



Nykarleby stads motionsplan

2024

1 Introduktion

Nykarleby stads motionsplan är gjord av motionsrådgivare David Backlund och presenterad för Arbetsgruppen för välfärd och motionsfrämjande 13.2.2024. Planen är utformad för stadens invånare. Vi strävar till att få motionen som en rutin in i invånarnas vardag, förstå varför motion behövs och hur kommunen hjälper till. Planen baserar sig på lagar, skolans läroplan, forskning och utbudet i vår kommun.

Nykarleby stads motionsplan beskriver stadens vision för invånarnas hälsa, aktivitet och välbefinnande. I en tid då vi inser vikten av att främja en hälsosam och aktiv livsstil, har Nykarleby stad gjort en mångsidig motionsplan.

Tillsammans kan vi skapa en sundare och mer aktiv framtid för vår stad och dess invånare, tillsammans stöder vi en hälsofrämjande livsstil.

Motionsplanen syftar till att förbättra den fysiska och mentala hälsan hos kommuninvånarna genom att uppmuntra fysisk aktivitet. Detta inkluderar att minska förekomsten av ohälsosamma vanor, som stillasittande och främja en sund livsstil.

Genom att uppmuntra invånarna att vara aktiva och engagerade i regelbunden fysisk aktivitet, kan motionsplanen bidra till att minska risken för kroniska sjukdomar och hälsoproblem, såsom hjärt- och kärlsjukdomar, övervikt, diabetes och psykisk ohälsa.

Genom att främja fysisk aktivitet och en hälsosam livsstil på individ- och samhällsnivå kan motionsplanen ha en positiv inverkan på välmåendet i Nykarleby kommun.

Den positiva inverkan på folkhälsan medför också minskade hälsokostnader och kan ge samhällsekonomiska fördelar. Motionsplanen strävar efter att skapa en miljö där invånarna känner sig stolta över sin kommun och där det råder en atmosfär som uppmuntrar till rörelseglädje. Detta kan stärka kommunens identitet och attraktionskraft.

2 Lagar & rekommendationer som reglerar organisationen av motionsrelaterade tjänster

Kommunallagen samt hälso- och sjukvårdslagen

§ 1 i kommunallagen (10.4.2015/410) Syftet med denna lag är att skapa förutsättningar för att förverkliga kommuninvånarnas självstyrelse och möjligheter att delta i och påverka kommunens verksamhet. Kommunen ska främja sina invånares välfärd och sitt områdes livskraft samt ordna tjänsterna för sina invånare på ett ekonomiskt, socialt och miljömässigt hållbart sätt.

§ 37 I kommunstrategin ska hänsyn tas till, främjandet av kommuninvånarnas välfärd, kommuninvånarnas möjligheter att delta och påverka.

§ 3 i Hälso- och sjukvårdslag (30.12.2010/1326) hälsofrämjande verksamhet som är inriktad på individen, befolkningen, samhällsgrupperna och livsmiljön och som syftar till att upprätthålla och förbättra hälsan och arbets- och funktionsförmågan, påverka hälsans bestämningsfaktorer, förebygga sjukdomar, olyckor och andra hälsoproblem och stärka den psykiska hälsan samt till att minska hälsoskillnaderna mellan olika befolkningsgrupper; hälsofrämjande verksamhet innebär också planmässig allokering av resurser på ett hälsofrämjande sätt.



Bild 1. Enligt beräkningar gjorda av UKK-institutet orsakar över åtta timmars stillasittande under dagtid samhället ca 1,5 miljarder euros kostnader årligen.

Lagen om ordnande av social- och hälsovård

§ 6 (612/2021) Främjande av hälsa och välfärd i kommunerna:

Kommunen ska främja invånarnas hälsa och välfärd. I främjandet av hälsa och välfärd ska kommunen samarbeta med välfärdsområdet och bistå det med sin sakkunskap.

Dessutom ska kommunen i främjandet av hälsa och välfärd samarbeta med andra offentliga aktörer, privata företag och allmännyttiga samfund som i kommunen utför hälso- och välfärdsfrämjande arbete.

Den ska också främja goda verksamhetsförutsättningar och påverkningsmöjligheter för de organisationer som utför hälso- och välfärdsfrämjande arbete.

Idrottslagen

§ 1 & 2 Denna lag innehåller bestämmelser om främjande av idrott och elitidrott samt samarbete:

- 1) olika befolkningsgruppers möjlighet att röra på sig och utöva motion och idrott,
- 2) befolkningens välbefinnande och hälsa,
- 3) upprätthållande och förbättrande av den fysiska funktionsförmågan,
- 4) barns och ungas uppväxt och utveckling,
- 5) medborgarverksamhet inom idrotten,
- 6) elitidrott,
- 7) ärlighet och etiska principer inom idrott och elitidrott,
- 8) minskande av ojämlikhet inom motion och idrott samt
- 9) hållbar utveckling inom motion, idrott och elitidrott.

