIKKUVAT ALAKOULULAISET ALUEITTAIN



Andelen flickor på högstadiet som rör på sig minst en timme per dag har minskat 2017–2019. För att aktivera de ungdomar på både högstadiet och gymnasiet som får för lite motion har man bland annat fört diskussioner med elever i olika sammanhang såsom i undervisningen av gymnastik och hälsokunskap, på ansvariga lärares och handledares lektioner samt genom att ordna olika temaveckor. Också vårdnadshavarnas engagemang behövs, särskilt för att uppmuntra till sport och motion bland flickorna på högstadiet.

I framtiden ska skolorna försöka erbjuda ännu fler attraktiva träningsformer för alla som får för lite motion. Gymnasierna har bland annat ett brett utbud av valfria kurser om sport och motion som kommer att utvecklas vidare för att locka fler studerande att delta.

VÄHINTÄÄN TUNNIN PÄIVÄSSÄ LIIKKUVAT SUKUPUOLITTAIN 2017–2019



För att aktivera barn och unga som rör på sig alltför lite och intensifiera samarbetet mellan olika aktörer lanseras Granimodellen, en tillämpning av Finlandsmodellen. Syftet med Finlandsmodellen är att förbättra möjligheterna till avgiftsfria fritidssysselsättningar i anslutning till skoldagen.

Syftet med Granimodellen är att öka och utveckla verksamhet med låg tröskel efter undervisningens slut vid daghem, skolor och i deras närmaste omgivning. Utbudet av fritidssysselsättningar, såsom sport och motion, skräddarsys för att fullt ut tillgodose behoven hos läroanstalterna och elevernas önskemål, så att så många barn och ungdomar som möjligt ska kunna hitta en meningsfull fritidssysselsättning. Samtidigt är målet att sysselsätta såväl den tredje sektorn som lokala företag.

I anslutning till projektet riktades en elevenkät till alla skolelever under hösten 2020. I enkäten fick eleverna framföra önskemål om olika fritidssysselsättningar. En del av önskningarna gällde sport och motion. I elevernas svar framträdde särskilt klättring, snösporter, handboll och parkour. Samtidigt tillfrågades föreningarna som är verksamma i Grankulla om deras preliminära intresse att utveckla sport- och motionsverksamhet på eftermiddagarna i skolorna. Enkäterna visade på ett glapp mellan elevernas önskemål och föreningarnas möjligheter. Av föreningarna uttryckte gymnastik- och innebandyklubbarna intresse att delta. En del av föreningarna hade redan egen verksamhet i skolorna.

Enkäten till föreningarna upprepades i slutet av 2020 då enkäten skickades till 44 föreningar. Samtidigt kartlades coronapandemins inverkan på föreningarnas verksamhet. Enkäten besvarades av nio föreningar. Alla föreningar som svarade på enkäten berättade att coronapandemin hade förändrat eller medfört utmaningar för deras kärnverksamhet. Fem föreningar uttryckte sitt intresse för att ordna eftermiddagsverksamhet inom sport och motion i samarbete med staden om formen och tidsschemat för verksamheten passade ihop med deras kärnverksamhet.

Granimodellen är i pilotfasen då sport- och motionsprogrammet uppdateras. Piloten kommer att löpa fram till våren 2021, varefter det blir klart vilka behov och åtgärder som kommer att vidtas för framtiden. Kultur- och fritidstjänsterna kommer att samarbeta med utvecklingsplaneraren inom bildningen för att främja frågan.

2.2.4 Idrottstjänsterna och idrottsanläggningarna

Idrottstjänster som är jämlika och likabehandlande har utvecklats i omfattande utsträckning under de senaste åren på stadens idrottsanläggningar. Ett exempel på detta är projektet Motion och rörelse i Grani som samordnades av idrottstjänsterna 2016–2020 och som främjade en omfattande integration av invandrare genom sport och motion i samarbete med lokala aktörer. Bland annat främjades sport och motion bland barn och unga med invandrarbakgrund genom träningstider som ordnades två gånger i veckan. Under 2019 var antalet deltagare cirka 80 per vecka.

Förutom integration syftade projektet till att införa olika idrottstjänster med låg tröskel för olika åldrar i staden. Ett exempel på detta är trappträningen i bollhallen. Staden har också erbjudit avgiftsfri användning av skolornas gymnastiksalar två gånger i veckan för korgbollsträning för unga. Öppna träningstider för ungdomar har ordnats och enligt planerna ska de också i fortsättningen hållas varje vecka om idrotts- och ungdomstjänsternas resurser tillåter. I

smågruppsverksamheten (specialungdomsarbetet) genomförs också evenemang kring sport och motion samt utflykter såvitt pandemisituationen tillåter.

I stadens satsningar på jämlik och likabehandlande sport och motion på idrottsanläggningarna ingår också att utveckla de befintliga tjänsterna i den utsträckning det är möjligt under de nuvarande omständigheterna. Till exempel reglerna om klädsel i simhallen har uppdaterats och tar bättre hänsyn till behoven hos olika religioner.

Grankulla stads idrottstjänster svarar för idrottsanläggningarna. De befintliga idrottsanläggningarna är lätt tillgängliga för alla även om de inte fullt ut kan tillgodose de särskilda behoven hos alla specialgrupper, till exempel kunder med funktionsnedsättning. Orsaken till detta är fastigheternas ålder och byggnadsmetoder samt lagar och förordningar vid tiden då de byggdes. Detsamma gäller andra specialgrupper.

I framtiden kommer tillgängligheten att beaktas mer vid byggande och renovering av idrottsanläggningarna så långt det är möjligt i varje situation. Målet är att redan i planeringsskedet samarbeta närmare med bl.a. handikapprådet kring förbättrad tillgänglighet.

Staden kommer i framtiden att satsa mer på att bygga öppna idrottsanläggningar med låg tröskel och på utvecklingen av tjänster. Som exempel på sådana anläggningar kan man ta träningstrappan som byggdes 2017 vid slalombacken och frisbeegolfbanan som byggdes 2018. Stadsroddbåtarna kom till Gallträsk sommaren 2019. Bollhallen har en klättervägg redan sedan tidigare och i Thurmansparken finns en skejtpark. Under 2021 byggs ett nytt utegym på centralidrottsplanen.

Staden har ett nära samarbete med Grankullaborna i utvecklingen av idrottsanläggningarna och tillhörande tjänster med låg tröskel. Ett lyckat exempel på utvecklingen av en sådan tjänst med låg tröskel i samarbete med kommuninvånarna är planeringen och genomförandet av rutterna för figurlöpning.

Det finns planer för vattenkranar vid utomhusanläggningarna. Vattenkranarna är tills vidare ett preliminärt förslag och inga beslut har fattats. Samhällstekniken kartlägger frågan i samarbete med HRM. I utredningen beaktas vattenkvaliteten i kranarna och eventuella hälsorisker samt risken för skadegörelse. Syftet är att eventuellt installera vattenkranar i anslutning till de centrala utomhusanläggningarna. Tidtabellen blir klar efter utredningen.

Ett preliminärt förslag har också gjorts om att bygga en trafikpark för barn. En utredning kommer enligt preliminära planer att genomföras under 2021. Vid utarbetandet av sport- och motionsprogrammet har inga mer detaljerade beslut fattats och tidtabellen är ännu inte klar.

