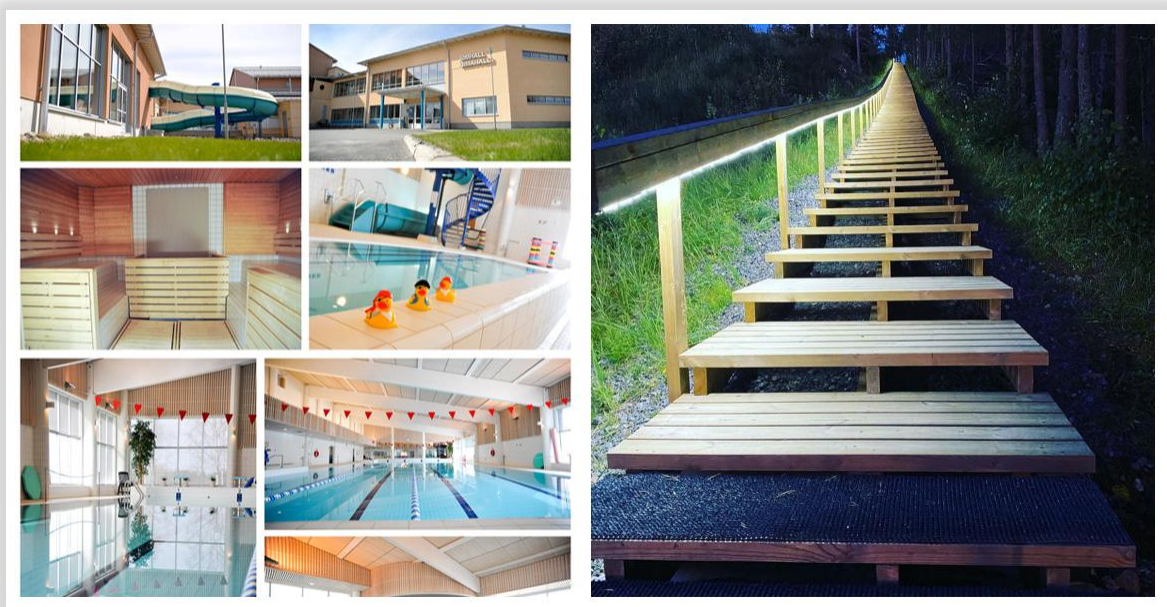




KRISTINESTADS IDROTTSSTRATEGI 2030



Aktiv vardag för alla – Höj pulsen i Kristinestad!

Innehåll

1. INLEDNING
2. VÄRDEN OCH VISION FÖR IDROTTSTJÄNSTERNA I KRISTINESTAD
3. UTARBETANDE AV IDROTTSSTRATEGIN
 - Motionsenkäten hösten 2025 – en viktig del av beredningen
4. VIKTIGA RESULTAT AV MOTIONSENKÄTEN
5. NUVARANDE MOTIONS- OCH IDROTTSPLATSER I KRISTINESTAD
6. MÅLEN I IDROTTSSTRATEGIN
7. KONKRETA ÅTGÄRDER FÖR ATT UPPNÅ MÅLEN
 - Motionsrådgivning
 - Barn och unga
 - Personer i arbetsför ålder
 - Äldre (pensionärer och personer över 65 år)
 - Specialgrupper
 - Idrottare, föreningar och företagare
8. UNDERHÅLL OCH UTVECKLING AV MOTIONS- OCH IDROTTSPLATSER
9. UTVÄRDERING, UPPFÖLJNING OCH EFFEKTIVITET
10. KÄLLOR
11. BILAGOR



KRISTINESTAD
KRISTIINANKAUPUNKI

1. INLEDNING

Kristinestad är Östersjöns kulturpärla och Finlands första Cittaslow-stad. Kommunen har cirka 6 131 invånare (år 2025) av vilka 40 % är finskspråkiga, 53 % svenskspråkiga och 7–10 % har ett annat språk som modersmål. Servicenäringarna, industrin samt jord- och skogsbruket utgör kärnan i stadens näringsliv. I kommunen finns en stark företags- och föreningsanda, vilket är viktigt med tanke på välfärden. Stadens styrkor är trygghet, atmosfär och känsla samt trivsel och livskraft. Här lever vi det goda livet i kommunens alla delar. Människorna motionerar dock för lite med tanke på sin hälsa. Därför är det viktigt att fundera på hur alla i Kristinestad kunde få mera motion i vardagen. Ur samhällets synvinkel är det lönsamt att investera i motion eftersom det är ett kostnadseffektivt sätt att främja befolkningens hälsa och funktionsförmåga samt förbättra Finlands kriställighet och övergripande säkerhet.



Detta dokument ska fungera som verktyg för kommunens förtroendevalda och personal samt alla aktörer som främjar motion och idrott som ordnas i Kristinestad. Målet med dokumentet är att stöda aktörer och beslutsfattare att få motion och idrott att bli ett centralt strategiskt val och ge strategiska riktlinjer för stadens arbete med att främja motion och idrott under åren 2026–2029. Dokumentet har utarbetats av en mångprofessionell och tvärssektoriell arbetsgrupp. Dessutom har också kommuninvånarna deltagit i utvecklingsarbetet genom att svara på en motionsenkät som genomfördes i december 2025.

Idrottsstrategin 2030 stöder utvecklingen av motions- och idrottsverksamheten och målet är att den ska utgöra en integrerad del av stadens strategi, i vilken poängteras främjande av invånarnas välbefinnande och motion har en viktig roll i detta. Invånarnas välbefinnande, trygghet och trivsel styr serviceproduktionen på ett målinriktat och lösningsorienterat sätt. Högklassiga tjänster produceras inom ramen för egen verksamhet och i samarbete med olika parter. För att invånarna ska trivas på orten och staden ska lyckas locka nya invånare är en intressant och tillräckligt mångsidig fritid en viktig faktor vid sidan om arbetsplatser och bostäder. Välmående invånare är en förutsättning för en livskraftig kommun. I den nya kommunstrategin Kristinestad 2035 konstateras att Kristinestad präglas av **livskraft, hållbar utveckling och framtidstro**, och samma värden gäller också idrottsstrategin.

Målet med idrottsstrategin 2030 är att öka motionens betydelse som en del av främjandet av kommuninvånarnas hälsa och välbefinnande. Motions- och idrottsverksamhetens viktigaste uppgift är att erbjuda kommuninvånare i olika åldrar möjlighet till handledd motion och motion på egen hand. De strategiska idrottsmålen gäller för barn och unga, arbetsföra och seniorer samt specialgrupper som är uppdelade i olika åldersgrupper (bl.a. rörelsehindrade, arbetslösa). Med hjälp av idrottsstrategin strävar vi efter att upprätthålla, utveckla och skapa nya motions- och idrottsmöjligheter för att stöda och förbättra kommuninvånarnas välbefinnande. I strategin beaktas idrottens olika delområden, verksamhetsbidrag till organisationer, underhåll och byggande av motions- och idrottsplatser samt att invånarna erbjuds jämlika motions- och idrottsmöjligheter med beaktande av glesbebyggelsen och de olika åldersgrupperna.

Idrottsstrategin 2030 utgör en del av det nationella *programmet Finland i rörelse*, vilket syftar till att få människor i alla åldrar att röra på sig mer. Kristinestad vill nu få alla invånare att röra på sig mera i vardagen och arbeta för att utveckla och stärka motionsrådgivningen i kommunen. Ett av målen är också att förbättra samarbetet mellan olika sektorer för att främja motions- och idrottstjänsterna och idrottskulturen i Kristinestad. **Visionen för idrottsstrategin 2030 är att skapa förutsättningar för välmående och fysiskt aktiva Kristinestadsbor.**

Idrottsstrategin styrs av **idrottslagen 390/2015**. Huvudsyftet med lagen är att främja motion, idrott och elitidrott samt relaterad medborgarverksamhet. Målet med detta är att förbättra befolkningens välbefinnande och hälsa och stöda barns och ungas utveckling.

Kommunens ansvar

Det är kommunernas uppgift att skapa allmänna förutsättningar för idrott på lokal nivå och dessa uppgifter ska skötas i samarbete mellan olika sektorer samt genom att kommunerna utvecklar det lokala samarbetet, samarbetet mellan kommunerna och det regionala samarbetet. Dessutom ska kommunen höra sina invånare i centrala beslut som gäller idrotten.

Kommunen ska skapa förutsättningar för kommuninvånarnas idrottsutövning genom att:

1. ordna idrottstjänster samt motion som främjar hälsa och välbefinnande med tanke på olika målgrupper
2. stödja medborgarverksamhet, medräknat föreningsverksamhet, samt
3. bygga och driva idrottsanläggningar.

