



Motions- och idrottsgemenskapens mål för kommunala och regionala val 2025



Mål för kommunalvalet

Vision:

Motion och idrott skapar funktionsförmåga, gemenskap och livskraft i kommunerna

Förutsättningarna för att röra på sig, motionera och idrotta bör vara i skick!

Funktionsförmåga
och välmående från
att röra på sig

Gemenskap från
idrottsföreningar och
hobbyverksamhet

Livskraft och
inspiration från
elitidrott



Mål 1: Förutsättningarna för att röra på sig, motionera och idrotta bör vara i skick!

Visste du att kommunerna i Finland är de största finansiärerna av motion och idrott, genast efter hushållen?

Kommunerna satsar nästan en miljard euro på motion och idrott per år. Kommunernas uppgift är att skapa allmänna förutsättningar för motion på lokal nivå. Enligt motionslagen ska kommunen ordna motionservice samt fysiska aktiviteter som främjar hälsan och välmåendet, stöda medborgarengagemang samt bygga och upprätthålla idrottsanläggningar.

Finländarna utövar självständig fysisk aktivitet och styrd motion huvudsakligen i idrottsanläggningar som kommunerna upprätthåller och investerar i. 72% av idrottsanläggningarna är byggda och upprätthålls av kommunerna. Idrottsanläggningarna är i en sårbar situation i kommunerna och hotar att förfalla, eftersom reparationsskulden uppgår till ungefär 700 M€, enligt flera olika källor.

Att röra på sig, motionera och idrotta har stor betydelse för kommuninvånarnas välmående samt funktionsförmåga i sin helhet, samt för kommunernas ekonomi och livskraft. Att skapa förutsättningar för fysisk aktivitet kräver finansiering samt tväradministrativt samarbete emellan kommunens olika aktörer, som exempelvis personer inom utbildning och stadsplanering.

Mål 1: Förutsättningarna för att röra på sig, motionera och idrotta bör vara i skick!

Nödvändiga åtgärder

- Att röra på sig, motionera samt idrotta, inklusive att delta i verksamhet som gäller anpassad motion och paraidrott, bör **lyftas upp till en gemensam, strategisk sak för hela samhället** samt adderas tväradministrativt till dokument som styr alla branscher (exempelvis strategin, välfärdsplanen samt välfärdsberättelsen).
- **Vi stärker finansieringen för att röra på sig, motionera och idrotta** genom ekonomiska styrmedel. Exempelvis förmånliga utrymmen för människor som rör på sig, idrottsorganisationer och idrottare, samt stöd för att organisera olika evenemang samt nedsatt pris för specialgrupper.
- Vi bygger samt upprätthåller **infrastrukturen för motion och idrott**, för att trygga behoven av olika idrottsgrenar samt individuellt utövande av motion, genom att dra nytta av partnerskap i investeringar, samt genom att ta i beaktande mångsidighet, jämlikhet, jämställdhet, tillgänglighet och miljömedvetenhet.
- Vi utvecklar **omständigheterna för att röra på sig och spendera tid utomhus**, som tillgängliga och trygga gång- och cykelvägar, mångsidiga närliggande motionsplatser med låg tröskel, rörelseinriktade daghem samt gårdar och utrymmen inomhus på institutioner och möjligheter till att röra på sig i naturen också över kommungränserna.
- **Utvärdering av effekterna av motion och idrott inkluderas** i allt beslutsfattande i kommunen.
- Vi skapar **samarbetsmodeller** som inkluderar att röra på sig, idrotta och att spendera tid utomhus. Det gör vi gemensamt med hjälp av aktörer inom social- och hälsovårdssektorn samt kommunen. Till samarbetsmodellerna hör exempelvis föreningsforumet samt föreningarnas gemensamma möte om motion samt partnerskap, som exempelvis handlar om att kommuninvånarna aktiverar sig och rör på sig mer samt dessutom att arrangera evenemang.



Mål 2: Funktionsförmåga och välmående från att röra på sig

Visste du att kostanderna för stillasittande och brist på rörelse uppgår till över 4,7 miljarder euro per år?

Vår befolkning åldras och samtidigt försämras funktionsförmågan för varje generation. Enligt den senaste Move-mätningen har ungefär 40 procent av 5:e och 8:e klassister så dålig fysisk funktionsförmåga att den kan utgöra ett hinder för att orka i vardagen. År 2040 har bara 2% av 50-åriga män en bra och uthållig funktionsförmåga. Stillasittandet hotar välmåendet, inlärningen samt arbets- och funktionsförmågan – det nöter på hela vårt välfärdssamhälle och på grunden till vår ekonomi.