Det nuvarande nätverket av idrottsanläggningar ger möjligheter för konditionshöjande och hälsofrämjande motion samt för de olika föreningarnas tränings- och tävlingsverksamhet under alla årstider. Idrottstjänsterna i Grankulla ger i samarbete med de andra sektorerna och olika föreningar och klubbar möjligheter att idka mångsidig motion.

Staden har en ishall, simhall, bollhall, slalombacke, centralidrottsplan, Saharaplan, utetennisplaner, tre kvartersplaner, en motions slinga och fasta kontroller. Det finns totalt fem

gymnastiksalarna i skolorna och tre i daghemmen. Skolorna har också korgbollsplaner utomhus och allaktivitetsplaner.

Föreningarna kan förmånligt använda idrottsanläggningarna och får bidrag för sin verksamhet. Staden har också understött föreningarna att till exempel tennishallen och övertryckshallen kunde byggas. Idrottsföreningarnas verksamhet är särskilt inriktad på barn och ungas fritidssysselsättning och tävlingar. Det finns för närvarande 40 idrottsföreningar i Grankulla med mer än 5 500 aktiva medlemmar. En aktiv medlem är en person som minst en gång i veckan deltar i en ledd övning eller träning inom en idrottsförening. Antalet medlemmar är inexact eftersom medlemsinformationen för 17 föreningar saknas. Dessa föreningar har inte sökt bidrag från staden och har inte svarat på medlemsenkäten.

Utöver detta har Grankulla olika slag av informell medborgarverksamhet, till exempel kompiskretsar (den så kallade fjärde sektorn) och olika nätverk, som i allmänhet fungerar på frivillig basis.

Det finns sex aktörer som erbjuder idrottstjänster inom den privata sektorn i Grankulla (våren 2020). De erbjuder medicinsk rehabilitering, PT-tjänster, gruppmotion, gymtjänster, dans/motion, yoga och racketsporter.

Under 2017 centraliserades tidsbokningen för fritidsanvändning av bildningens lokaler, inklusive idrottsanläggningarna. Detta gjorde det möjligt att hyra gymnastiksalarna på daghemmen och till exempel för utomstående att använda boll- och ishallen också under dagtid. Det nya centraliserade bokningssystemet ökade tydligt antalet drifttimmar. Ökningen från 2018 till 2019 var över 30 procent. År 2018 fanns det 36 300 driftstimmar och 2019 cirka 47 400 timmar. Ishallens användningsgrad var 35 procent på vardagar 2017 och 60 procent 2018. Användningsgraden för bollhallens planer var 35 och 38 procent 2017 samt 47 och 42 procent 2018. Besöken på simhallen ökade 2017–2018. Antalet besök var cirka 75 900 år 2017 och 90 500 år 2018.

Medborgarinstitutet ansvarar för stadens ledda idrottstjänster genom att bl.a. ordna ledd motion som når allt fler människor varje år. Till exempel 2015 var antalet deltagare i kurser inom hälsa och välmående 3 817 och 2018 var antalet 7 211 (en ökning med 89 %). Under våren 2020 anordnar medborgarinstitutet 154 kurser. Under våren finns det 32 gymnastikgrupper, 26 kroppsvårdsgrupper, 37 yogagrupper, 9 gymgrupper, 25 vattenmotionsgrupper och 7 dansbetonade klasser.

Utöver motionsgrupper är medborgarinstitutet engagerat i att organisera verksamheten med promenadvänner för seniorer som bor i Grankulla och som behöver hjälp med utevistelser då deras funktion- och rörelseförmåga är begränsad. Därtill erbjuder medborgarinstitutet avgiftsfri motionsrådgivning i Villa Breda och Petra. Medborgarinstitutet håller varje vecka motionsstunder i klubbtrummet för de boende i Villa Breda samt i husbolaget Casa seniori.

Digitaliseringen inom motionsverksamheten ökade kraftigt till följd av coronapandemin och utvecklingen kommer att fortsätta också efter att situationen har återgått till det normala. Under coronapandemin övergick medborgarinstitutets motionskurser till distansundervisning på Zoom och Teams.

I framtiden kommer så kallad hybridundervisning att öka och digitaliseringen gör att ett mångsidigt kursutbud kan erbjudas också på distans. I framtiden kommer sport och motion inte att vara beroende av plats, vilket ger folk möjlighet att delta i sport och motion oberoende av bostadsort. Distansundervisning innebär också att läraren inte behöver befinna sig i huvudstadsregionen. Detta kan ge möjlighet till nya sportgrenar och motionsformer i kursutbudet.

Digitala lösningar har också använts i idrottstjänsternas verksamhet redan före coronapandemin. Till exempel har simhallens klienter haft möjligheten att låna digital utrustning för vattengymnastik för motion på egen hand.

2.2.5 Säker och hållbar sport och motion

Samhällstekniken samordnar förbättring av möjligheterna till cykelåkning och hållbar sport och motion samt organiserar naturutflykter för kommuninvånare och skolgrupper. Arbetet med att skilja åt gång- och cykeltrafiken fortsätter där det är möjligt.

Cykelvägsnätet repareras i anslutning till andra gatubyggnadsarbeten. I utvecklingsåtgärderna ingår bland annat utveckling av de mest använda cykelvägarna och granskning av korsningarnas kantstenar i enlighet med de nya planeringsnormerna.

Invånarönskemålen i trafikbarometern omfattade bättre cykelparkeringar och bredare cykelvägar. Cykelparkeringen på stationsområdet kommer att förbättras och cykelvägarna repareras då det är möjligt i anslutning till annat byggarbete. Målet är att öka antalet högkvalitativa cykelställ.

Cykelparkeringen förbättras främst inom området vid tågstationen och områdena vid idrottsplatserna och skolorna. Det finns också planer på att installera en cykelservicestation vid Grankulla järnvägsstation. Cykelservicestationen är tänkt att finnas till för alla, och ska ha en pump för cykeldäck och verktyg för annat cykelunderhåll.

Syftet är att öka cykelåkningens andel av färdställen med hjälp av bättre cykelparkering. Enligt en undersökning från 2018 utgör cykelåkning 9 procent av färdställen i Grankulla. Målet är att öka andelen till 15 procent till 2024.

Eventuella ändringar av gatuplanerna förutsätter beslutsfattande i samhällstekniska utskottet och anslag i investeringsprogrammet som godkänns av stadsfullmäktige.

Förbättringar av arrangemangen för skolornas skjutstrafik omfattar förbättrad trafiksäkerhet och mer välfungerande skolområden vilket i sin tur ger ökad trivsel. En del av skolornas personal och elever är oroliga för att livlig biltrafik, särskilt på skolgården, orsakar onödiga farosituationer.

Behov identifieras genom enkäter till skolelever och deras föräldrar. Den nuvarande situationen har kartlagts och behovsutredningen av skjutstrafiken har genomförts i början av 2020. I utredningen framkom önskemål om förbättrade skjutsarrangemang vid Gymnasiet Grankulla samskola och Granhultsskolan. Arrangemangen vid Mäntymäen koulu och Kasavuoren koulu fungerar bra för närvarande.

