

## **Tävling: Vilken av Finlands kommuner är bäst på att främja familjemotion?**

### **Beskrivningar av verksamheten i de nationellt prisbelönda kommunerna**

#### **Nokia, Birkaland (invånarantal 33 288)**

Kommunen Nokia uppmuntrar på många sätt barnfamiljer till såväl frivillig som organiserad motion. Inom Nokia kommuns idrottstjänster pågår projektet Familjemotion där ett viktigt mål är att tillsammans med småbarnspedagogiken, biblioteket och rådgivningen multiprofessionellt främja familjers gemensamma och frivilliga motion. Ett av projektets mål är också att alla stadens anställda som arbetar med barnfamiljer ska känna till familjemotionsutbudet och kunna hänvisa kunderna till detta. Projektet har planerats i samarbete med familjer.

Staden ordnar årligen idrottsevenemang som riktar sig till familjer, såsom Hobbytorget och jippon under semestertider där familjer får pröva olika motionsformer och de uppmuntras att delta i mångsidig motion. I samarbete med föreningarna ordnar idrottstjänsterna Gårdsgymna som riktas till familjer i syfte att få familjerna att bekanta sig med stadens parker och närmotions- och idrottsanläggningar.

I Nokia har man tagit i bruk en motionsremiss. Hälsovården kan via patientdatasystemet skriva ut en motionsremiss till motionsrådgivning vid idrottstjänsterna. År 2016 blev det också möjligt för rådgivningar och personalen vid skolhälsovården att skriva ut motionsremisser. Remissen kan alltså också skrivas ut till familjer och barn som inte motionerar tillräckligt med tanke på hälsan, eller som inte har någon idrottshobby överhuvudtaget. I och med att denna remissrätt utvidgades har antalet kunder vid motionsrådgivningen ökat betydligt och en av de mest utmanande målgrupperna, familjer som motionerar för lite, kan nu nås. Alla rådgivningar och all personal vid idrottstjänsterna i Nokia har deltagit i utbildningen Smarta familjen som är den modell som verksamheten bygger på. Nokia är aktivt med i verksamheten inom programmen Glädje i rörelse och Skolan i rörelse.

Idrottstjänsterna erbjuder öppna och avgiftsfria motionsgrupper med låg tröskel som planerats speciellt för familjer för att föräldrar och barn ska kunna röra sig tillsammans. I höstas hölls till exempel Familjeskojet Kullerbytta, Familjecirkus, ett lekfullt familjebollspel och hopptimmar i simhallen. Familjer uppmuntras att simma tack vare en förmånlig familjebiljett. Hopptimmarna kostar bara en euro för barn. Hösten 2017 grundades en utlåningstjänst för idrottsredskap där redskapsutbudet är planerat tillsammans med familjer för att främja deras gemensamma frivilliga motion. Från utlåningstjänsten kan man bland annat låna olika gårdsspel, sup-bräden och trickcyklar. I kommunens idrottslokaler har flera timmar reserverats för familjer som vill motionera, och på plats finns både redskap och en ansvarsperson. Kommunen erbjuder mångsidiga motionsförhållanden för familjer, såsom en parkourpark, naturstigar, badstränder, en frisbeegolfbana, tennisbanor och en utomhus basketplan.

I Nokia samarbetar man aktivt för att främja motionering i barnfamiljer. I staden ordnas nätverkseftermiddagar för dem som arbetar med barn och unga där olika aktörer presenterar sina tjänster och verksamhetsmodeller. Idrottstjänsterna ordnar regelbundet nätverksworkshopar kring olika teman där ett går ut på att främja barns och barnfamiljers motion. I workshoparna deltar såväl stadens olika sektorer som organisationer. Målet är att i samarbete främja familjers motion och utveckla nya samarbets- och verksamhetsmodeller. Idrottstjänsterna frågar aktivt efter kommuninvånarnas idéer och önskemål för att främja familjemotionen. Kommunen har sänt en enkät till familjerna om önskemål som gäller främjandet av familjemotion, och dessutom kartläggs kommuninvånarnas motionsdrömmar. Enkäten om

motionsdrömmar kan besvaras under hela året och kommuninvånarnas motionsdrömmar uppfylls i mån av möjlighet i samband med olika evenemang. Exempel på detta är då man hyrde en Pump track-bana till evenemanget Drömmarnas hobbytorg.