Vi behöver ett systemskifte för att rörelse ska involveras i samhällets grundval och verksamhet samt ändra våra seder och bruk, så att människor rör på sig mera i sin vardag. Gärningar behövs i kommunens alla sektorer, av arbetstagaren eller beslutsfattaren, vare sig det är frågan om strategi, planering eller fostran. Rörelse bör främjas jämställt. Uppskattningsvis behöver 15 % av befolkningen anpassad motion (personer med funktionsnedsättning).

Mål 2: Funktionsförmåga och välmående från att röra på sig

Nödvändiga åtgärder

- Vi bygger en **kommun som rör sig med muskelkrafter**, samt ökar andelen **vardagsmotion**, exempelvis med stadsplanering, för att största delen av resorna till arbete, skola och idrottshobbyn ska gå att göra till fots, med cykel eller med hjälp av kollektivtrafik
- I **småbarnspedagogiken, skolorna samt på läroanstalterna** utvecklar vi en rörlighetsfrämjande verksamhetskultur. Resor som avverkas till fots, fysiskt aktiva lektioner samt långa raster utomhus utvecklas för att bryta stillasittandet. En timme mera idrott adderas till varje dag!
- Vi förverkligar främjandet av motion enligt de nationella "**I rörelse-programmen**" (Småbarnspedagogiken, Skola, Studier, Vuxna, Familjen och Äldre i rörelse) som riktar sig till olika åldersgrupper. Det gör vi för att främja verksamheten samt dessutom utnämner vi ansvarsområden samt ansvarspersoner.
- Vi tryggar **personalens kunnande** samt tillräckliga resurser för att öka mängden rörelse för kommuninvånare i olika åldrar, samt familjer. Dessutom ökar vi mängden utomhusmotion samt anpassad motion. Vi värnar om **personalens välmående och fuktionsförmåga** med hjälp av rörelse och motion, exempelvis genom att stöda rörelse och bryta stillasittandet under arbetstid och arbetsresor. Dessutom främjar vi utövandet av motion på hobbynivå.
- Vi utvecklar **kommunernas och välfärdsområdenas gränsöverenskridande arbete**, exempelvis genom att definiera motparter till att främja motion samt trygga rådgivning om livsstil samt motionsrådgivning för olika åldersgrupper samt befolkningsgrupper. Kommunerna och välfärdsområdena bör identifiera potentiella kunder inom **andpassad motion** samt skapa en sömlös servicekedja, med start i rehabilitering och fortsättning inom motion.
- Vi stöder **familjers motion och rörelse** bland annat genom att organisera regelbunden styrd verksamhet samt evenemang.
- I **arbetstjänster** tar vi arbets- och funktionsförmåga på tal och styr in arbetssökande till motionsrådgivning.
- Rörelse främjas i allt beslutsfattande **från chefsnivå till olika förvaltingsområden (administrationsområden) samt med gemensamma åtgärder**, exempelvis med ett tväradministrativt rörelseprogram ifrån kommunen eller genom att förstärka idrottssektionens roll som kommunens tväradministrativa utvecklare av motionskultur.



Mål 3: Gemenskap via idrottsföreningar och hobbymöjligheter

Visste du att medborgarverksamheten gällande motion är Finlands största folkrörelse?

Föreningsverksamheten är grundpelaren för finsk idrott och motion. I vårt land finns ungefär 8 000 idrottsföreningar och till och med 1,8 miljoner finländare är delaktiga i föreningsverksamhet. Dessutom fungerar otaliga andra motionsfrämjande föreningar i kommunerna som exempelvis organisationer inom utomhusaktivitet samt social- och hälsovårdssektorn. Motion och idrott stärker hela samhället genom att skapa gemenskap, företagsamhet, delaktighet, kunnande samt integration av invandrare.

Föreningsverksamheten bygger starkt på frivillighet: i föreningarna fungerar över en halv miljon frivilliga. De frivilligas ekonomiska värde för samhället uppgår till 700 miljoner euro årligen (KIHU 2019). Det betyder att det också handlar om ett kostnadseffektivt sätt att organisera motion och idrott. Idrottsföreningarna är också viktig arbetsgivare: ungefär en femtedel (1/5) av föreningarna fungerar också som arbetsgivare.