Skjutstrafiken vid skolorna ordnas på det lämpligaste sättet för skolan. I regel leds skjutstrafiken bort från skolgårdarnas omedelbara närhet till ett lämpligt avstånd från skolan, vilket ger mer utrymme för fotgängare och cyklister och förebygger att biltrafiken stockar sig. Då blir det också plats för nya cykelställ nära skolans ingångar, vilket kan öka andelen elever som väljer att ta cykeln till skolan.

De befintliga historiska promenad- och kulturstråken bevaras, och arbetet med att sprida information om och vidareutveckla dem har varit ett sätt att få stadens invånare att lära sig mer om sin omgivning. Stråken är också en del av samarbetet med läroinrättningar i och med läroplanens koppling till utbildning i lokalhistoria. Informationen om promenadstråken publicerades ursprungligen på papper, men har nu lagts upp på olika serviceplattformar som enkelt kan användas av läroinrättningarna och Grankullaborna.

Olika mobilapplikationer har också skapats i samarbete med olika aktörer, bl.a. med statlig finansiering. Applikationerna har dock inte varit lyckade och inte nått sin målgrupp. Nya fungerande lösningar söks för kulturtjänsterna, särskilt i anknytning till ett mer omfattande projekt som syftar till att göra stadens lokalhistoriska arkiv till en fungerande e-tjänst.

2.3 Motion som en del av främjandet av hälsa och välfärd och i förebyggandet av sjukdomar, samt i vård och rehabilitering

Globalt sett har en fysiskt passiv livsstil utvecklats till ett folkhälsoproblem med övervikt, rökning och alkoholbruk. De positiva effekterna av motion och fysisk aktivitet på människors hälsa och välmående är obestridliga.

Trots det är sport och motion underutnyttjade över hela landet som ett verktyg för social- och hälsovården. Målet att utnyttja dem mer kan uppnås genom målmedveten och långsiktig utbildning av sakkunniga, utveckling av arbetsprocesser och -metoder samt ett mångsidigt partnerskap.

Riksomfattande mål:

- idrottsrådgivningen för människor i alla åldrar bör betonas starkare inom livsstilsvägledningen inom social- och hälsovårdstjänsterna, och implementeras av alla yrkesgrupper
- vägledning till fysisk aktivitet ska ingå i utvecklingen av tjänstekedjor och vårdprocesser inom social- och hälsovården
- rehabilitering som omfattar fysisk aktivitet bör ges en mer framträdande roll

För att uppnå dessa mål rekommenderas lokala aktörer att:

- öka yrkesmässig motionsrådgivning för livsstilsförändringar
- utveckla samarbete och fungerande servicekedjor inom kommunen, mångprofessionellt teamarbete enligt goda exempel från andra nordiska länder
- tillhandahålla idrottslokaler för aktörer inom sport och motion
- utveckla kommunikationen inom hälsofrämjande idrottstjänster
- stärka den fysiska aktivitetens andel i vård- och rehabiliteringsplaner

- öka nätverk och informationsutbyte mellan sakkunniga

Vikten av sport och motion i förebyggande och behandling av sjukdomar

Social- och hälsovården främjar Grankullabornas välmående, hälsa och sociala trygghet genom att tillhandahålla nödvändiga social- och hälsovårdstjänster. Vikten av fysisk aktivitet vid förebyggande och behandling av sjukdomar kommer att stärkas lokalt i framtiden. För närvarande har Grankulla den mest utbildade och friskaste befolkningen i Finland. Välfärdens avigsida är dock de stora inkomstskillnaderna, som kan underminera den sociala kohesionen och mobiliteten samt påverka befolkningens välbefinnande. Kommunens centrala uppgift utöver att främja välbefinnande är att minska på hälsoskillnaderna mellan olika befolkningsgrupper. Arbetet för att minska hälsoskillnaderna kommer att behandlas och bedömas mer i detalj i välfärdsberättelsen som är under uppdatering. FinSote 2018-undersökningen visade på följande utmaningar med att förbättra Grankullabornas hälsa och välmående:

- alltför hög alkoholkonsumtion bland äldre män (upp till hälften av männen i denna åldersgrupp har för hög konsumtion)
- fallolyckor bland äldre bör förebyggas
- de som har haft självmordstankar söker inte vård

I välfärdsberättelsen 2017–2020 togs försämringen i barnfamiljernas situation upp som särskilt oroväckande; användningen av utkomststöd har ökat bland barnfamiljerna och andelen ensamförsörjare ökar. Staden har redan reagerat på detta bland annat genom att tillhandahålla tjänster med låg tröskel som minskar användningen av de "tyngre" tjänsterna och förebygger att problemen hopar sig. Målet är att utveckla mer av denna typ av verksamhet i framtiden och etablera den som en del av kommunens normala verksamhet.

Stadens idrottstjänster har inte några egna idrottsvägledningstjänster för specialgrupper. I detta sammanhang innebär sport och motion för specialgrupper (anpassad motion, specialmotion) motion för personer som på grund av en skada, sjukdom eller annan funktionsnedsättning eller på grund av sin sociala situation har svårt att delta i allmänt tillgänglig sport och motion och för vilka motionen måste anpassas eller assisteras av personal med specialkompetens. I målgruppen för anpassad motion ingår särskilt personer med funktionsnedsättningar eller kroniska sjukdomar samt personer över 65 år vars funktionella kapacitet tydligt har minskat på grund av ålder, funktionsnedsättning eller kronisk sjukdom (Liikuntatieteellinen Seura).

För att minska hälsoskillnaderna i framtiden är det viktigt att särskilt uppmuntra de invånare som rör på sig lite att hitta lämpliga motionsformer, till exempel i medborgarinstitutets utbud av ledd motion, ungdomstjänsternas verksamhet och genom att uppmuntra till sport och motion på egen hand och användning av idrottsanläggningar med låg tröskel. Hälsoskillnaderna och åtgärder för att minska dem kommer att behandlas mer ingående i välfärdsberättelsen, som är under arbete.

Inom lågtröskelverksamhet försöker man också utnyttja frivilliga ledare. Till exempel när gåbussverksamheten för seniorer startades så bidrog frivilliga ledare till att införa mer fysisk aktivitet i vardagen. På grund av coronapandemin kommer starten på gåbussverksamheten för seniorer preliminärt att skjutas upp till hösten 2021, då det förhoppningsvis blir möjligt igen att mötas i grupp. Det finns också planer för avgiftsfria promenader i grupp.

I medborgarinstitutets verksamhet beaktas också hälsoskillnader, bland annat genom att erbjuda förmånliga kurser och se till att alla har möjlighet att delta i motionskurser. För närvarande finns det inga begränsningar för hur många av medborgarinstitutets kurser kommuninvånarna kan delta i. Kaikukortet minskar också ojämlikheten och jämnar ut uppkomsten av hälsoskillnader.

Motions- och hälsorådgivning. Kommuninvånarna har möjlighet att delta i motionsrådgivning som är individuell vägledning som ges av yrkeskunnig personal i syfte att stödja en aktiv livsstil som främjar hälsa och välmående. Målet med motionsrådgivning är att få människor som inte får tillräckligt motion med tanke på hälsa och välmående att bli mer aktiva i vardagen och börja motionera. Motionsrådgivningen tillhandahålls i samarbete med fysioterapi, läkare och en motionsplanerare. Medborgarinstitutet organiserar avgiftsfri, öppen och handledd gymrådgivning i Villa Bredas gym två gånger i veckan.