En stad med bra motions- och idrottsmöjligheter gör modiga beslut och stöder en aktiv livsstil som sänker social- samt hälso- och sjukvårdsutgifterna under de kommande årtiondena. Brist på fysisk aktivitet förebyggs i samarbete med olika aktörer. En stad med bra motions- och idrottsmöjligheter erbjuder gratis eller förmånliga idrottsplatser som inspirerar till mångsidiga idrottsformer och en vardagsmiljö som stöder invånarna att motionera och röra på sig. Staden säkerställer tillgängliga idrottsplatser, ett tillräckligt utbud och högklassigt underhåll av idrottsplatser. Kristinestad vill framför allt främja hållbar motion och idrott (t.ex. *Program för främjande av gång och cykling 2024–2028*). Med hållbar rörlighet avses rörlighet som minimerar miljöolägenheter, främjar hälsa och ökar trivsel.



Medlemmarna i den tvärssektoriella arbetsgruppen för idrottsstrategin 2030:

Titta Kontro, motionsrådgivare

Anders Wahlberg, verksamhetsledare för idrott och simhall

Annika Heikkilä, f.d. kultur- och fritidsdirektör och Emilia Mattson Nortamo, nuvarande kultur- och fritidsdirektör

Mika Böling, arbetslivets representant

Antti Kiviranta, privatföretagare

Patricia Bergkulla, gymnastiklärare

Charlotte Grönvik, allmänläkare

2. VÄRDEN OCH VISION FÖR IDROTTSTJÄNSTERNA I KRISTINESTAD

Viktiga mål för hela verksamheten
• Främja jämlikhet och jämställdhet • Beakta principerna för hållbar utveckling • Branschövergripande och mångprofessionellt samarbete över kommun-, aktörs- och regiongränserna • Verksamhet och beslutsfattande som grundar sig på vetenskapliga rön • Hörande av och delaktighet för kommuninvånare, kunder, erfarenhetsexperter och intressegrupper • Främjande av välfärd, hälsa, gott humör, entusiasm och glädje • Motivera resursbehov och ordna verksamheten inom ramen för dem
Utmaningar
• Bristen på fysisk aktivitet ökar och människorna rör på sig allt mindre • Befolkningen åldras • En ökande ojämlikhet är också en tendens inom idrotten • De ekonomiska resurserna minskar
Värden
• Livskraft – vi har ett samhälle där människor trivs och mår bra, är engagerade och känner att de kan påverka sin egen framtid. • Hållbar utveckling – vi prioriterar en långsiktig balans mellan ekonomisk, ekologisk, social och kulturell utveckling. Vi fattar beslut som stärker både dagens och framtida generationers möjligheter. • Framtidstro – vi har en positiv syn på utveckling och förändring. Vi har mod att satsa på innovation, tillväxt och möjligheter som gör Kristinestad attraktiv och livskraftig även i framtiden.
Vision
• Visionen är att skapa förutsättningar för välmående och fysiskt aktiva Kristinestadsbor • Missionen är att främja samarbetet för att stöda alla individers möjligheter till ett fysiskt aktivt liv • Målet är att stärka Kristinestadsbornas välbefinnande samt arbets- och verksamhetsförmåga med hjälp av motion samt att främja områdets livs-, dragnings- och hållkraft samt en positiv samhällsutveckling

3. UTARBETANDE AV IDROTTSSTRATEGIN

Motionsrådgivare Titta Kontro och verksamhetsledare för idrott och simhall Anders Wahlberg hade huvudansvaret för planeringen av idrottsstrategin. I beredningsskedet var det viktigt att engagera invånarna i enlighet med kommunstrategin, och därför deltog förutom arbetsgruppen också de invånare som hade besvarat motionsenkäten i utarbetandet av strategin. Den tvärsektoriella arbetsgruppen hade i uppgift att granska strategihelheten och utvärdera de producerade innehållen.

Motionsenkäten hösten 2025 – en viktig del av beredningen

Till stöd för strategiarbetet och den kunskapsbaserade ledningen genomfördes en motionsenkät bland stadens vuxna befolkning i december 2025. För att få så många svar som möjligt var enkäten tillgänglig på tre språk (finska, svenska och engelska), och den kunde besvaras elektroniskt och på papper och dessutom marknadsfördes enkäten på förhand i olika medier och verksamhetspunkter. *Motionsrådgivare Titta Kontro och verksamhetsledare för idrott Anders Wahlberg* hade huvudansvaret för planeringen och genomförandet av motionsenkäten. Målet med enkäten var att få information om invånarnas motionsvanor och samla in invånarnas åsikter och utvecklingsförslag gällande stadens motionsplatser, idrottstjänster samt annat motionsfrämjande arbete. Eftersom en motsvarande enkät redan tidigare hade genomförts i över 20 finländska kommuner gav den också mångsidiga jämförelseuppgifter till stöd för utvecklingsarbetet. Enkäten besvarades av n=129 personer av vilka de flesta var kvinnor (72 %), i åldern 50–65 år (43 %) och över 65 år (21 %). I följande kapitel presenteras resultaten av enkäten och mer information finns i bilagorna (Bilaga 1).



Liikuntakysely
8.-22.12.2025

Liikunta- ja urheilupalveluiden kehittäminen
Kristiinankaupungissa

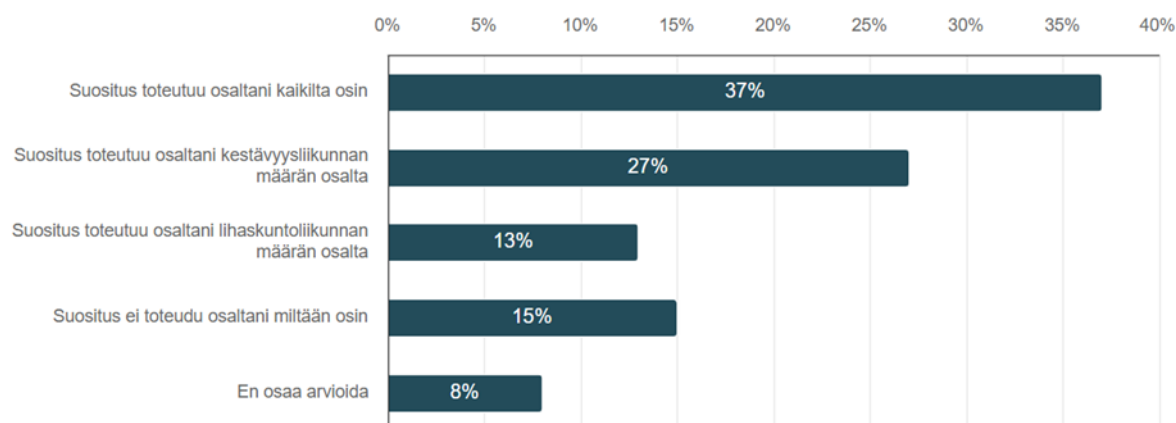


♥ **Osallistu ja vaikuta!**

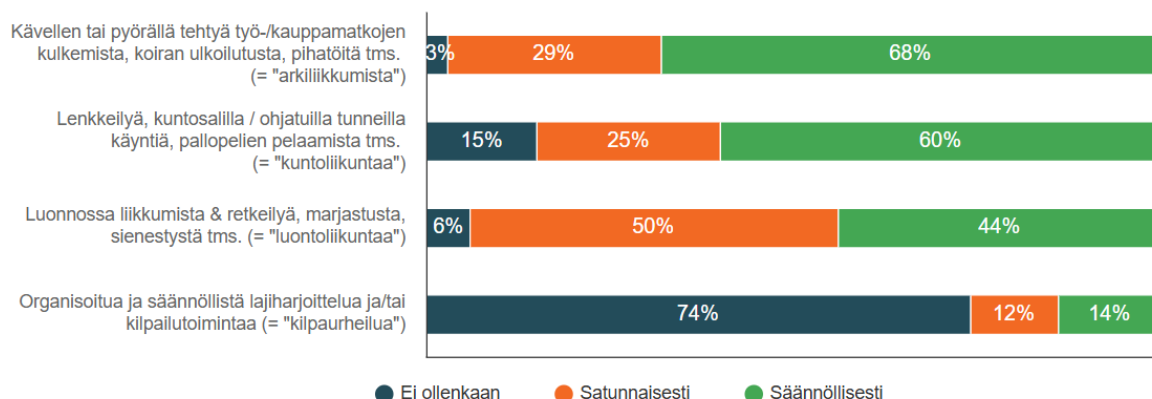
4. VIKTIGA RESULTAT AV MOTIONSENKÄTEN

Motionsenkäten genomfördes för att utreda motionsvanorna bland invånarna i Kristinestad, och enkäten visar att rekommendationerna uppfylls rätt bra hos majoriteten av respondenterna. De vanligaste orsakerna till att motionsrekommendationerna inte uppfylls var tidsbrist, motivationsbrist och hälsomässiga skäl. Dessutom nämndes bland annat avsaknaden av kamrat att motionera med, avsaknad av lämplig motionsplats samt ekonomiska orsaker. Enligt enkäten utövar respondenterna mest vardagsmotion och konditionsträning och minst tävlingsidrott. I enkäten frågades också i vilken mån invånarna använder motionsrådgivarens tjänster. Cirka hälften av respondenterna visste hur man kontakter motionsrådgivaren och 6 % hade använt tjänsten. Mer uppgifter om enkätsvaren ingår i Bilaga 1.