Dessa syften ska uppnås med utgångspunkt i jämlikhet, likvärdighet, gemenskap, kulturell mångfald, sunda levnadsvanor, en trygg verksamhetskultur och respekt för miljön.

3 Regelbunden motion, idrott & elitidrottens förebyggande effekter

3.1 Kognitiv inlärningsförmåga

Genom regelbunden motion eller idrott förbättrar man sin kognitiva inlärningsförmåga avsevärt. En kropp som är i god fysisk form skapar optimala förutsättningar för snabbare och mer effektiv inläring och utveckling.

Forskning har visat att regelbunden fysisk aktivitet inte bara gynnar kroppens hälsa utan även har positiva effekter på hjärnans funktioner. Motion främjar ökad blodcirkulation och syresättning, vilket i sin tur stimulerar hjärnans aktivitet. Detta kan leda till förbättrad kognitiv funktion, inklusive minne, uppmärksamhet och problemlösningssförmåga.

Att investera tid och energi i fysisk aktivitet blir således inte bara en insats för kroppens välbefinnande utan även en investering i hjärnans kapacitet att lära och utvecklas. En sund och aktiv livsstil kan därmed bidra till att optimera både fysisk och mental hälsa.

3.2 Hälsa

Genom deltagande i motion och idrott från tidig ålder skapar barn och unga en stabil grund att stå på. De lär sig att träningen kan vara ansträngande, men samtidigt upplever de det positiva resultatet av välmående efteråt. Kroppen utvecklar snabbt sin fysiska kapacitet, vilket ökar uthålligheten och energin i vardagen. Den grund de bygger blir också en pålitlig plattform att återvända till när livet bjuder på utmaningar.

Särskilt bland unga är det av stor vikt att motionera för att främja fysiskt välbefinnande och fortsätta bygga upp en stark och hållbar kropp som kan möta de krav som studier och arbetslivet ställer.

I äldre ålder blir betydelsen av förebyggande motion ännu mer påtaglig. Det blir ett verktyg för att minska risken att drabbas av olika sjukdomar och hälsoproblem. Genom regelbunden fysisk aktivitet kan man också minska risken för skador vid olyckor. Förebyggande motion blir därmed en investering i långsiktig hälsa och välbefinnande, och det bidrar till att bevara kroppens funktioner och livskvalitet även under senare skeden av livet.

Regelbunden motion, idrott & elitidrottens förebyggande effekter

3.3 Social kompetens

Genom fysisk aktivitet och idrott från ung ålder börjar barn och unga utveckla sina sociala kompetenser. De lär sig grunderna i hur man tar hand om varandra, delar med sig och förstår skillnaden mellan rätt och fel.

I senare ålder börjar unga förstå livets utmaningar och hur man hanterar motgångar. Genom idrott lär de sig vikten av att tackla svårigheter och att komma igen.

Ju äldre man blir desto viktigare blir den sociala samvaron. Människor får möjlighet att diskutera med likasinnade och tillsammans hitta lösningar på problem. Den gemensamma erfarenheten av motion och idrott skapar en grund för starka relationer och samarbete, och detta blir särskilt relevant i vuxen ålder när samhörighet och stöd från andra människor blir allt mer betydelsefullt. Denna utveckling genom fysisk aktivitet inte bara främjar en hälsosam livsstil utan bidrar också till att forma individers sociala förmågor och fördelar dem i olika aspekter av livet.

Anpassad motion

För att inkludera alla invånare i Nykarleby stads motionsplan, är det viktigt att integrera anpassad motion som möjliggör deltagande oavsett funktionsvariation. Genom att erbjuda specialanpassade aktiviteter och utrustning, samt att säkerställa tillgänglighet i alla kommunens idrottsanläggningar, kan vi skapa en inkluderande miljö där varje individ känner sig välkommen och kan delta utifrån sina egna förutsättningar. Samarbeten med organisationer specialiserade på anpassad motion, föreningar och Nykarleby Arbis förstärker detta arbete och bidrar till att alla har möjlighet till en aktiv livsstil.

Jämställdhet & likabehandling

Nykarleby kommun strävar kontinuerligt efter att främja jämställdhet och likabehandling inom motionen. Genom att erbjuda ett brett utbud av motionskurser strävar man efter att ge alla möjlighet att hitta något som passar dem själva.

Idrottsföreningarna i kommunen arbetar engagerat med att göra jämställdhet och likabehandling till en centralpunkt.

Genom att behandla alla likvärdigt och skapa ett jämställt samhälle skapar vi en plats där invånarna i vår kommun känner sig betydelsefulla och delaktiga.

Småbarns- pedagogiken

Inom småbarnspedagogiken i Nykarleby kommun främjar vi fysisk aktivitet, personalen håller särskilda "gymnastik stunder" var man introducerar olika slags idrotter i så lång utsträckning som möjligt. Man håller stor del av verksamheten utomhus för att vigda lärmiljön.