Utöver detta har social- och hälsotjänsterna och idrottstjänsterna planer på att starta idrottsapotek i framtiden. Idrottsapoteken är tänkta att finnas på hälsocentralerna för att ge motionsrådgivning i samarbete med hälsostationernas personal (enligt läkarremisser för motion). Verksamheten skulle ursprungligen inledas hösten 2020 men på grund av coronapandemin har det ännu inte varit möjligt att starta den nya verksamheten.

Fysioterapitjänster med låg tröskel tillhandahålls också för skolelever och unga som får för lite motion, har en funktionsnedsättning eller är i dålig fysisk kondition.

Den växande befolkningen med invandrarbakgrund har beaktats vid planeringen av hälso- och motionstjänster med låg tröskel. Utöver det tidigare nämnda projektet Motion och rörelse i Grani har olika evenemang som stöder välmående och delaktighet arrangerats för invandrare i samarbete med andra aktörer inom integrationsfrämjandet. Evenemangen har gått ut på bl.a. handledning i underhåll av cyklar, matlagning, naturutflykter samt introduktion till olika former av sport och motion. Skilda hälsofrämjande utbildningar har också ordnats för invandrare. De olika evenemangen har haft sammanlagt 100 deltagare.

Hemvården ordnar hemrehabilitering för sina klienter. Syftet är att förankra vardagsrehabiliteringen som ges efter hemrehabiliteringen i hemvårdens dagliga praktiska vårdarbete genom att utarbeta en personlig aktiveringsplan för varje klient.

Via Apotti är det möjligt att lägga till en motionsplan i vård- och serviceplanen. Motionsplanen skulle kunna tas i bruk för alla hemvårdens regelbundna klienter. Vardagsmotion kan ingå i motionsplanen med hänsyn till klientens önskemål. Planen tar hänsyn till varje klients egna mål för att öka sin aktivitet. Det kan handla om fysisk, psykisk eller social rehabilitering. Huvudsaken är att välja mål som motiverar klienten själv.

Fysioterapeuten arbetar nära med vårdarna inom hemrehabiliteringen. Fysioterapeuten gör ett inledande bedömningsbesök tillsammans med en vårdare inom hemvården. I detta sammanhang görs en rehabiliteringsplan upp för en period på 4 veckor. Vårdaren inom hemvården genomför planen. Vid sista gången görs ett gemensamt slutbedömningsbesök. Vi får rekommendationer från vårdarna om de klienter som skulle dra nytta av en hjälpmedelsbedömning eller ett eventuellt hjälpmedel också med tanke på att möjliggöra fysisk aktivitet.

Betydelsen av vardagsrehabilitering och ett rehabiliterande arbetssätt betonas för vårdare redan under rekryteringen och inskolningen. Vårdarna gör ingenting för klienten som klienten själv har förmågan att göra. Klienterna uppmuntras och handleds att göra så mycket som möjligt själv, för det kan i bästa fall förbättra deras funktionsförmåga eller åtminstone upprätthålla den. Om vårdarna får tid över till exempel på eftermiddagarna kan de ta med klienterna ut på promenader.

En individuell motionsplan som stöder fysisk aktivitet och upprätthåller rörelseförmågan upprättas för de boende i Villa Breda när de flyttar in på vårdhemmet. Motionsplanen görs upp tillsammans med klienten och den ingår i vård- och serviceplanen. Förutom personalen och den boende deltar även anhöriga och närstående i att omsätta planen i praktiken. Vardagsmotion ingår alltid i den boendes plan men det finns fortfarande utrymme för utveckling i framtiden.

Ett centralt mål är att upprätthålla de boendes funktionsförmåga och att stödja delaktighet och aktivitet. Uppföljning och bedömning görs dagligen då vårdarna i varje skift utvärderar den boendes vårdplan med hänsyn till vad den boende gjort och bestämt själv. En ideologi som stöder fysisk aktivitet och friluftsliv förankras i vardagen, och i bästa fall kan fysisk aktivitet och friluftsliv vara en del av kulturverksamhet.

Gruppen för dagverksamhet har sina egna regelbundna träningstider på Villa Bredas gym. Gymmet används också vid andra tillfällen. I samband med klientbesök tas motion upp till diskussion och klienterna ges information om motion och uppmuntras att delta i mångsidig fysisk aktivitet för att upprätthålla hälsan och som ett led i behandlingen av sjukdomar.

Fysioterapin ger avgiftsfri fysioterapirådgivning utan tidsbokning i Villa Breda och ordnar smågruppverksamhet i fysioterapins gym eller på gymmet i Villa Breda. Fysioterapin deltar i projektet Hyvä kierre som främjar välmående och hälsa i Nyland 2019–2021. I delprojektet FALL INTE riktas information, självbedömning, handledning, vägledning och vid behov professionell hjälp till äldre med risk för fallolyckor.

Kommunikation och information om hälsofrämjande idrottstjänster har utvecklats i samarbete med sektorerna. Till exempel har idrottstjänsterna och bildningen tillsammans riktat kommunikation och information om tjänsterna för barn och familjer till dessa målgrupper via Wilma. Idrottstjänsterna har också aktivt publicerat information på en egen spalt i lokaltidningen och på informationsskärmarna som finns på stadens verksamhetsställen. Idrottstjänsterna har också förnyat sin webbplats och sina konton i sociala medier för att göra dem mer kundorienterade. På sikt är syftet att utveckla och identifiera kommunikationsmedel med ännu tydligare fokus på olika målgrupper. Särskilt gäller detta effektiva sätt att sprida information om lågtröskeltjänsterna till målgrupperna.

2.4 Stärka positionen för sport och motion

Sportens och motionens position i det finländska samhället påverkas starkt av kommunernas idrottsfrämjande arbete. Kommunernas roll är särskilt central eftersom det ingår i deras uppgift att upprätthålla olika idrottsanläggningar, tillhandahålla motionstjänster, stödja medborgaraktivitet inom idrottsklubbar och -föreningar samt stödja sport och motion som främjar hälsa och välmående.

En ny idrottslag trädde i kraft 2015. Dess syfte är att stärka sport och motion som en basservice, att främja olika användargrupperns möjligheter att ägna sig åt sport och motion samt att förbättra samarbetet mellan de olika sektorerna inom staten och kommunerna för att främja fysisk aktivitet. I idrottslagen stadgas också om en tydlig skyldighet för kommunerna nämligen en allmän skyldighet att främja idrott: det är kommunernas uppgift att skapa allmänna förutsättningar för idrott på lokal nivå. Den omfattande reformen av idrottslagen förde också med sig en ny samarbetskyldighet: verkställandet av kommunens lagstadgade uppgifter ska ske i samarbete mellan olika sektorer.