Bedöm om du motionerar tillräckligt enligt den nedanstående motionsrekommendationen? Antal respondenter: 126



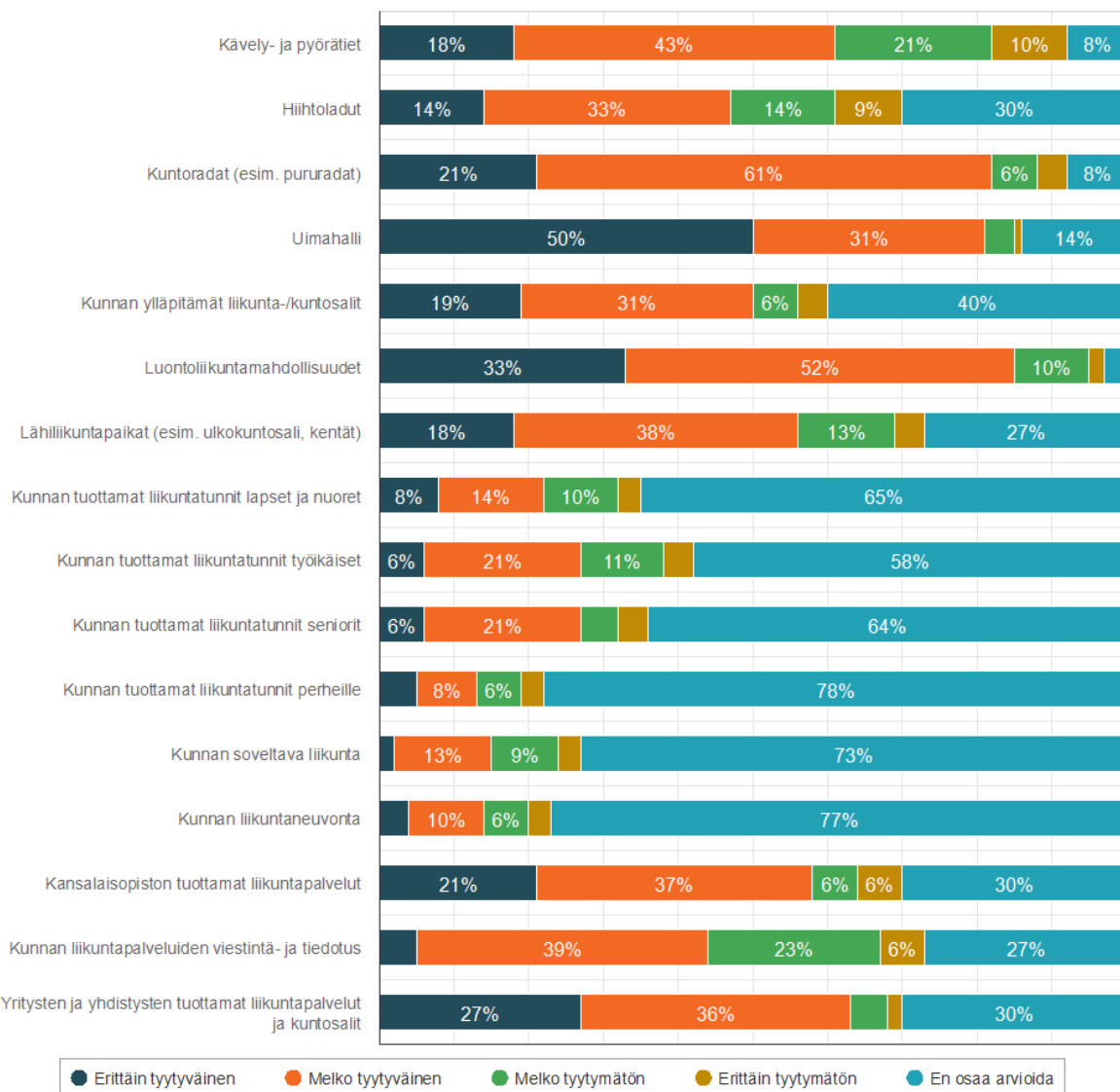
Hur mycket motion får du i vardagen? Välj rätt alternativ? Antal respondenter: 126



Nedan presenteras svaren från motionsenkäten då det gäller frågorna om kommunens motions- och idrottsförhållanden och -tjänster. Respondenterna var mest nöjda med simhallen, möjligheterna att röra sig i naturen, konditionsbanorna, gymmen, motionstjänsterna som ordnas av medborgarinstitutet samt företag och föreningar.

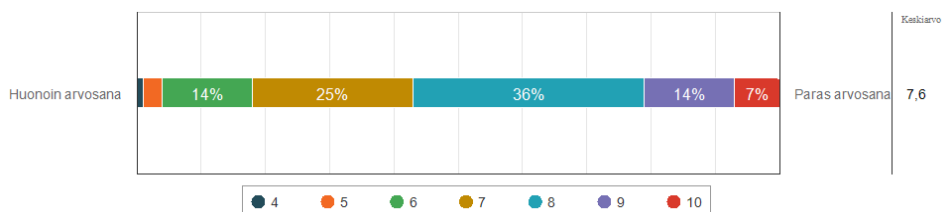
Hur nöjd är du med nuläget i kommunen då det gäller nedanbeskrivna motions- och idrottsförhållanden och -tjänster?

Bedöm dessa ENDAST utifrån din egen motionsaktivitet och dina behov. Gör bedömningen med särskild fokus på tjänsternas kvalitet, mängd och tillgänglighet ur ditt eget perspektiv. Antal respondenter: 126



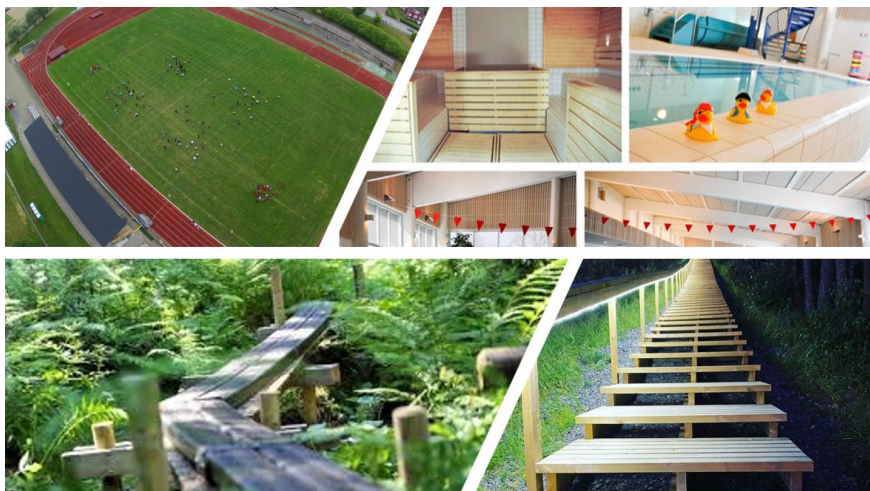
HELVETSSEDÖMNING: Vad anser du i allmänhet om nuläget för motions- och idrottsförhållanden samt de motionstjänster som kommunen ordnar för invånarna?

Bedöm situationen utifrån dina EGNA behov. Bedömningen görs i skolvitsord, dvs. 4 är det lägsta betyget och 10 är högsta betyget. Antal respondenter: 125



POSITIVA FAKTORER I DE NUVARANDE MOTIONS- OCH IDROTTSTJÄNSTERNA, -PLATSERNA OCH -FÖRHÅLLANDENA

Som faktorer som ökar dragningskraften för motions- och idrottstjänsterna anses särskilt simhallen, gymmen och de mångsidiga idrottsmöjligheterna samt Bötombergen och de många motionsplatserna i naturen. Som positiva saker kan även nämnas idrottsföreningarna (t.ex. *Lappfjärds gymnastikförening, LGF*), idrottshallarna och sportplanerna samt den rena luften, havet, naturen, de korta avstånden och tryggheten.