Kommunerna har en stor roll i att möjliggöra motion, eftersom kommunerna bygger idrottsanläggningar med möjligheter för idrott och understöder föreningarna i form av bidrag. Genom att stöda föreningsverksamheten i Finland främjar vi finländares motionsmöjligheter och gemenskap samt också framtidens elitidrottsframgång.

Mål 3: Gemenskap via idrottsföreningar och hobbymöjligheter

Nödvändiga åtgärder

- Vi stöder idrottsföreningars och andra motionsfrämjande företags grundverksamhet långsiktigt med hjälp av **fleråriga allmänna stöd samt genom att bygga samt upprätthålla idrottsanläggningar**.
- Vi säkrar att varje barn och ung har **en möjlighet att utöva motion i samband med varje skoldag**. Vi främjar varje individs möjlighet att utöva regelbunden hobbyidrott i en idrottsförening samt målmedvetet idrottsutövande.
- **Vi främjar hobbyverksamhet som stöder motion för alla i olika åldrar på ett sätt som är mångsidigt, tillgängligt, ansvarsfullt, jämlikt, jämställt, tryggt och hållbart**. Det gör vi exempelvis genom att begränsa kostnaderna för hobbyer genom att erbjuda förmånliga möjligheter till att utöva idrott på idrottsanläggningar och att engagera stödmottagarna till ansvarsprogrammet.
- Motionstjänster och frivilliga motionsmöjligheter till personer i alla åldrar **utvecklas på grundval av kunskap och data**, samt genom att involvera kommuninvånare, organisationer och familjer samt **öka tillgängligheten** exempelvis med hjälp av kommunikation och elektroniska bokningssystem.
- **Vi minskar byråkratin som gäller motion, organisationer och idrott**. Det gör vi speciellt gällande stödprocesserna i kommunerna och gällande idrottsevenemang. Vi stöder volontärarbete och tar i beaktande familjernas roll i att stöda det idrottande barnet samt som en resurs till föreningarna.

Mål 4: Livskraft och inspiration ifrån elitidrott

Visste du att tre av fyra finländare anser att elitidrottarnas internationella framgångar är viktiga?

Finländarna värdesätter framgång i elitidrott – idrotten förenar och inspirerar oss. Toppidrotten stärker aktivitet och företagsamhet, stärker resiliens och kunskapskapital (humankapital), vilka gynnar företagsverksamheten samt forskning, utveckling och innovation, lokalt.

Kommunerna har en stor roll i att stöda vardagen för elitidrotten samt bygga en framtid med idrottsframgång. Kommunernas sammanlagda direkta och indirekta stöd för tävlings- och elitidrott uppgår upp till 300-450 miljoner euro årligen (KIHU, Institutet för elitidrott i Finland, 2024). Att investera i idrottsevenemang samt idrottens förutsättningar är viktiga faktorer med tanke på kommunens dragningskraft.

Varje karriär inom elitidrott börjar med lokala förutsättningar. I framtiden måste Finland ha en större trupp unga som färdas på elitidrottsstigen, som har en inspirerande syn på framtiden, kunniga tränare samt möjligheten att utvecklas till en internationellt framgångsrik proffsidrottare. Lösningar som underlättar kombinationen av idrott och studier är ett viktigt stöd för unga som idrottar målmedvetet. Här har idrottsinstitutens och idrottsakademiernas verksamhetsförutsättningar en betydande roll.



Bild: Harri Kapustamäki, Paralympiakomitea / KIHU

Bild: Jesse Väänänen

Mål 4: Livskraft och inspiration ifrån elitidrott

Nödvändiga åtgärder

- Vi tryggar möjligheterna för unga att kombinera studier med målmedveten idrott på alla utbildningsnivåer och särskilt i **idrottshögstadiet samt idrottsinstitut på andra stadiet**.
- Förutsättningarna för **idrottsakademierna** att fungera väl, utvecklas, samt stärkas finansiellt, måste värnas. Akademierna sköter om idrottarnas vardag, dubbla karriärer samt träning. Det ska finnas möjligheter att växa till en elitidrottare eller **toppexpert inom idrott** i kommunerna.
- **Vi stöder våra idrottare** (bland annat med hjälp av stipendier, samarbetsavtal, fadderidrottare) samt experter inom motion och idrott som agerar inom kommunerna.
- **Tränarnas arbete får stöd.** Det här görs genom att skapa arbetsplatser inom idrottsträning, i samarbete med idrottsföreningarna, idrottsakademierna samt idrottsinstitut och kommunerna. Dessutom lindrar vi kostnaderna för träning.
- Vi skapar **förutsättningar för elitidrott**.
- Vi ser **idrottsevenemang** som faktorer vilka stärker kommunernas livskraft och organiserar dem med lokalt samarbete.