I de riksomfattande rekommendationerna ingår följande åtgärder för aktörer på lokal nivå:

- att göra idrott till ett strategiskt val
- tväradministrativt samarbete
- att etablera och sprida motionsrekommendationer i praktiken
- indirekt och direkt stöd för idrottsföreningar och motionsverksamhet
- jämlikhet och likabehandling mellan könen
- mer effektiv kommunikation och information om hälsofrämjande sport och motion med hänsyn till olika gruppers behov och genom att utnyttja potentialen i digital kommunikation

Grankulla stads ledningsgrupp med stadsdirektören som ordförande leder stadens välbefinnande och hälsa. Alla stadens sektorer ansvarar för sin egen del för att främja sport och motion. I Grankulla finns sedan 2007 en ledningsgrupp för hälsofrämjandet (TEJO) som utsetts av stadsdirektören och som också fungerar som en ledningsgrupp för motionsfrämjandet. TEJO-arbetsgruppen förbereder frågor som rör kommuninvånarnas hälsa och välbefinnande för stadens ledningsgrupp och tar fram information om staden som livsmiljö, befolkningens hälsa och välbefinnande och det anslutande servicesystemets funktion. Arbetsgruppen samordnar utarbetandet av en omfattande välfärdsrapport under varje fullmäktigeperiod och en mer koncis årlig välfärdsrapport (välfärdsrapporten) samt stöder kompetenser inom välmående och hälsa genom olika verksamhetsmodeller, bl.a. programmet Föra barnen på tal och TEAviisari. Tväradministrativt samarbete spelar en nyckelroll för att främja välmående och hälsa.

Att främja sport och motion ingår i uppgifterna hos alla kommunens sektorer. Kommuninvånarna ser praktiska lösningar från alla kommunens sektorer i sina motionsintressen och sin vardagsmotion. De bästa resultaten uppnås genom samarbete mellan sektorerna i enlighet med kommunens strategiska riktlinjer. Sport- och motionsprogrammet är ett bra exempel på sådant samarbete.

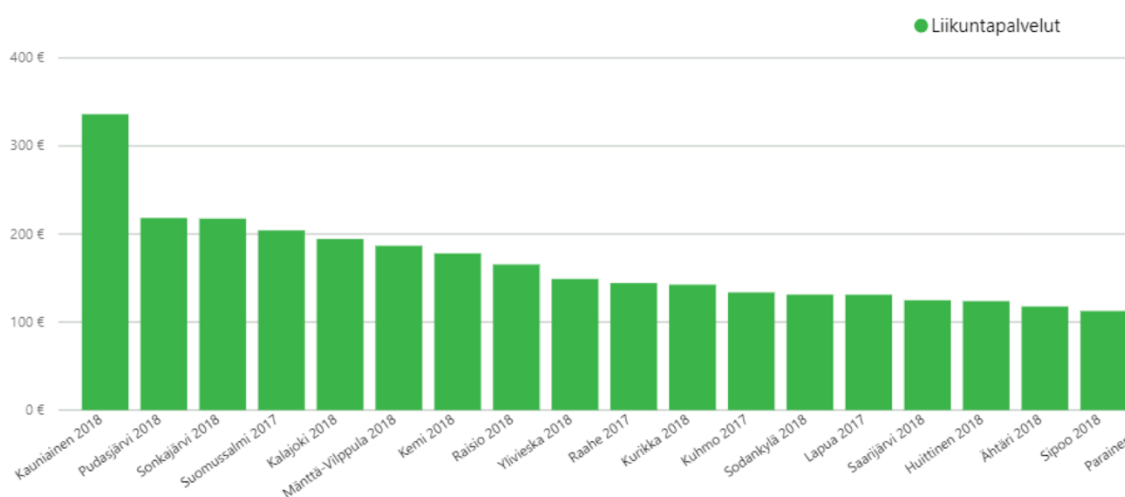
Ett av de främsta målen med sport- och motionsprogrammet är att ge både personalen och kommuninvånarna ökade insikter i de positiva hälsoeffekterna av sport och motion. Bland målen ingår också att inspirera till diskussion och gemensamma aktiviteter som främjar hälsa och välmående. Samarbetet och de gemensamt ställda målen och åtgärderna kommer att följas upp och mätas inom ramen för sport- och motionsprogrammet. De nya mångprofessionella verksamhetsmodellerna som uppkommer inom ramen för sport- och motionsprogrammet är också en bra indikator för samarbetet på lång sikt.

Grankulla är en stad med mångsidiga möjligheter för sport och motion, där stora satsningar på sport och motion har gjorts redan innan programmet. Grankulla investerar mest i idrottstjänster av alla kommunerna i tjänsten Kuntamaisema: mer än 330 euro per invånare, medan genomsnittet är cirka 130 euro per invånare (Kuntamaisema 2018).

I Kommunförbundets kostnadsjämförelse var Grankullas kostnader per invånare för sport och motion samt utomhusaktiviteter 287 euro per invånare 2018. Detta skiljer sig från det nationella genomsnittet på 110 euro per invånare och motsvarande tal för Nyland, som var 109 euro per invånare. I små kommuner med 5 000–10 000 invånare var kostnaden 98 euro per invånare (Kommunförbundet, kommunens kostnadsstruktur).

I Grankulla stads invånarenkät 2019 placerades möjligheterna till sport och motion i mitten av prioritetlistan. Nöjdheten med möjligheterna till sport och motion ökade mellan 2016 (8,68) och 2019 (8,8). Alla invånargrupper (ålder, kön, språk) var fortfarande tillräckligt nöjda med stadens sport- och motionstjänster. Enkäten fick 32 kommentarer (46 år 2016) om sport och motion från invånarna. Cirka 25 procent av kommentarerna gällde ytterligare investeringar i möjligheterna för olika bollsporter. Nästan 40 procent gällde simhallen på ett eller annat sätt. Några kommentarer gällde svårigheter att anmäla sig till evenemang för gruppmotion.

Enligt TeaViisari har Grankulla lyckats med sitt hälsofrämjande arbete inom sport och motion, särskilt ifråga om engagemang, vilket beskriver organisationens engagemang för hälsa och välmående på strateginivå, till exempel temats synlighet i olika dokument och utnyttjandet av nationella program. Grankulla (67 poäng) har fått bättre resultat än riksgenomsnittet (62 poäng) för sitt engagemang. Grankulla har också fått bättre poäng än hela landet för uppföljning och behovsanalys samt resurser. Uppföljningen och behovsanalysen beskriver stadens uppföljning och behovsanalys av faktorer som påverkar hälsa och välmående bland upptagningsområdets befolkning samt rapporteringen till ledningsgruppen och de förtroendevalda. Grankullas poäng är



65 medan resultatet för hela landet är 54. Poängen för resurserna beskriver resurserna för hälsa och välmående, bland annat personaldimensioneringen och personalens kompetenser. Grankullas poäng är 66 medan resultatet för hela landet är 63.

I förhållande till poängen för hela landet behövs det förbättringar i Grankulla inom ledning (53 poäng), delaktighet (75 poäng) och i andra kärnfunktioner (46 poäng). Poängen för ledning beskriver hur främjandet av hälsa och välmående organiseras, hur ansvaret för arbetet definieras samt hur arbetet verkställs. Den nationella poängen för ledning är 83. Delaktighet beskriver invånarnas möjlighet att delta i att utveckla och bedöma verksamheten. Poängen för hela landet är 95. De andra kärnverksamheterna beskriver den sektorspecifika kärnverksamheten för hälsa och välmående som bör finnas i varje organisation. Poängen för hela landet är 75.