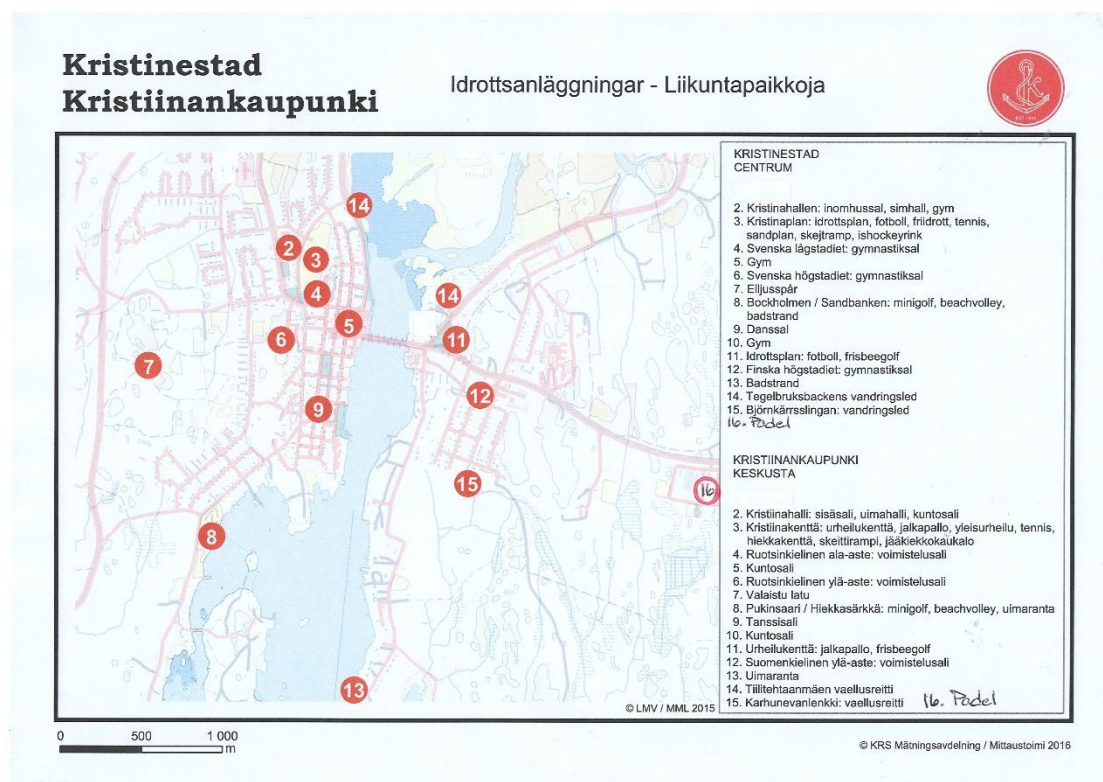
UTVECKLINGSIDÉER OCH ÖNSKEMÅL

- **Motions- och idrottsplatser och -förhållanden:** Bättre gång- och cykelvägar, utvecklande av nya cykelvägar, bättre underhåll av skid- och spånbana året om, underhåll och reparation av frisbeegolfbanan, naturmotionsplatsernas tillgänglighet, bättre skyltning på Bötombergen, fasta kontroller för orienterare, nytt utegym med utrustning, tennisplan, konstisbana/-rink, hundpark, ny lekpark och pulkbacke för barn, bättre öppethållning i simhallen och kallbassäng samt gym och simhall i Lappfjärd.
- **Idrottstjänster:**
 - *Barn och unga:* Öppna motions- och idrottsgrupper (t.ex. innebandy, padel, fot- och basketboll) bättre idrottsmöjligheter för unga, motions- och idrottsevenemang, utnyttjande av MOVE-resultaten i motionsrådgivningen.
 - *Personer i arbetsför ålder:* Mer ledd motion kvällstid för personer i arbetsför ålder, nya former av gruppmotion (t.ex. Spinning, BodyCombat, BodyPump, Tai chi) motionsgrupper med låg tröskel för nybörjare, motionsgrupp för personer över 50 år, parkgymnastik på sommaren, smågruppsverksamhet (t.ex. viktkontroll) kurser i holistiskt välmående (Body&Mind-tema, stresshantering), motionsdagar och jippon (testa olika grenar).

- *Seniorer:* Motionsgrupper för seniorer och verksamhet som ordnas dagtid.
- *Specialgrupper:* Mera anpassad motion.
- **Andra önskemål:** Förmånligare priser, gratis gym för pensionärer, gratis simning för över 75-åringar, Personal Trainer (PT)-verksamhet, finskspråkiga motionsgrupper, motionsevenemang som är öppna för alla och mer lockande webbsidor.

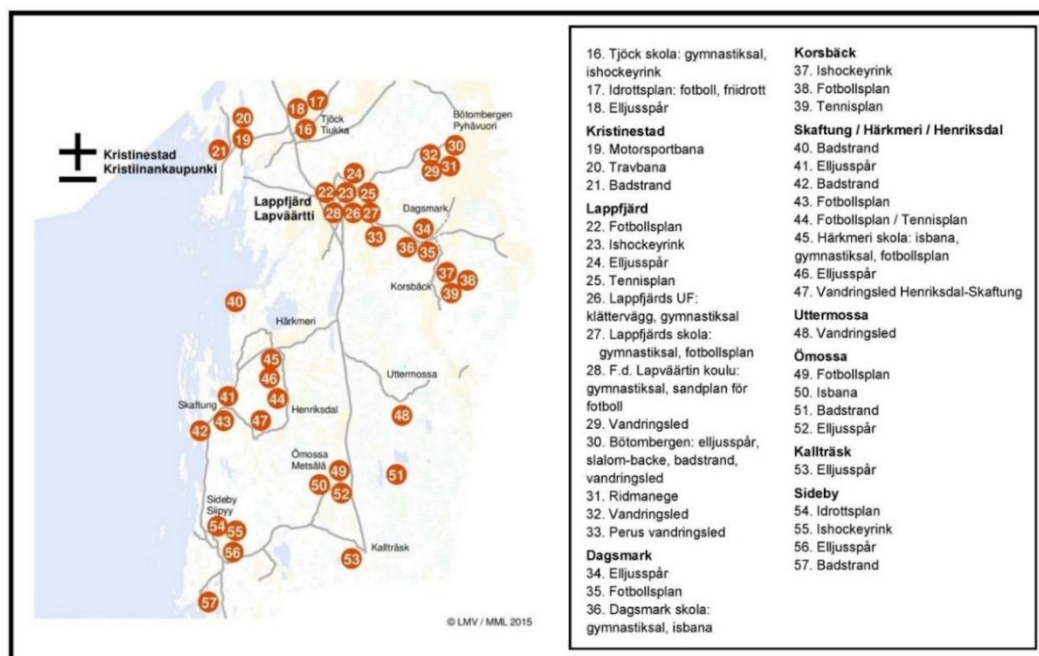


5. NUVARANDE MOTIONS- OCH IDROTTSPLATSER I KRISTINESTAD



Motions- och idrottsplatser i centrum

Motions- och idrottsplatser utanför stamstaden



Mer info: <https://www.kristinestad.fi/fritid/idrott-och-motion/motionsplatser/motions-och-idrottsplatser/>

6. MÅLEN I IDROTTSSTRATEGIN

Idrottsstrategin 2030 utgör en del av det nationella *programmet Finland i rörelse* som har som mål att få alla åldersgrupper att motionera mera. Även *Finlandsmodellen för hobbyverksamhet* tillämpas för att främja motion och idrott bland barn och unga. Målet med idrottsstrategin är att få alla invånare att motionera mera i vardagen.

MÅL:

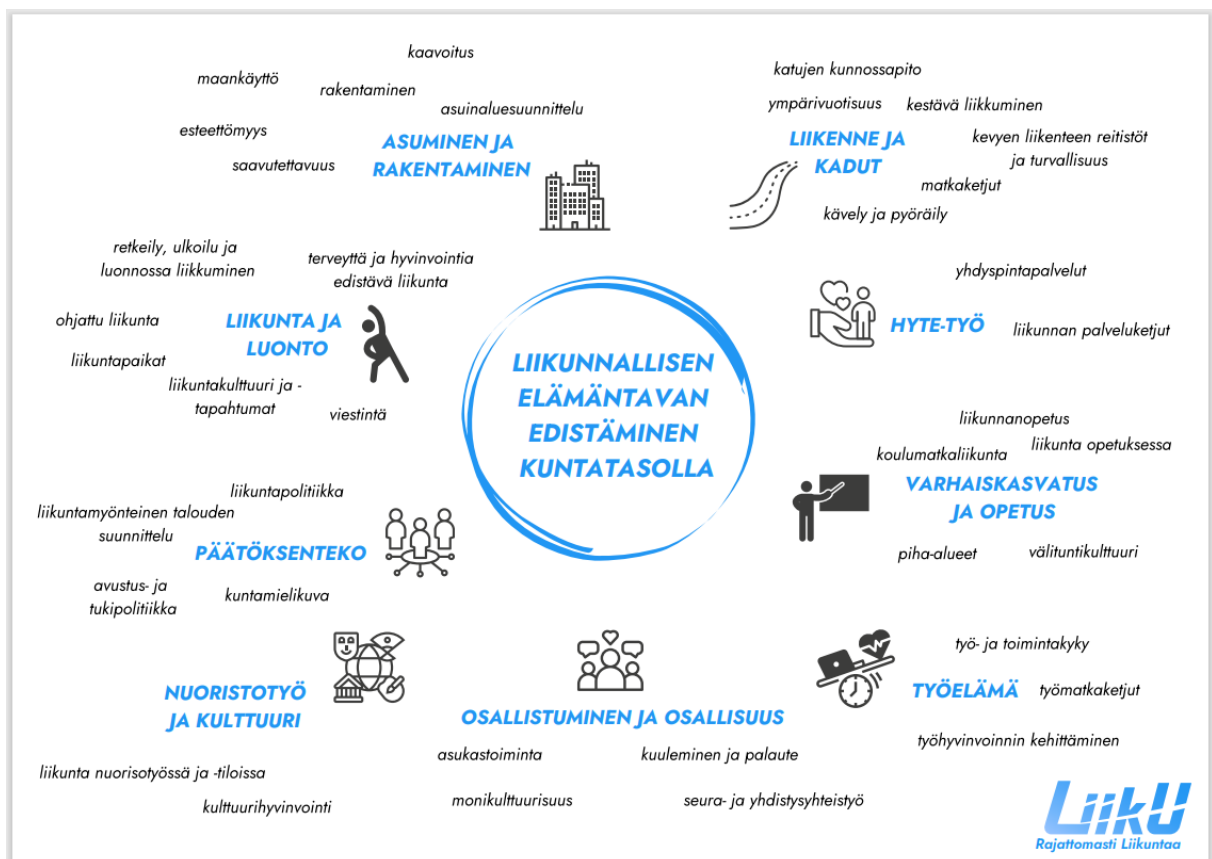
- **Förbättra invånarnas hälsa och välbefinnande genom en fysiskt aktivare livsstil**
- **Uppmuntra Kristinestadsbor i alla åldrar att röra på sig med låg tröskel**
 - Inkludera motion i den dagliga verksamheten inom småbarnspedagogiken, skolan och studievardagen
 - Öka den fysiska aktiviteten också i de arbetsförs och seniorinvånarnas vardag
 - Få fler att gå eller cykla till skolan och arbetsplatsen – trygga gång- och cykelvägar
 - Utveckla utomhus- och inomhusidrottsplatser
- **Stärka och utveckla motions- och idrottstjänsterna och idrottskulturen i Kristinestad**
- **Stärka det tvärsektoriella samarbetet och samarbetet mellan olika sektorer inom området**

Det långsiktiga målet är att med hjälp av motion och idrott öka välfärden och förbättra invånarnas hälsa samt minska behovet av social- och hälsovård. På så sätt kan man minska hälsoskillnaderna mellan olika befolkningsgrupper och öka jämlikheten och på ett övergripande sätt främja befolkningens hälsa, välfärd och delaktighet. Det mest effektiva, hållbara och kostnadseffektivaste sättet att stöda hälsa och förbättra livskvaliteten är att förebygga sjukdomar. Enligt forskningen har motion och idrott en viktig roll i detta arbete. I följande kapitel presenteras en detaljerad beskrivning av åtgärderna för hur målen för de olika målgrupperna kan uppnås.



7. KONKRETA ÅTGÄRDER FÖR ATT UPPNÅ MÅLEN

Resultatområdet för idrott och simhall i Kristinestad ansvarar för administreringen av idrottsstrategin och dess åtgärder, men strategin utvecklas i samarbete med Österbottens välfärdsområde och de lokala aktörerna. Åtgärderna omfattar utvecklande av idrottsmöjligheterna, -tjänsterna och -samarbetet samt kommunikationen och kompetensen. Till exempel gruppverksamhet ordnas av motionsrådgivaren och även av idrottsföreningar eller kamrathandledare. Även lokala aktörer (företag, idrottsföreningar och föreningar/organisationer) deltar i ordnandet av evenemang. Målet är framför allt att ge kommuninvånarna möjlighet att motionera med låg tröskel med fokus på jämlikhet och jämställdhet (t.ex. gratis motionsrådgivning och avgiftsfria evenemang). För idrottsverksamhetens utarbetas årligen en årsklocka som används som stöd i planeringsarbetet. I årsklockan antecknas alla motions- och idrottsevenemang och övriga åtgärder för olika målgrupper.



Källa: Liiku



Motionsrådgivning



Liikuntaneuvonta

Motionsrådgivningen är en gratis tjänst för invånarna i Kristinestad. Tillsammans med motionsrådgivaren kartläggs personens nuläge och utarbetas personliga mål och en personlig motionsplan för att målen ska uppnås.

Motionsrådgivningen pågår 6–12 månader och den innehåller bland annat:

- Individuellt stöd för att komma igång med motionen
- Möjlighet till att testa konditionen och funktionsförmågan
- Information om stadens idrotts- och träningsmöjligheter samt idrottsplatser
- Tips om motion, kost och sömn

Tillräcklig motion, en återhämtande sömn och hälsosamma vardagsrutiner bildar en stig som leder mot en balanserad och energisk vardag.

Motionsrådgivning –Det enkla sättet att börja motionera!

Då du ändrar dina vanor på basis av dina egna värden, önskemål och mål märker du positiva effekter i din livskvalitet, sömn och energinivåer.

Målet är att främja hälsa och välfärd i vardagen!

Mera info: <https://www.kristinestad.fi/fritid/idrott-och-motion/motionsradgivning/>

STRATEGI FÖR MOTIONSRÅDGIVNINGEN	
Låg tröskel, jämlikhet och tillgänglighet	
• Avgiftsfri motionsrådgivning för alla invånare • Rådgivning kan ges också digitalt (via videoförbindelse, chatt, epost)	
Samarbete och gemensamma nätverk med Österbottens välfärdsområde och sjukvårdsdistriktet samt lokala aktörer	
• Motionsrådgivning ingår i hälso- och sjukvårdens servicekedja och livsstilsrådgivning ○ Målet är att utveckla servicekedjor särskilt för personer i arbetsför ålder, olika riskgrupper och seniorer • Motionsrådgivning ordnas som en del av småbarnspedagogiken, till exempel resultaten från skolelevernas Move! och hälsogranskningar, utvecklande av Move! -stig • Motionsrådgivning för långtidsarbetslösa inom ramen för den rehabiliterande arbetsverksamheten • Gruppträning för nya värnpliktiga innan militärtjänstgöringen • Mångprofessionellt samarbete mellan olika sektorer (sällskap och föreningar)	
Individuella planer och kundorienterad verksamhet	
• Personlig plan (motion, kost, sömn) • Uppföljning och motivering på distans och på plats	
Företagssamarbete	
• Motionsrådgivarens tjänster kan ingå i företagshälsovården • Konditionstester, InBody-kroppsanalys och träningsprogram • Företagskampanjer för att öka fysisk aktivitet på arbetsplatsen	
Specialgrupper och anpassad idrott	
• Individuell handledning och handledning i små grupper), t.ex. personer med nedsatt rörlighet, seniorer • Riskgrupper, dvs. personer med förhöjd risk för t.ex. diabetes typ 2, hjärt- och kärlsjukdomar samt minnessjukdomar • Aktiviteter med låg tröskel för personer som inte är vana att motionera	
Synlighet och marknadsföring	
• Kommunikation (webbsidor, sociala medier, tidningar, reklamaffischer) • Föreläsningar om hälsa och infonuttar för olika målgrupper • Kampanjer, t.ex. "Hitta motionsglädjen" • Evenemang, t.ex. "Motionsdag för alla" • Gemensam digital portal för Österbottens välfärdsområde med samlad information om hur man kan förbättra välbefinnandet och uppgifter om tjänster och evenemang.	