Mål för regionala valet

Vision:

Välmående och hälsa genom att öka mängden rörelse

Att bemästra rörelse
och motion

Samarbete får
ökat värde

Servicekedjan
i skick

Vision: Välmående och hälsa genom att öka mängden rörelse

Visste du att motion är rent vetenskapligt ett förmånligt sätt att förebygga flera folksjukdomar, som belastar hälsovården mycket?

Stillasittandet och fysisk inaktivitet kostar samhällen över 4,7 miljarder euro årligen. Det här innehåller bland annat förlorade arbetsår samt kostnader inom social- och hälsovården. Ur en synpunkt som beaktar fysisk kondition, föråldras vi ungefär 35 år under nästa 25 år. Situationer är inte hållbar med tanke på välfärdsområden: en slutkörd, otillräcklig räddningspersonal inom social- och hälsovården sköter om och hjälper den del av befolkningen som är i allt sämre skick. Vi kan inte öka på mängden dyra korrigerande tjänster i all oändlighet. Till slut kommer pengarna inte att räcka till.

Att röra på sig förebygger enligt vetenskap bland annat hjärt- och kärlsjukdomar, sjukdomar i stöd- och rörelseorganen samt mentala problem och cancer. Genom att stärka muskelkonditionen förebygger

man att åldringar exempelvis faller. Motion hjälper enligt forskning med stresshantering, lindrar ångest och depression samt förbättrar sömnens kvalitet och självklänsa – motion är ett mer effektivt vårdmedel än medicinering. Motionshobbyer med gemenskap och volontärbete exempelvis i idrottsföreningar samt andra organisationer motverkar ensamhet samt ger livet mening. Med tanke på hur förmånlig medicinen är, används den förvånansvärt lite.

Oordningen till följd av social- och hälsovårdsreformen reds endast ut med en helsväng, där förebyggande åtgärder och tjänster med låg tröskel prioriteras och dessutom finns tillräckliga resurser, där människor aktiveras samt erfar rehabilitering istället för att passiveras.

Mål 1: Att bemästra rörelse och motion

Nödvändiga åtgärder

- Främjandet av **motion** samt livsstilsrådgivning kopplas till de gemensamma tjänsterna för välfärdsområden samt kommunerna och deras gemensamma servicekedja av motionsrådgivning noteras **i områdets strategi samt välmåendeplan.**
- Välfärdsområden, kommunerna, organisationerna samt andra centrala aktörer planerar ett **regionalt motionsprogram**. Till området anställs en koordinator för välmående eller motion.
- Hela **sote-personalens kunnande inom motion och idrott**, bland annat anpassad motion, utvecklas systematiskt. Det här görs för att motion ska främjas med praktiska åtgärder i alla kundmöten och greppet i arbetet är rehabiliterande.
- En checklista över **effekterna av motion och idrott** tas i bruk i beslutsfattande. Dessutom följs åtgärdernas effektivitetsgrad upp.
- Personalens **välbefinnande på arbetet samt arbets- och funktionsförmåga** värnar man om genom att röra på sig samt med hjälp av aktiv motion.

Mål 2: Samarbete får ökat värde

Nödvändiga åtgärder

- Vi värnar om välplanerat **samarbete, diskussion samt arbetsfördelning mellan välfärdsområden, kommuner samt organisationssektorn**. Det här görs exempelvis med hjälp av forum för föreningar samt med hjälp av partneravtal mellan kommuner och välfärdsområden.
- **Organisationer och företag** som främjar en god funktionsförmåga med hjälp av att röra på sig **inkluderas i planeringen och produktionen av tjänster**. Volontär- och föreningsarbetet stöds inom välfärdsområden exempelvis med hjälp av **stödpaket** samt genom att luckra upp stel byråkrati.
- Vi utvecklar **kommunernas och välfärdsområdenas gränsöverskridande arbete**. Vi definierar motparter ur en motionssynpunkt samt säkrar att motionsrådgivningen som kopplas till livsstilsrådgivning och dess servicekedja förverkligas gemensamt med kommunerna ända från början. Dessutom tas andra tekniska lösningar i beaktande.
- Kommuner och välfärdsområden bör känna igenom potentiella kunder inom **anpassad motion** samt skapa en sömlös servicekedja från rehabilitering till motion.