Ute i naturen rör man sig ofta, skogen finns nära till hands och är ett populärt ställe var man kan leka. Kreativiteten hos barnen låter man flöda och uppmuntrar barnen att hitta på egna lekar.

Barn & unga

I Nykarleby stad har barn och unga tillgång till ett brett utbud av fysiska aktiviteter. Föreningslivet är väldigt aktivt och erbjuder en mängd olika idrotter att delta i. Efter skolan finns det olika hobbyverksamheter som ständigt uppdateras för att passa barnens intressen och önskemål.

Under skoltid lägger man stor vikt vid att integrera fysisk aktivitet genom pausgymnastik och organiserade motionspauser för att se till att barnen är aktiva under hela dagen.

Arbetsför ålder & seniorer

För invånare i arbetsför ålder och seniorer i Nykarleby stad har Arbis ett stort och brett utbud med motionsinriktade kurser. I stadskärnan finns 3st gym och inom hela kommunen finns totalt 6st välbesökta gym.

Motionsrådgivaren ordnar regelbundet lågtröskelevent för allmänheten.

Motion i naturen

Studier visar att fysisk aktivitet utomhus har hälsofrämjande fördelar genom att ge lugnande, stärkande och läkande effekter på vår kropp. Inom kommunen har vi ett flertal motionsslingor, skidspår och en motionstrappa i direkt anslutning med naturen. Det finns även det tillgängligt många fotbollsplaner och andra idrottsplatser för allmänheten.

Vi fortsätter ständigt att utveckla motionsplatser för att främja en aktiv livsstil och utöka utbudet tillsammans med invånarna.

Fotgängare & cyklister

I Nykarleby stad satsar vi aktivt på att främja miljön för fotgängare och cyklister. Utvecklingen av trottoarer, stigar och gångbanor är kontinuerligt under utveckling för att skapa en mer tillgänglig och säker miljö för gång- och cykeltrafikanter. Vår strävan är att främja miljövänliga transportsätt samtidigt som vi uppmuntrar till en aktiv livsstil för våra invånare.

Samarbete

Samarbete är av hög prioritet i vår kommun. Tillsammans med föreningarna samarbetar vi om halltider, ekonomiskt stöd, evenemang och aktiviteter. Vi strävar efter att främja fysisk aktivitet bland invånarna, särskilt barn och unga.

Uppföljning

Uppföljning av invånarnas hälsa och fysiska aktivitet är av stor betydelse för oss för att utvärdera effektiviteten hos motionsrelaterade tjänster. Vi strävar efter att förstå vad som fungerar bra, identifiera områden som kan förbättras, utvärdera tillståndet av våra motionsanläggningar och ta hänsyn till invånarnas önskemål. Vid motionsarrangemang följer vi exempelvis upp antalet deltagare.

Genom att skicka ut enkäter eller på andra sätt engagera invånare så ger vi alla en möjlighet att vara delaktiga genom att ge sina synpunkter. Feedbacken hjälper oss att planera budgeten och anpassa tjänsterna baserat på de svar vi får från invånarna.

Uppföljningen görs i välfärdsplanen och -berättelsen och i den årliga rapporteringen till stadsfullmäktige om hur Nykarlebyborna mår.

Finlex:

<https://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/2015/20150410#O2L5>

<https://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/2010/20101326>

<https://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/2015/20150390>

Hjärt-Lungfonden: Knepet för att skydda hjärtat: träna lagom

<https://www.hjart-lungfonden.se/halsa/goda-vanor/rorelse-i-vardagen/trana-lagom/>

UKK-institutet: Paikallaanolon kustannukset Suomessa

<https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumattomuuden-kustannukset/paikallaanolon-kustannukset-suomessa/>

Helsingfors universitet: Fysisk aktivitet och motorisk träning stöder lärandet hos barn i daghemsålder

<https://www.helsinki.fi/sv/nyheter/utbildning/fysisk-aktivitet-och-motorisk-traning-stoder-larandet-hos-barn-i-daghemsalder>

Inside Arcada: Fysisk aktivitet som en aspekt av en

aktivitetsbaserad arbets och studiemiljö på en högskola

<https://inside.arcada.fi/hvbloggen/fysisk-aktivitet-som-en-aspekt-av-en-aktivitetsbaserad-arbets-och-studiemiljo-pa-en-hogskola/>

Umeå universitet: Möjligt att stärka kognitiv funktion vid utmattningssyndrom

https://www.umu.se/nyheter/mojligt-att-starka-kognitiv-funktion-vid-utmattningssyndrom_7540125/

Riksidrottsförbundet: Idrott ger bättre fysisk och psykisk hälsa

<https://www.rf.se/idrott-i-samhallet/idrott-ger-battre-fysisk-och-psykisk-halsa>

SoveLi: Vad är anpassad motion

<https://www.soveli.fi/svenska/anpassad-motion/vad-ar-anpassad-motion/>