KRISTINESTADS IDROTTSSTRATEGI 2030 FÖR OLIKA ÅLDERSGRUPPER

BARN OCH UNGA – ÅTGÄRDER

Främjande av fysisk aktivitet och motion på egen hand

- Motion ska vara roligt och socialt
- Eleverna får säga sin åsikt – "Skidi-dialogit"
- Man skapar tillgängliga och trygga miljöer
 - Skolgårdarna
 - Motions- och idrottsplatser nära bebyggelsen
- Främja fysiskt aktiva skolresor
 - Trygga gång- och cykelvägar året om
- Mera fysisk aktivitet under skoldagen
 - Aktiva lektioner, mikropausar
 - Motion under rasterna
 - Rymningsspel med fysisk aktivitet
- Kamrathandledarverksamhet
 - Handledarutbildning för elever – elever ordnar motionsaktiviteter för varandra
 - Elever som fungerar som kamrathandledare får studiepoäng och ett stipendium
- Utnyttjande av AI
 - Digitala motionsspel och mätning av aktivitetsgraden
- Öka föräldrarnas engagemang i en aktiv vardag
 - Motionsdagar för familjer
- Gratis motionsrådgivning – Move! -utnyttjande av resultaten

Främjande av handledd motion och idrott

- Säkerställa framtida verksamhetsförutsättningar för barns och ungas föreningsverksamhet
- Utbildning av handledare
- Främja samarbetet mellan motionstjänsterna, skolorna och föreningarna
 - Idrottsklubbverksamhet
 - Prova på dagar i olika grenar
- Öka jämlikhet, delaktighet och tillgänglighet
 - Gratis evenemang
 - Specialgrupper

MOTIONSREKOMMENDATION FÖR BARN OCH UNGA



Källa:

<https://ukkinstituutti.fi/sv/motionsrekommendationer/motionsrekommendation-for-barn-och-unga/>

PERSONER I ARBETSFÖR ÅLDER – ÅTGÄRDER

Främjande av motion och idrott på eget initiativ

- **Aktiv utveckling av friluftsleder, -områden och -platser**
 - Skapa ett täckande och högklassigt utbud av motionsförutsättningar utomhus
 - Tillgängligheten beaktas
 - Fler idrotts- och motionsplatser utomhus
- **Främja möjligheterna att motionera till och från arbetet och vardagsmotion**
 - Trygga gång- och cykelvägar året om
- **Öka invånarnas fysiska aktivitet under arbetsdagen**
- **Gratis motionsrådgivning**
- **Möjlighet att låna motionsredskap**

Främjande av ledd motion och idrott

- **Aktiviteter med låg tröskel nära arbetsplatserna eller på arbetsplatserna**
 - Utegympa
 - Pausgymnastik
- **Motionsgrupper** i samarbete med kommunens motions- och idrottsverksamhet (motionsrådgivning), föreningar och företag inom idrottsbranschen
- **"I skick till kasernen" (Kunnossa kassulle) – gruppträning för nya beväringar**
- **Samarbete med företag**
 - Motionskampanjer
 - Velfärdsavtal
- **Flexibla arbetstider och digitala lösningar**
- **Jämlikhet, delaktighet och tillgänglighet**
 - Gratis evenemang
 - Förmånliga priser
 - Specialgrupper

HÄLSA GENOM RÖRELSE - MOTIONSREKOMMENDATION FÖR VUXNA



Rask motion för hälsans skull

minst 2 h 30 min per vecka

- All rörelse som höjer pulsen är bra.
- Välj ditt eget sätt: simning, stavgång, gympa, dans, vandring.

ELLER

Ansträngande motion för bättre kondition

minst 1 h 15 min per vecka

- Samma hälsoeffekter fås på kortare tid om intensiteten ökas.
- Välj ditt eget sätt: löpning, cykling, skidåkning, bollspel.

Muskelstyrka och rörelsekontroll som stöd för funktionsförmågan

minst 2 gånger per vecka

- Belasta stora muskelgrupper och utmana balansen mer än vanligt.
- Välj ditt eget sätt: gå i trappor, tungt gårdsarbete, motion i grupp, gym, bollspel.

Källa: <https://ukkinstituutti.fi/sv/motionsrekommendationer/motionsrekommendation-for-vuxna/>

ÄLDRE (PENSIONÄRER OCH PERSONER ÖVER 65 ÅR) - ÅTGÄRDER

Främjande av motion och idrott på egen hand

- **Aktiv utveckling av friluftsleder, -områden och -platser**
 - Skapa ett täckande och högklassigt utbud av förutsättningar som inspirerar till motion utomhus
 - Tillgängligheten beaktas
 - Flera idrottsplatser utomhus
- **Främja utomhusmotion**
 - Trygga gång- och cykelvägar året om
- **Mera vardagsmotion**
- **Gratis motionsrådgivning**
- **Möjlighet att låna motionsredskap**

Främjande av ledd motion och idrott

- **Aktiviteter med låg tröskel**
 - Vardagsmotion, till exempel gemensamma dagpromenader, parkgymnastik
- **Motionsgrupper** i samarbete med kommunens idrottsverksamhet (motionsrådgivning), föreningar och företag inom idrottsbranschen
 - Gruppmotion som stöder balans och muskelstyrka
- **Aktiverande jippon och motionsutmaningar**
 - Pensionärsorganisationerna utmanas delta i *10-veckors kampanjen Kyykäten kuntoon (Höj konditionen med knäböj)*
 - Mätningsdagar, till exempel FINGER-test och fallrisktest
- **Jämlikhet, delaktighet och tillgänglighet**
 - Gratis evenemang
 - Förmånliga priser
 - Specialgrupper

LIVSKRAFT GENOM RÖRELSE - MOTIONSREKOMMENDATION FÖR PERSONER ÖVER 65 ÅR



LIVSKRAFT genom rörelse



Motionsrekommendation per vecka för över 65-åringar

 UKK-institutet
ukkinstituutti.fi

Rask motion

minst 2 h 30 min per vecka

- All rörelse som höjer pulsen är bra.
- Välj ditt eget sätt: dans, stavgång.

> Rörelsen är rask när du kan prata trots att du blir andfådd.

ELLER

Ansträngande motion

minst 1 h 15 min per vecka

- Samma hälsoeffekter fås på kortare tid om intensiteten ökas.
- Välj ditt eget sätt: cykling, skidåkning, vattengymnastik, gå i trappor.

> Rörelsen är ansträngande när du har svårt att prata på grund av andfåddhet.

Muskelstyrka, balans och rörlighet

minst 2 gånger per vecka

- Belasta musklerna och utmana balansen. Kombinera rörelse med töjning.
- Välj ditt eget sätt: gym, motion i grupp, yoga, dans, hemträning.

Källa: <https://ukkinstituutti.fi/sv/motionsrekommendationer/motionsrekommendation-for-over-65-aringar/>

SPECIALGRUPPER - ÅTGÄRDER

1. Anpassning av tillgängligheten i olika miljöer

- Säkerställa att idrottslokalerna, skolorna och de offentliga byggnaderna är tillgängliga (ramper, hissar, taktil information, hörselslingor)
- Skapa tillgängliga digitala tjänster (webbsidor, bokningssystem med skärmläsarstöd)

2. Inkluderande fritids- och idrottsaktiviteter

- Erbjuder anpassade idrottsaktiviteter (till exempel parasport, grupper för anpassad motion)
- Samarbete med sällskap, föreningar och organisationer för att skapa engagerande motionsgrupper

3. Individuell stöd- och servicekedja

- Utarbeta personliga motionsplatser i samarbete med kommunens motionsrådgivning och hälso- och sjukvårdstjänsterna vid Österbottens välfärdsområde och sjukvårdsdistriktet.



IDROTTARE, FÖRENINGAR OCH FÖRETAGARE - ÅTGÄRDER

1. Ekonomiskt stöd

- **Föreningarnas stipendier och projektstöd:** Möjlighet till årliga verksamhetsbidrag och att ansöka om tilläggsstöd för utvecklingsprojekt.
- **Sponsorplattform:** Hjälpa föreningarna att hitta lokala företag som vill fungera som sponsorer.

2. Infrastruktur och lokaler

- **Tillgång till idrottslokaler:** Hyresbidrag eller lediga tider i salar, planer och simhallen
- **Underhåll och utveckling:** Satsningar på moderna motionsplatser inomhus och utomhus, belysning och digitala bokningssystem

3. Utveckling av kunskap och färdigheter

- **Utbildning för idrottshandledare och tränare:** Utvecklande av till exempel handledningskunskaper, utbildning av handledare för specialgrupper, utbildningar i olika grenar, första hjälpen utbildning och förebyggande av skador, kost för idrottare
- **Digitala verktyg:** Webb sida och sociala medier

4. Samarbete och nätverksarbete

- **Forum för föreningar:** Regelbundna möten där föreningarna kan dela erfarenheter och koordinera evenemang
- **Samarbete med kommunens motionsrådgivning samt utbildnings- och välfärdstjänsterna:** Främja motion för barn och unga

5. Synlighet och marknadsföring

- **Gemensam kalender och portal:** Stadens webbsida där alla idrottsevenemang och föreningar presenteras
- **Motions- och hälsokampanjer:** Föreningarnas verksamhet framhävs i stadens kommunikation

6. Främjande av delaktighet och jämlikhet och aktiviteter med låg tröskel

- **Motionsprojekt med låg tröskel:** Gratis pröva på dagar i samarbete med föreningar, möjlighet att låna motionsredskap
- **Integration och tillgänglighet:** Anpassade aktiviteter för specialgrupper

7. Samarbete med föreningar genom att förena motion, hälsa och lokal utveckling

- **Gemensamma motionsdagar med företag:** Företag deltar i motionskampanjer eller tävlingar tillsammans med föreningarna
- **Hälsofrämjande initiativ på arbetsplatserna:** Företagen kan erbjuda sina anställda välfärdsförmåner och möjlighet att delta i kommunens motionsrådgivning (på individnivå och i små grupper)