I Nokia finns det olika utvecklingsplaner för framtiden för att främja familjemotion. I välfärdsberättelsens strategi har man för åren 2017–2020 uppställt som mål att barns och barnfamiljers välbefinnande ska ha förbättrats och välfärdsskillnaderna minskat. Detta mål har även beaktats i utvecklingen av idrottstjänsternas verksamhet. En föreläsningsserie för allmänheten som barnfamiljers motion är i planeringsstadiet. En gemensam judogrupp för barn och mor- och farföräldrar startar på hösten.

Hösten 2017 har Nokia stad anslutit sig till temaarbetsgruppen för familjemotion, Perheliikunta, inom Olympiakommitténs nätverk "Liikkujan polku". Nokia ska grunda ett eget familjemotionsnätverk med stadens olika sektorer och företrädare för sällskap och föreningar. Nästa år bygger man upp en familjemotionspalett där alla motionsgrupper och motionsevenemang som riktas till familjer samlats. Utlåningstjänsten som är riktad till familjer har öppnat. På höstlovet ordnas evenemanget Familjernas vattenhjältar tillsammans med Skolidrottsförbundet. Verksamheten Familjemotion etableras till en bestående verksamhetsmodell.

### **Kouvola, Kymmmenedalen (invånarantal 84 548)**

I Kouvola bygger och upprätthåller man närmotions- och idrottsanläggningar samt lekplatser i stadens alla tätorter. Då en ny lekpark planerades beaktades barnfamiljers idéer. I småbarnspedagogiken uppmuntrar man barnfamiljer till motion på eget initiativ. I alla enheter för småbarnspedagogik roterar "Fjongväskor" med idéer till familjens gemensamma motionsstunder i form av roliga och lätt genomförda motionstips. I samtliga familjeparker ordnas aktiva utevistelser som uppmuntrar familjerna till motion på eget initiativ. I Kouvola ordnas vardaglig motion med budskapet "Det finns alltid skäl att röra på sig". Detta budskap sprids till stadsborna i ett förvaltningsövergripande samarbete till exempel genom evenemang och kampanjer där stadens idrottsambassadör, dinosaurien Kääkki, är ute och äventyrar som förgrundsfigur. I höst startar Kääkkirundan. Rundan lyfter fram avgiftsfria och förmånliga motionsställen i staden. Först i tur står naturstigarna som nyligen samlats i en ny broschyr.

Vid innemotions- och idrottsanläggningarna har man reserverat lediga timmar för barnfamiljer. I gymnastiksalarna finns det familjemotionsturer som drivs av organisationer och stöds av staden. I alla ishallar finns gratis skridskoåkningsturer för allmänheten. Kouvola har ett mångsidigt utbud av utemotions- och idrottsanläggningar och parker för närmotion samt naturmiljöer.

Inom småbarnspedagogiken i Kouvola har man främjat barnfamiljers motion i projektet En rörlig barndom. Detta har etablerats till en verksamhetsmodell. Det nya projektet "Haatpiitti – Vi motionerar tillsammans" stöder och uppmuntrar familjer att röra på sig tillsammans. Det genomförs som ett förvaltningsövergripande samarbete tillsammans med olika aktörer. Ett gott exempel på samarbetet är det årliga evenemanget "Vi förundras tillsammans – Ett familjeäventyr ute i naturen". Alla familjer med 2–3-åriga barn bjuds in till evenemanget.