3 SPORT- OCH MOTIONSPROGRAMMET 2020–2023

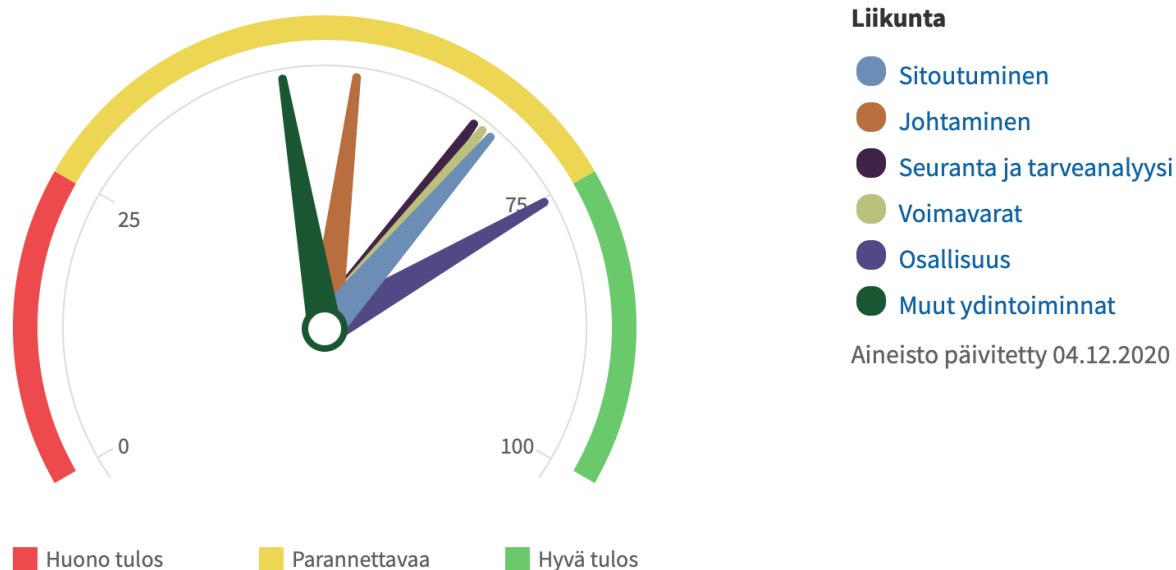
Det finns rekommendationer för olika åldersgrupper om hur mycket sport och motion och av vilket slag som behövs för att upprätthålla hälsa och välmående. Motionsrekommendationerna anger hur mycket sport och motion som behövs per vecka och ger exempel på motionsformer för olika åldrar och olika målgrupper. Grankulla stads sport- och motionsprogram 2020–2023 bygger på dessa motionsrekommendationer som publicerades 2019 i enlighet med de mål och åtgärder som beskrivs i föregående kapitel.

Reformen av de officiella nationella motionsrekommendationerna för barn och unga påbörjades våren 2020, ifråga om barn och ungdomar använder vi rekommendationerna för fysisk aktivitet för barn och unga som publicerades 2008 och 2016.

3.1 Barn under 8 år

Enligt motionsrekommendationerna för barn bör barn under 8 år delta i minst tre timmars fysisk aktivitet per dag. En del av motionen sker inom småbarnspedagogiken, en del hemma.

Liikunta : Kauniainen 2020



Fysisk aktivitet under dagen bör bestå av lätt motion och aktiv utomhusvistelse samt mycket fartfylld fysisk aktivitet. Två timmar per dag bör utgöras av aktiv utomhusvistelse eller lätt motion såsom att gå i skogen, cykla, åka skridskor, promenera, kasta och fånga en boll, gunga och balansera. Därtill bör en timme per dag innehålla fartfylld fysisk aktivitet såsom leka tafatt, hoppa på trampolin, klättra, simma och åka skidor.

De viktigaste målen inom sport- och motionsprogrammet 2020–2023 för barn under 8 år är att:

- minska stillasittandet för barn inom småbarnspedagogiken.
- öka sport och motion inom småbarnspedagogiken under dagen.
- utveckla samarbetet mellan småbarnspedagogiken och den tredje sektorn.
- använda småbarnspedagogikens miljö för att uppmuntra de barn och familjer som inte deltar i småbarnspedagogiken till fysisk aktivitet.
- utveckla sektorsövergripande samarbete för att främja hälsa och välmående hos barn och familjer.



Följande tabell visar åtgärder och mätare för att uppnå målen för barn under 8 år i sport- och motionsprogrammet

ÅTGÄRDER – barn under 8 år

MÅL	ÅTGÄRDER	MÄTARE	ANSVARSPERSONER
Öka sport och motion inom småbarnspedagogiken	Utse en ansvarig för sport och motion i varje daghem Öka fartfylld fysisk aktivitet Regelbundna utflykter i skogen i varje daghemsgrupp 1 / v. / grupp Regelbundna ledda motionsstunder i varje daghemsgrupp 1 / v. / grupp	Ja / nej Antalet fartfyllda motionsstunder per dag Förverkligade utflykter i skogen / st. Ledda motionsstunder / st. / daghem	Daghemsföreståndare, lärare inom småbarnspedagogiken

Utveckla samarbete med den tredje sektorn	Presentationer av idrottsgren / första besök som organiseras av idrottsföreningar	Presentationer av idrottsgren / första besök som organiseras av idrottsföreningar, st./ daghem	Daghemsföreståndare, lärare inom småbarnspedagogiken
Öka aktiviteten hos barn och familjer som inte deltar i småbarnspedagogiken	Utveckla verksamheten Öka aktiviteten hos barn och familjer som är utanför småbarnspedagogiken	X / nya verksamhetsmodeller X / förverkligade verksamhetsmodeller	Småbarnspedagogiken
Utveckla sektorsövergripande samarbete för att främja hälsa och välmående hos barn och familjer	Nya modeller och projekt för samarbete enligt sport- och motionsprogrammet	X verksamhetsmodeller / -projekt X förverkligade åtgärder i sport- och motionsprogrammet TeaViisari	TEJO TEJO TEJO

3.2 Barn och unga 7–18 år

Alla 7–18-åringar bör vara fysiskt aktiva minst 1–2 timmar om dagen på ett mångsidigt och åldersanpassat sätt. Hälften av den fysiska aktiviteten ska bestå av sport och motion i rask takt såsom promenader, löpning, cykling, simning eller skidåkning.

Att sitta längre än två timmar i sträck bör undvikas, till exempel genom att spela bollspel under rasterna, promenera eller cykla, välja trappan i stället för hissen.



Huvudmålen inom sport- och motionsprogrammet 2020–2023 för barn och unga i skolåldern är att:

- minska sittande och stillasittande under skoldagen.
- öka motion och rörlighet under skoldagen.
- utveckla sport och motion på eget initiativ hos barn och unga och deras familjer.
- utveckla verksamhetsmiljöer som stöder fysisk aktivitet.
- utveckla sektorsövergripande samarbete för att främja hälsa och välmående hos barn och unga och deras familjer.