8. UNDERHÅLL OCH UTVECKLING AV MOTIONS- OCH IDROTTSPLATSER

Förslagen till utveckling av motions- och idrottsplatserna i Kristinestad har delats in i sex huvudstrategier:

1. Digitalisering och bokningssystem
2. Fritt inträde och låg tröskel
3. Samarbete med företag
4. Samarbete med föreningar och skolor
5. Marknadsföring och synlighet
6. Mångsidig användning

Framtida motionsplatser utomhus i Kristinestad:

- **Allaktivetsområde** – Fotbollsplan samt lekplats och utegym
- **Hållbarhet och ekologiskt tänkande** – Byggnader förses med solpaneler och motionsplatserna underhålls med ekologiska lösningar
- **Tillgänglighet** – Öppna gång- och cykelvägar för löpning, gång och cykling året om samt trygga och tillgängliga naturstigar och motionsspår för alla
- **Modern belysning** – Energisnål belysning för kvällsaktiviteter
- **Integrering i naturen** – Kombination av grönområden och motionsplatser



Bokning av motions- och idrottslokaler och prioriteringar

Det är viktigt att prioritera användningen av motions- och idrottslokalerna med tanke på rättvis tillgång och effektiv användning. Bokningarna görs via bokningsprogrammet *Timle* eller genom att kontakta verksamhetsledaren för idrott. I tabellen presenteras en strategisk prioriteringsmodell.

1. Verksamhet för barn och unga prioriteras högst
• Idrott som ordnas för barn och unga ska prioriteras högst • Skolornas gymnastiktimmar och fritidsaktiviteter går före verksamhet för vuxna
2. Tiderna för motion och idrott på gräsrotsnivå
• Fasta tider bokas för personer som tränar och aktiviteter som ordnas med låg tröskel bokas fasta tider • Skapa öppna tider för olika idrottsgrenar
3. Organisatoriska funktioner
• Lokala föreningar, organisationer och idrottsföreningar prioriteras före utomstående aktörer • Tiderna fördelas på ett rättvist sätt mellan föreningarna i förhållande till antalet medlemmar och behov
4. Evenemang och tävlingar
• Stora tävlingar och turneringar planeras i god tid på förhand och de får egna tider blocktider • Kommunen kan ge förtur till regionala eller nationella evenemang
5. Tillgänglighet för specialgrupper
• Säkerställs att skräddarsydda aktiviteter inom anpassad motion har egna tider och lokaler • Prioriteras projekt som stöder delaktighet
6. Bokningar av företag och privatpersoner
• Bokningar av företag och för privata tillställningar har en lägre prioritet än bokningar som görs av idrottsföreningar och skolor • Saltider erbjuds också utanför rusningstid (till exempel sent på kvällen eller under veckoslut)

9. UTVÄRDERING, UPPFÖLJNING OCH EFFEKTIVITET

Utvärdering, uppföljning och effektivitet samt plan för hur åtgärderna ska bli en varaktig del av den normala verksamheten.

Tack vare åtgärderna i **idrottsstrategin 2030**, till exempel motionsrådgivningen, blir invånarna i Kristinestad bättre medvetna om hälsa och deras funktions- och arbetsförmåga, välbefinnande och livskvalitet förbättras, vilket också minskar risken för livsstilssjukdomar och minskar sjukfrånvaro och sjukvårdskostnader. Under år 2026 kommer motionsrådgivningen att stärkas och utvecklas vilket har stor betydelse för samarbetet mellan olika sektorer i Kristinestad och inom Österbottens välfärdsområde. För år 2027 planerar serviceområdet för kultur- och fritid/idrottsverksamheten för att ansöka om finansiering för en motionsrådgivare med 100 % arbetstid, och dessutom har man som mål att fortsätta gruppverksamheten som ordnats som pilotverksamhet. Alla åtgärder som ingår i idrottsstrategin och deras effekter utvärderas och uppföljs med hjälp av idrottens årsklocka, TEAviisari, Webropol-enkäter, kundrespons och statistikuppgifter (data samlas in av kunder och samarbetsparter). Effekterna av motionsrådgivningen kan utvärderas och följas upp till exempel med hjälp av applikationen Hyviö och på kortare sikt med hjälp av hälsoenkäter och olika mätare (förbättrad funktionsförmåga och livskvalitet för kunder inom motionsrådgivningen) och på längre sikt med hjälp av statistikuppgifter (minskad sjukfrånvaro/antalet sjukhusbesök och besök hos företagshälsovården).

Arbetsgruppen följer upp hur målsättningarna förverkligas på årsnivå. Dessutom ges årligen en rapport om resultaten från olika mätare och resultaten presenteras årligen till invånare, aktörer, ledningen och beslutsfattare. Resultaten från utvärderingen används i utvecklingen av verksamheten och som en motivering för den fortsatta verksamheten.

Mätare:

- Utvärderingen av förverkligandet av årsklockan för idrottstjänsterna
- TEAviisari
- Webropol-enkäter (till invånare och samarbetsparter)
- Kundrespons (kunder inom idrottstjänsterna och motionsrådgivningen)
- Applikationen Hyviö (utvärdering och uppföljning av motionsrådgivningens effekt)
- Välfärds- och hälsomätare (utvärdering och uppföljning av motionsrådgivningens effekter)
 - Objektiva mätare: viktindex, InBody-kroppssammansättningsmätning, handens kompressionskraft, konditionstest och test av funktionsförmågan, stegmätare
 - Subjektiva mätare: hälso- och livskvalitetsenkäter, dagböcker (motion, kost, sömn)

- Statistikuppgifter
 - Antalet besökare inom idrottstjänsterna och motionsrådgivningen
 - Sjukfrånvaro, antalet sjukhusbesök och besök hos företagshälsovården
 - Investeringar

10. KÄLLOR

Nyttig information (bland annat *Kristinestads kommunstrategi 2025, välfärdsplanen, Programmet Finland i rörelse, Finlandsmodellen för hobbyverksamhet, UKK-institutets motionsrekommendationer*):

<https://www.kristinestad.fi/staden-utveckling-och-forvaltning/styrdokument/>

<https://okm.fi/sv/finland-i-rorelse>

<https://harrastamisensuomenmalli.fi/sv/>

<https://ukkinstituutti.fi/sv/motionsrekommendationer/>



KRISTINESTAD
KRISTIINANKAUPUNKI



11. BILAGOR

Bilaga 1. Resultaten från motionsenkäten

Könsfördelning bland dem som svarat på enkäten

	n	Procent
Kvinna	88	71,6 %
Man	34	27,6 %
Annat / Vill inte säga	1	0,8 %

Åldersfördelning bland dem som svarat på enkäten

	n	Procent
Under 25 år	5	4,0 %
25–34 år	15	11,9 %
35–49 år	25	19,8 %
50–65 år	54	42,9 %
Över 65 år	27	21,4 %

Yrke eller arbetssituation hos dem som svarat på enkäten

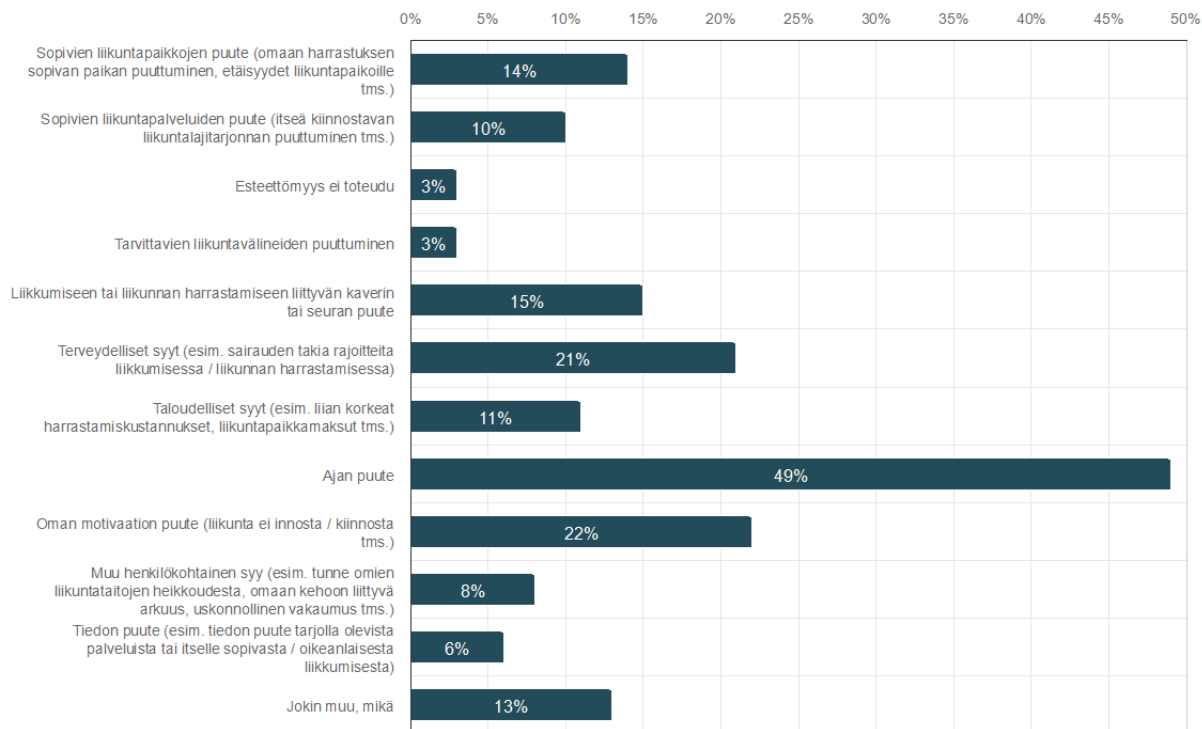
	n	Procent
Studerande	6	4,8 %
Pensionär	31	24,6 %
Arbetslös	1	0,8 %
Anställd	73	57,9 %
Företagare	14	11,1 %
Annat, vad?	1	0,8 %

Bedöm om du motionerar tillräckligt enligt den nedanstående motionsrekommendationen?