Mål 3: Servicekedjan i skick

Nödvändiga åtgärder

- **Att främja rörelse och utöva utomhusaktiviteter integreras till en betydande del av vården.** Dessa två ovannända används för att främja hälsan till lika med att förebygga sjukdomar, i vården och inom rehabilitering.
- Inom **sjukvården bestämmer man sig för att främja motion och livsstilsrådgivning.** Man uppmuntrar också till att röra på sig bland annat på mödravårdscentraler, inom social- och hälsovårdstjänster för äldre samt i sociala tjänster.
- Vi bygger en fungerande **servicekedja för motionsrådgivning.** Det här inkluderar en tydlig arbets- och ansvarsfördelning mellan kommuner samt välfärdsområden. Med hjälp av detta säkerställer vi att kunden har en tydlig servicestig framför sig.
- Vi sprider **välfungerande modeller** samt genomför och integrerar dem i praktiken.



Våra mål - kort och gott

Vision:

Motion och idrott skapar funktionsförmåga, gemenskap och livskraft i kommunerna

Förutsättningarna för att röra på sig, motionera och idrotta bör vara i skick!

- Fysisk aktivitet, motion och idrott inkluderas i strategin
- Förstärkt finansiering
- Omständigheterna för att röra på sig, motionera samt idrotta tas i beaktande

Funktionsförmåga och välmående från att röra på sig

- Användning av kroppsstyrka i kommunen genom mera vardagsmotion
- En timme mer motion under skol- och studiedagen
- Samarbete och övergripande förvaltning med välfärdsområden

Gemenskap från idrottsföreningar och hobbyverksamhet

- Fleråriga allmänna stöd, mindre byråkrati
- Möjlighet för varje individ att utöva idrott som hobby
- Kommuninvånarna, familjerna, organisationerna och företagen deltar i planeringen

Livskraft och inspiration från elitidrott

- Möjlighet att kombinera idrott och studier
- Resurser till idrottarnas och tränarnas vardag
- En infrastruktur som möjliggör elitidrott och idrottsevenemang

Vision:

Välmående och hälsa genom att öka mängden rörelse

Att bemästra rörelse och motion

- Strategi, plan för välmående samt ett regionalt motionsprogram
- En regional koordinator för välmående och idrott
- Personalens kunskande inom motion samt resurser för att främja motion
- Rörelse skapar välmående i arbetet.
- Bedömning av besluten angående motion- och rörlighetseffekter

Samarbete får ökat värde

- Samarbete mellan välfärdsområden, kommuner och organisationer samt företag som främjar motion
- Vi utvecklar understöd för organisationer och minskar på byråkratin
- Kontaktytan mellan kommunerna och välfärdsområdena bör vara i skick
- Motparter för att främja idrott

Servicekedjan i skick

- Vi bygger en fungerande servicekedja för motionsrådgivning
- Motion och utomhusaktiviteter för att förebygga sjukdomar, för god vård och rehabilitering
- Engagemang gällande att främja motion inom hälso- och äldreomsorg samt sociala tjänster.
- Att sprida och befästa välfungerande modeller.

Motions- och idrotts- gemenskapen i Finland

Målsättningarna har formats i samarbete med hela motions- och idrotts-
gemenskapen. Arbetet har involverat ett brett spektrum av intressenter, som
grenförbund, idrottsförbund, regionala idrottsorganisationer, idrottsakademier,
aktörer i Liikkujan Polku nätverket och toppidrottsnätverket. Även annan
expertis inom idrott samt social- och hälsovårdssektorn har involverats.

Finlands olympiska kommitté är en nationell motions- och idrottsorganisation
som arbetar för att finländarna ska motionera mer och nå framgångar inom
toppidrotten.

Olympiska kommittén har 89 medlemsorganisationer, 30 partnermedlemmar
och fyra personmedlemmar. Olympiska kommitténs medlemsorganisationer
är nationella föreningar vars verksamhet i huvudsak syftar till att främja
motion, toppidrott eller annan idrott.

Det finns 15 regionala idrottsorganisationer med 2600 organisationer som
medlemmar i Finland.

I Finland finns det över 8 000 idrottsföreningar. I föreningsverksamheten
deltar 1,8 miljoner finländare. Dessutom fungerar 500 000 frivilligarbetare
aktivt inom idrotten.

The background is a solid purple color. In the top-left corner, there are several overlapping curved shapes in yellow and teal. In the bottom-left, there is a yellow trapezoidal shape. In the bottom-right, there are two teal curved shapes.

Tack!