Följande tabell visar åtgärder och mätare inom sport- och motionsprogrammet för barn och unga i skolåldern för att uppnå målen.

ÅTGÄRDER 7–18-ÅRINGAR

MÅL	ÅTGÄRDER	MÄTARE	ANSVARSPERSONER
Minska sittande och stillasittande under skoldagen	Främja undervisning i rörelse Kartlägga klassrummen för att öka aktiverande undervisningsredskap En plan baserad på kartläggningen för utveckling av aktiverande möbler för klassrum	Åtgärden har verkställts. Ja / nej Gjort / inte gjort Ja / nej	Rektorer, lärare
Öka motion och rörlighet under skoldagen	Ungdomsarbetare och idrottslärare som aktiverar i skolor Öka fartfylld fysisk aktivitet Öka sport och motion bland gymnasister Öka andelen flickor på högstadiet som rör på sig minst en timme per dag	Rekryterad person Ja / nej Motion på rasterna / deltagare / gång Vauhti virkistää-kortet Skolhälsoenkäten Skolhälsoenkäten	Rektorer, lärare
Utveckla sport och motion på eget initiativ hos barn och unga	Kampanjer för sport och motion för elever och familjer Låna ut gårdsspel till både skolor och elevernas hembruk	Motionskampanjer / termin Antalet gånger utrustning för sport och motion har lånats ut st. / termin	Rektorer

Utveckla skolornas verksamhetsmiljöer så de stöder fysisk aktivitet	Utveckla fritidsverksamhet med fysisk aktivitet efter skoldagar i samarbete med föreningar enligt Grani-modellen.	Öppen träningstur / v. / skola Pers. / gång	Utvecklingsplanerare inom kultur- och fritidssektorn och bildningen
	Idéverkstäder som ger barnen delaktighet i att främja sport och motion	X idéverkstäder / läsår X deltagare / idéverkstad	Rektorer, lärare
	Presentationer av fritidssysselsättningar för barn och unga	Ja / nej X deltagare / gång	
	Skolgårdsplanering som främjar sport och motion	Skriftlig plan för en aktiverande skolgård, ja / nej	Rektorer
	Täckta cykelställningar på skolgårdarna	Ja / nej	Kommuntekniken
Utveckla sektorsövergripande samarbete för att främja hälsa och välbefinnande hos barn och unga och deras familjer	Nya arrangemang för skjutstrafik så att biltrafiken i närheten av skolorna minskar	Arrangemang verkställda ja / nej	
	Nya modeller och projekt för samarbete enligt sport- och motionsprogrammet	X verksamhetsmodeller / -projekt X verkställda åtgärder i sport- och motionsprogrammet	TEJO TEJO

3.3 Steg för steg mot hälsa genom sport och motion för vuxna i arbetsför ålder, 18–64-åringar

Motionsrekommendationen per vecka för 18–64-åringar anger hur mycket man behöver motionera för hälsan och ger exempel på hur man kan öka vardagsmotionen. Samtidigt har det tidigare pajdiagrammet för motion, som har använts i 10 år, gjorts om till en motionsrekommendation för vuxna.

Motionsrekommendationen för vuxna i arbetsför ålder ägnar särskild uppmärksamhet åt välmående som helhet. Rekommendationen bygger på tillräcklig sömn och vila. Under dagen bör man undvika perioder av stillasittande genom att röra på sig så ofta som möjligt och hålla pauser.

Därtill rekommenderas pulshöjande motion, antingen 2 h 30 min rask motion eller 1 h 15 min ansträngande motion, per vecka. Alla bör också träna muskelstyrka samt balans och rörlighet minst två gånger i veckan.



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille  UKK-instituutti

De viktigaste målen inom sport- och motionsprogrammet 2020–2023 för vuxna i arbetsför ålder:

- Utveckla verksamhetsmiljöer som ökar vardagsmotion
- Öka fysisk aktivitet hos vuxna som får för lite motion för sin hälsa
- Utveckla och använda digitala lösningar i verksamheten
- Öka fysisk aktivitet med låg tröskel
- Utveckla kommunikation inom tjänsterna för hälsofrämjande motion och idrott
- Minska hälsoskillnaderna genom att förbättra socioekonomiskt utsatta gruppers möjligheter till motion och idrott
- Utveckla sektorsövergripande samarbete för att främja hälsa och välmående hos vuxna i arbetsför ålder

Följande tabell visar åtgärderna och mätarna inom sport- och motionsprogrammet för vuxna i arbetsför ålder för att uppnå målen.

ÅTGÄRDER 18–64-ÅRINGAR

MÅL	ÅTGÄRDER	MÄTARE	ANSVARSPERSONER
Utveckla verksamhetsmiljöer som ökar vardagsmotion	Underhåll och reparation av nätverket av gång- och cykelleder Bygga cykelparkering Bygga cykelservicestationer	Kommuninvånarnas förslag till utvecklingsåtgärder st. /mån. Antalet cykelparkeringsplatser Antalet cykelservicestationer	Kommuntekniken

Öka fysisk aktivitet hos vuxna som får för lite motion	<p>Informera de klienter som får för lite motion om den nya motionsrekommendationen av UKK-institutet då de besöker mottagningen</p> <p>Påbörja Motionsapotekets verksamhet</p> <p>Beakta specialgrupper i utvecklingen av idrottsanläggningarna</p>	<p>Motionsrekommendationerna ligger framme Ja / nej</p> <p>Verksamheten har påbörjats ja / nej</p> <p>X åtgärder / renoverad idrottsanläggning</p>	<p>Social- och hälsovården</p> <p>Idrottstjänsterna och social- och hälsovården</p> <p>Idrottstjänsterna och samhällstekniken</p>
Utveckla och använda digitala lösningar	<p>Etablera ledd motion på distans i kursutbudet</p> <p>Utnyttja digitala lösningar på idrottsanläggningarna</p>	<p>X motionstimmar på distans / i hybridform</p> <p>X / deltagare / kurs</p> <p>X / digitala verktyg / idrottsanläggning</p>	<p>Medborgarinstitutet</p> <p>Medborgarinstitutet</p> <p>Idrottstjänsterna</p>
Utveckla kommunikationen och informationen om tjänster för hälsofrämjande idrott	<p>Veckans övning visas på informationsskärmarna och på intranätet</p> <p>Nyheter och annonser om idrottstjänster med låg tröskel på informationsskärmarna och i lokaltidningen</p> <p>Utveckla digitala kommunikationslösningar</p>	<p>Verkställd ja / nej</p> <p>X / kampanjer</p> <p>Ja / nej</p> <p>X / kommunikationskampanjer</p>	<p>Kultur och fritid</p> <p>Idrottstjänsterna</p> <p>Idrottstjänsterna</p>
Öka fysisk aktivitet med låg tröskel	<p>Guidade naturutflykter</p> <p>Gång- och kulturrutter</p>	<p>Gångar / deltagare / år</p> <p>St. / underhållen / förnyad</p>	<p>Miljöchefen</p> <p>Kulturtjänsterna</p>
Minska hälsoskillnaderna genom att förbättra socioekonomiskt utsatta gruppers möjlighet till motion	<p>Kaikukortet</p>	<p>Antalet personer som löst ut ett kort.</p>	<p>Kultur och fritid</p>
Utveckla sektorsövergripande samarbete för att främja hälsa och välmående hos vuxna i arbetsför ålder	<p>Nya modeller och projekt för samarbete enligt sport- och motionsprogrammet</p>	<p>X verksamhetsmodeller / -projekt</p> <p>X verkställda åtgärder i sport- och motionsprogrammet</p>	<p>TEJO</p> <p>TEJO</p>