Antal respondenter: 126

	n	Procent
Jag följer rekommendationen till alla delar	46	36,5 %
Jag följer rekommendationen då det gäller rask motion	34	27,0 %
Jag följer rekommendationen då det gäller muskelstyrkan	17	13,5 %
Jag följer inte alls rekommendationen	19	15,1 %
Jag kan inte bedöma	10	7,9 %

Om du i föregående fråga svarade att du inte helt följer motionsrekommendationerna, berätta om det beror på någon eller några av nedannämnda orsaker.



Hur mycket motion får du i vardagen?

Antal respondenter: 126

	Inte alls	Sporadiskt	Regelbundet
Jag går eller cyklar till arbetet/affären, rastar hunden, arbetar på gården (=vardagsmotion)	3,2 %	29,0 %	67,8 %
Jag joggar, går på gym / deltar i ledda träningar, bollspel e.d. (= "konditionsträning")	15,2 %	24,8 %	60,0 %
Jag vandrar i naturen & gör utflykter, plockar bär, svamp mm. (= "naturmotion")	6,5 %	49,6 %	43,9 %
Jag deltar i organiserad och regelbunden grenträning och/eller tävlingsverksamhet (= "tävlingsidrott")	74,2 %	12,1 %	13,7 %
Totalt	24,8 %	28,9 %	46,4 %

Hur nöjd är du med nuläget i kommunen då det gäller nedanbeskrivna motions- och idrottsförhållanden och -tjänster i anslutning till dem?

Bedöm dessa ENDAST utifrån din egen motionsaktivitet och dina behov. Gör bedömningen med särskild fokus på tjänsternas kvalitet, mängd och tillgänglighet ur ditt eget perspektiv.

Antal respondenter: 126

	Mycket nöjd	Ganska nöjd	Ganska missnöjd	Mycket missnöjd	Jag kan inte bedöma
Gång- och cykelvägar	18,3 %	42,9 %	21,4 %	9,5 %	7,9 %
Skidspår	14,4 %	32,8 %	14,4 %	8,8 %	29,6 %
Motionsspår (t.ex. motionsslingor)	20,8 %	60,8 %	6,4 %	4,0 %	8,0 %
Simhallen	50,0 %	30,9 %	4,0 %	0,8 %	14,3 %
Gymnastiksalar/gym som upprätthålls av kommunen	19,4 %	31,5 %	5,6 %	4,0 %	39,5 %
Möjligheter till naturmotion (t.ex. friluftsområden och -leder, badstränder, skogar & vattendrag)	32,5 %	52,4 %	10,3 %	1,6 %	3,2 %
Näridrottsplatser (t.ex. utomhusgym, spelplaner, frisbeegolfbanor, skolgårdar)	17,6 %	38,4 %	12,8 %	4,0 %	27,2 %
Motionstjänster som ordnas av kommunen för barn och unga	8,0 %	14,4 %	9,6 %	3,2 %	64,8 %
Ledda motionstjänster som ordnas av kommunen för personer i arbetsför ålder	6,4 %	20,8 %	11,2 %	4,0 %	57,6 %
Ledda motionstjänster som ordnas av kommunen för seniorer	6,5 %	21,0 %	4,8 %	4,0 %	63,7 %
Ledda motionstjänster som ordnas av kommunen för familjer	4,8 %	8,0 %	6,4 %	3,2 %	77,6 %
Anpassad motion som ordnas av kommunen	2,4 %	12,8 %	8,8 %	3,2 %	72,8 %

Motionsrådgivning som ordnas av kommunen	4,0 %	9,7 %	6,5 %	3,2 %	76,6 %
Medborgarinstitutets motionstjänster (ledda timmar och kurser)	20,6 %	37,3 %	6,3 %	5,6 %	30,2 %
Kommunikation och information om kommunens motionstjänster (t.ex. webbsidor, kanaler i sociala medier)	4,8 %	39,2 %	23,2 %	5,6 %	27,2 %
Motionstjänster och gym som erbjuds av företag och föreningar	27,4 %	36,3 %	4,9 %	1,6 %	29,8 %
Totalt	16,1 %	30,6 %	9,8 %	4,1 %	39,4 %

HELHETSBEDÖMNING: Vad anser du i allmänhet om nuläget för motionsmöjligheterna samt de motionstjänster som kommunen ordnar för invånarna?

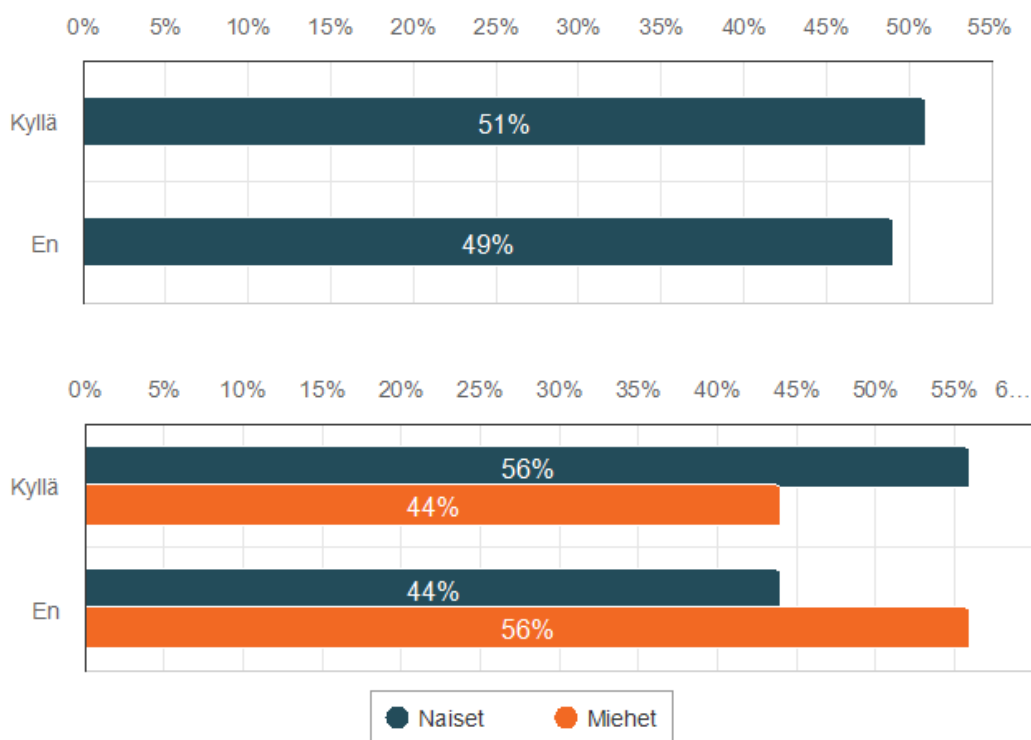
Bedöm situationen utifrån dina EGNA behov. Bedömningen görs i skolvitsord, dvs. 4 är det lägsta betyget och 10 är högsta betyget

Antal respondenter: 125

	4	5	6	7	8	9	10		Tot alt	Me del tal	Medi an
Sämsta vitsordet	2	4	17	31	45	17	9	Bästa vits- ordet	125	7,6	8,0
	1,6 %	3,2 %	13,6 %	24,8 %	36,0 %	13,6 %	7,2 %				
Totalt	2	4	17	31	45	17	9		125	7,6	8,0

Vet du hur man får kontakt med MOTIONSRÅDGIVAREN i din hemkommun?

Antal respondenter: 126



Har du använt de tjänster som ordnas av MOTIONSRÅDGIVAREN i din hemkommun?

Antal respondenter: 125