Rådgivningarna i Kouvola deltar i programmet Smarta familjer och enheterna för småbarnspedagogik i programmet Glädje i rörelse. Alla skolor i Kouvola deltar i programmet Skolan i rörelse. I skolorna ordnas bland annat motionsinriktade föräldrakvällar och familjemotionsevenemang. I Kouvola finns webbtjänsten

## BILAGA

liikkuvakouvola.fi, som i synnerhet utnyttjas för att främja barns motion. Tjänsten samlar de motionsmöjligheter i Kouvola som är förmånliga och gratis.

I Kouvola finns etablerade verksamhetsmodeller för samarbetet med organisationer. Till exempel evenemanget "Vi förundras tillsammans – Ett familjeäventyr ute i naturen" för familjer med 2-3 åriga barn genomförs i samarbete med stadens egna aktörer och med lokala organisationer. Likaså evenemanget SykeSata! för skolelever och barnfamiljer genomförs i samverkan med många olika aktörer. I Kouvola finns en arbetsgrupp som för samman bland annat småbarnspedagogiken, den grundläggande utbildningen och hälsofrämjande idrottstjänster.

Staden uppmanar aktörer att samla in omedelbar respons och att reagera på den. I planeringsskedet för den nya lekparken lät man stadsbor delta med idéer och det ordnades en namntävling. Inom småbarnspedagogiken engageras föräldrarna att understödja det egna barnets motion. Önskemål och idéer samlas in vid föräldrakvällar och i diskussioner med barn och föräldrar. I Kouvola kommer man i ett senare skede att göra en motionsutredning om barn inom småbarnspedagogiken och i skolåldern.

### **Tammerfors, Birkaland (invånarantal 230 537)**

I Tammerfors finns det mångskiftande möjligheter för barnfamiljer till såväl frivillig som organiserad motion. Möjligheterna till frivillig motion har förbättrats och förbättras ytterligare på olika håll i staden till exempel genom ett omfattande servicenätverk av utegymnastiksalar, lekplatser, planer för olika idrottsgrenar och simhallar. Även välskötta och underhållna grönområden är en betydande drivkraft för familjer att röra sig i naturen. Att utveckla gång- och cykeltrafiken är ett viktigt sätt att främja barnfamiljers motion och en motionsinriktad livsstil. Skolgårdarna planeras så att de kan användas som kommuninvånarnas och barnfamiljernas närmotionsanläggningar. I simhallarna uppmanar man till frivillig motion för familjer genom att till exempel ordna temaveckoslut med en Wibit-aktivitetsbana i simhallen som lämpar sig för alla simkunniga familjemedlemmar. Med hjälp av banan kan man utveckla kreativitet, balans och motoriska färdigheter och en känsla av glädje och framgång inte att förglömma.

Idrottstjänsterna ordnar ledda familje- och babysim. Familjesimmet ökar familjernas mod att också frivilligt komma till simhallarna för att motionera. I och med friluftsbadet vid Kaleva simcentrum som blir klart 2018 ökar möjligheterna till simning och till att tillbringa fritiden för barn och familjer i Tammerfors. Vid Kaukajärvisjöns fritidshus har det ordnats försök med fria tider för barnfamiljer. På gårdarna vid enheterna för småbarnspedagogik har man prövat ledd gårdsgymnastik för familjer. Vid biblioteken har man byggt upp utlåningsverksamhet för idrottsredskap, som förra sommaren utökades med gårdsidrottsredskap för barn. I biblioteken prövade man också Sagotimmar i rörelse, som var en framgång och därför kommer att fortsätta.

Kulturtjänsterna ordnar cirkuskurser för hela familjen och Pappa-baby-cirkuskurser i olika stadsdelar. Med vissa kriterier kan en familj få en kulturemiss från rådgivningen till dessa och då är det gratis att delta. Kortserien Puuhakortit för hela familjen med lätta och trevliga tips på sysselsättning för familjer med barn i olika ålder att leka, utöva konst och att röra på sig. Korten delas ut via rådgivningarna och för varje ålder mellan 0 och 6 finns det en egen kortpacke. På korten finns det olika motionsuppgifter som föräldrar och barn kan göra tillsammans.