3.4 Vitalitet genom sport och motion – över 65-åringar

Motionsrekommendationen för äldre betonar, liksom rekommendationen för 18–64-åringar, lätt motion, som enligt nuvarande vetenskapliga belägg också har hälsofrämjande effekter. Det finns vetenskapliga belägg för att också lättare motion har hälsofrämjande effekter, särskilt för de som rör på sig lite. Även lätt motion kan förbättra blodsocker- och fettvärden. Därtill upprätthåller lätt motion ledernas och musklernas rörlighet och ökar blodcirkulationen

65+ motionsrekommendationens kärna består av följande:

- Muskelstyrka, balans och rörlighet borde tränas minst två gånger i veckan.
- Rask motion som höjer pulsen rekommenderas minst 2 h 30 min per vecka. Samma hälsoeffekter fås när intensiteten ökas från rask takt till ansträngande. Då rekommenderas minst 1 h 15 min ansträngande motion. Lätt fysisk aktivitet borde höras till varje dag så ofta som möjligt.
- En mångsidig kombination av ovannämnda fungerar bäst för att främja hälsan och funktionsförmågan.



De viktigaste målen inom sport- och motionsprogrammet 2020–2023 för personer över 65 år:

- Bibehålla de äldres funktionsförmåga genom mer sport och motion
- Integrera vardagsmotion i den dagliga verksamheten vid vårdenheter och inom hemvården
- Äldre som är socioekonomiskt utsatta ska kunna delta i medborgarinstitutets motionsgrupper
- Beakta och förbättra motionsmöjligheterna för personer med funktionsnedsättning i samband med renoveringsarbete på stadens lokaler

- Utveckla sektorsövergripande samarbete för att främja hälsa och välmående hos personer över 65 år

Följande tabell visar åtgärder och mätare inom sport- och motionsprogrammet för över 65-åringar för att uppnå målen.

ÅTGÄRDER – 65 +

MÅL	ÅTGÄRDER	MÄTARE	ANSVARSPERSONER
Bibehålla funktionsförmågan genom att öka sport och motion	<p>Kamrathandledares ”hållplatspromenader”</p> <p>Promenader inom klubbverksamheten för mentalvårdsklienter</p> <p>Ledda, avgiftsfria gymtimmar på Villa Breda för över 65-åringar</p> <p>Guidade naturutflykter</p> <p>Gång- och kulturstråk</p> <p>Öka timmarna på distans i kursutbudet</p> <p>Fysioterapeuter gör upp en rehabiliteringsplan för klienterna inom hemvården</p>	<p>Antalet hållplatspromenader</p> <p>Antalet deltagare i hållplatspromenader</p> <p>Antalet promenader</p> <p>Antalet deltagare / termin</p> <p>Gångar / deltagare / år</p> <p>Gångar / deltagare / år</p> <p>Antalet timmar på distans / deltagare</p> <p>SPPB-test</p>	<p>Medborgarinstitutet</p> <p>Socialservicechefen</p> <p>Medborgarinstitutet och fysioterapeuter</p> <p>Miljöchefen</p> <p>Kulturtjänsterna</p> <p>Medborgarinstitutet</p> <p>Fysioterapeuter och vårdare inom hemvården</p>
Integrera vardagsmotion i daglig verksamhet vid vårdenheter och inom hemvården	Aktiveringsplan för klienter inom hemvården och på vårdhemmet	<p>Upprättad plan Ja / nej</p> <p>Antalet upprättade planer st.</p> <p>RAI-mätare och delaktighetsindikatorer</p>	Chefen för hemvården och vårdhemmet
De äldre som är socioekonomiskt utsatta ska kunna delta i medborgarinstitutets motionsgrupper	Ibruktagedet av Kaikukortet	Antalet personer som löst ut ett kort	Kulturtjänsterna

<p>Beakta och förbättra motionsmöjligheterna för personer med funktionsnedsättning</p> <p>Utveckla sektorsövergripande samarbete för att främja hälsa och välmående hos personer över 65 år</p>	<p>Beakta och förbättra motionsmöjligheterna för personer med funktionsnedsättning i anslutning till renovering av idrottsanläggningarna</p> <p>Nya modeller och projekt för samarbete enligt sport- och motionsprogrammet</p>	<p>X åtgärder / renoverad idrottsanläggning</p> <p>X verksamhetsmodeller / -projekt</p> <p>X verkställda åtgärder i sport- och motionsprogrammet</p>	<p>Idrottstjänsterna</p> <p>TEJO</p>
---	--	--	--------------------------------------

4 SAMMANFATTNING

Grankulla är en stad med mångsidiga möjligheter till sport och motion som vill fortsätta att satsa på invånarnas välmående. Sport- och motionsprogrammet 2020–2023 samlar för första gången olika utvecklingsprojekt för att systematiskt utveckla sport, motion och välmående och ge stöd för politiskt beslutsfattande.

Målen har ställts upp i enlighet med nationella rekommendationer och Grankulla stads strategi. Målen i Grankulla stads strategi 2018–2022 betonar förbättring av invånarnas välbefinnande och hälsa inom alla sektorer samt minskning av hälsoskillnaderna.

Huvudmålen inom sport- och motionsprogrammet 2020–2023 är att minska stillasittande och fysisk inaktivitet, att öka sport och motion i alla åldrar, att göra fysisk aktivitet till en central del i att främja hälsa och välmående samt förebygga och behandla sjukdomar och rehabilitera patienterna samt stärka sportens och motionens roll i Grankulla. I avsnittet om åtgärder ingår förslag till olika aktörer om de centrala åtgärder som behövs för att öka hälsofrämjande sport och motion inom alla åldersgrupper.

För att uppnå sport- och motionsprogrammets mål behöver vi starkt samarbete mellan alla stadens enheter, lokala aktörer och Grankullaborna. För att kunna lyckas behöver vi dessutom möjligheter till motion och arbets-, skol- och stadsmiljöer som uppmuntrar till vardagsmotion. Vardagsmotion kan bestå av all sådan motion och rörelse under dagen som inte räknas till motion som fritidssysselsättning. Vardagsmotion kallas ofta också för nytto- och basmotion.

TEJO-gruppen kommer att leda den aktiva uppföljningen av åtgärderna som ska leda till måluppfyllelse. Med ett gott samarbete kan vi också snabbt reagera på olika förändringar redan under sport- och motionsprogrammet, såsom utmaningarna för hälsa och välmående som den globala coronapandemin har medfört.

I sport- och motionsprogrammet ingår också planen för idrottsanläggningar, som definierar framtida byggandet av idrottsanläggningar. Planen om idrottsanläggningar uppdateras som ett separat projekt vid sidan av sport- och motionsprogrammet. Hälsoskillnaderna och minskning av dem kommer att behandlas mer detaljerat i välfärdsberättelsen, som är under arbete.