På olika evenemang och festivaler uppmärksammas barnfamiljer i form av avgiftsfria workshopar och föreställningar. Olika kulturaktörer (dans, teater, cirkus, musik) ordnar också föreställningar och

## BILAGA

evenemang för barnfamiljer året om. I många skolor inom den grundläggande kontsundervisningen finns det också grupper för föräldrar och barn eller för mor- och farföräldrar och barn. Bland annat gruppdans och olika projekt uppmuntrar till motion över generationsgränserna. I fjol hade klubben Liikelaituri ålder som tema och det fanns t.ex. en vuxen-barn breakdanceworkshop.

Rådgivningarna deltar i Smarta familjen-verksamheten och skolorna i programmet Skolan i rörelse. Daghemmen och enheterna för småbarnspedagogiken deltar i programmet Glädje i rörelse. Under ledning av Tammerfors tre områdessamordnare utvecklar man i växelverkan med invånarna barns och familjers möjligheter att utöva hobbyer inom de olika områdena. Varje år ordnas påverkingsdagar för fjärdeklassister: i år tog man till exempel reda på vilka motionsdrömmar barnen hade. Motionen för barnfamiljer har främjats som en del av projektet Tammerfors i rörelse där många aktörer från Tammerforsområdet deltar samt i det sektorövergripande samarbetsnätverket Familjenätverket som arbetar med barnfamiljer i Tammerfors. Temat familjemotion kan också tas upp i idrottsföreningarnas Föreningsparlament. I Tammerfors Borgmästarprogram finns det nedskrivet att man under den kommande fullmäktigeperioden ska garantera varje barn en hobby.

### **Utmärkelse för en liten kommun: Euraåminne, Satakunta (invånarantal 9 437)**

Euraåminne uppmuntrar på många sätt barnfamiljer att delta i både frivillig motion och ledd familjemotion. Både inne- och utetidrottsanläggningarna är gratis för alla kommuninvånare. Familjer kan också gratis reservera tider till exempel i skolornas gymnastiksalar på veckosluten. Euraåminne har utemotionsanläggningar och närmotionsparker som är planerade för barnfamiljer. På alla skolgårdar finns nya ställningar och fina ministadion som är fritt tillgängliga utom skoltid.

Vid kommunens rådgivningar och i skolhälsovården styrs barnfamiljer som motionerar för lite till motionsverksamhet. Inom småbarnspedagogiken och i skolorna ordnas motionsinriktade föräldrakvällar. Euraåminne deltar i programmet Smarta familjen. I projektet Servicekedjan för motion och välbefinnande uppmuntrar man därtill barn- och moderskapsrådgivningarnas kunder till frivillig motion med familjen. Då en motions- och välbefinnanderådgivare besöker babycaféer diskuterar man också familjens gemensamma motion och motionen i vardagen. Hela Euraåminne småbarnspedagogik deltar i programmet Glädje i rörelse och motion har lyfts fram som ett viktigt ämne i planen för småbarnspedagogik. Alla skolor i kommunen deltar i programmet Skolan i rörelse. Ett fint exempel på undervisning om en aktiv vardag är redskapspåsarna som får tas med hem. Varje lågstadielev har för sin del fått hem en påse till veckoslutet med idrottsredskap som man prövar och använder tillsammans med familjen.

Kommunen ordnar många evenemang som riktas till familjer. Varje höst firas barnens och ungdomarnas vecka och för familjer ordnas en öppen aktivitetsbana samt ett familjeäventyr i Pokémonskogen. Euraåminne hör kommuninvånarna när det gäller främjande av motion och informerar kommuninvånarna om de lokala sällskapens och föreningarnas verksamhet som riktas till barnfamiljer. I fortsättningen är det meningen att samarbetet ska stärkas ytterligare med lokala sällskap och föreningar samt med församlingen.