

Familjen i rörelse

Motionsvanor skapas tidigt. De flesta av de val som påverkar välbefinnandet och hälsan, såsom hur man lär sig sunda levnadsvanor, sker inom familjen. Barnfamiljerna är stora motionärer och genom dem kan man påverka vardagen för upp till 2,1 miljoner människor. Finländska familjer föredrar att motionera på egen hand. Av barnfamiljerna motionerar 53 procent regelbundet 1–2 gånger i veckan och 24 procent deltar i handledd motion tillsammans med familjen (Perheliikuntabarometri 2021). Av föräldrarna till barn i skolåldern uppmuntrar 77 procent och talar 55 procent om motion med sina barn varje vecka (Liitu 2022). Familjemotion upplevs öka både barnens och föräldrarnas fysiska aktivitet. Den mest obestridliga nyttan är möjligheten att tillbringa tid tillsammans med familjen. (Perheliikuntabarometri 2021, Suomen Latu och Taloustutkimus).

I Familjen i rörelse-projekten utvecklas familjernas möjligheter att motionera. Målet är att främja familjernas fysiskt aktiva livsstil och en verksamhetskultur som uppmuntrar till familjemotion i familjens olika verksamhetsmiljöer. I utlysningen betonas omfattande utveckling, samarbete över sektorsgränserna i familjens olika verksamhetsmiljöer samt kommunsamordning.

Projektverksamheten kan inriktas på att organisera verksamheten, beakta familjernas fysiskt aktiva livsstil i strukturerna och de konkreta åtgärderna, stärka kompetensen och förmågan att föra fysisk aktivitet på tal hos de aktörer som möter familjerna, utveckla miljöer och gemenskaper som uppmuntrar familjernas fysiska aktivitet samt öka den handledda familjemotionen och utbudet av evenemang. Varje projekt kan utveckla verksamheten på sitt eget sätt enligt kommunens behov och önskemål. Utvecklingen av en verksamhetskultur som stöder familjernas fysiska aktivitet ska genomföras på olika nivåer i kommunorganisationen och mellan olika sektorer. För att uppnå genomslag i verksamheten måste man genomföra flera åtgärder samtidigt samt se till att utvecklingen är systematisk och att resultaten följs upp och utvärderas.

Olika tjänster, nivåer och sektorer som påverkar familjernas välbefinnande spelar en viktig roll i identifieringen av nuläget för familjernas fysiska aktivitet i kommunen, hindren för förändring och möjligheterna till förändring. För att identifiera utvecklingsobjekt kan man utnyttja Familjen i rörelse-verksamhetens enkät om nuläget för familjernas fysiska aktivitet eller bedömningarna av nuläget i de olika i rörelse-programmen.

Nedan beskrivs de faktorer som har konstaterats bidra till en framgångsrik verksamhet inom Familjen i rörelse.

Framgångsfaktorer

Utveckling av verksamhetens organisering

Projekten Familjen i rörelse har som mål att skapa strukturer som stöder familjernas fysiska aktivitet och gör det möjligt att utveckla och utvidga verksamheten. Det centrala är att arbetet styrs och koordineras gemensamt över sektorsgränserna samt att det finns en styrgrupp eller motsvarande (kan också kombineras med en befintlig arbetsgrupp). Projekten syftar till sådana åtgärder som kan etableras som en bestående del av verksamhetsstrukturerna. En faktor som avsevärt främjar etableringen är att verksamheten tas med i kommunens strategi eller välfärdsplan.

Projektets mål kan till exempel vara

- Samarbete på olika nivåer i kommunorganisationen och mellan olika sektorer samt med välfärdsområdet och lokala aktörer (bl.a. organisationer, föreningar, företag).
- Strategisk utveckling av familjernas fysiska aktivitet (gemensamma verksamhetssätt, dokumentation, ekonomiska resurser och utvecklingsprojekt).
- Fastställande av mål och åtgärder för att främja familjernas fysiska aktivitet i kommunen.
- Familjernas delaktighet i planeringen, genomförandet och utvärderingen av verksamheten.

Ökning av kompetensen och medvetenheten

Projekten Familjen i rörelse har som mål att utveckla stärka kompetensen och förmågan att föra fysisk aktivitet på tal hos de yrkesutbildade personer och frivilliga som arbetar med familjefrågor. Aktörernas kompetens i fråga om motion och välbefinnande ökas och stärks till exempel med hjälp av utbildningar, workshopar, seminarier, samarbete och nätverksmöten.

Projektets mål kan också vara

- Vårdnadshavarnas medvetenhet om till exempel föräldraskap som stöder fysisk aktivitet ökas.
- Fysisk aktivitet på tal med familjerna i samband med möten i familjens olika verksamhetsmiljöer.
- En kommunspecifik Familjen i rörelse-workshop ordnas.
- Aktiv information som når familjerna och systematiskt samarbete i kommunikationen.
- Utbudet av fysiska aktiviteter för familjen sammanställs och familjerna informeras om möjligheterna att motionera.
- Teknik utnyttjas för att öka familjernas fysiska aktivitet.

Främjande av samarbetet med vårdnadshavarna

Vårdnadshavarna görs mer medvetna om rekommendationerna om fysisk aktivitet för barn och man samarbetar

med dem för att uppnå det dagliga målet för fysisk aktivitet. Samarbetet kan också stödja interaktionen och nätverksbildningen mellan vårdnadshavarna. Familjerna uppmuntras till självständig och handledd familjemotion och fysisk aktivitet.

Samarbete med vårdnadshavarna och familjemotion inom småbarnspedagogiken

- Betydelsen av regelbunden motion för barnets uppväxt, utveckling och lärande diskuteras i samband med diskussionerna om planen för småbarnspedagogik.
- Vårdnadshavarna uppmuntras att motionera tillsammans med barnet samt att ge barnet möjlighet att på fritiden röra på sig på egen hand och under handledning i olika utrymmen inomhus och utomhus.
- Motion på egen hand inom familjen uppmuntras till exempel genom utlåning av utflyktsryggsäckar och med familjemotionspass.
- Aktiva föräldrakvällar ordnas där barnen kan röra på sig tillsammans med sina föräldrar. På detta sätt får föräldrarna se hur daghemmet utnyttjas på ett mångsidigt sätt både inomhus och utomhus, och hur personalen skapar arbetssätt som passar barnen och som de tycker om.
- Handledd och självständig familjemotion ordnas i samarbete med till exempel småbarnspedagogiken och idrottsväsendet, aktörer vid familjecentralerna samt lokala föreningar.
- Familjerna uppmuntras att delta i riksomfattande kampanjer som stöder deras gemensamma fysiska aktivitet.

Samarbete med vårdnadshavarna i skolan, vid läroanstalterna och inom elevhälsan

- Samarbetet med familjerna för att stödja en fysiskt aktiv livsstil främjas till exempel genom att ordna aktiva föräldrakvällar och evenemang. (En fysiskt aktiv livsstil för barn och unga ska främjas

inom småbarnspedagogiken och i den grundläggande utbildningen med stöd av lagen från och med den 1 augusti 2026.)

- Informationsflödet säkerställs i samarbetet med vårdnadshavarna.

Utveckling av verksamheten

Projektet Familjen i rörelse har som mål att utveckla verksamhetsformer såsom utveckling av möjligheterna till självständig motion och vardagsmotion samt handledd familjemotion. Familjemotion är aktiv samvaro där personer i olika åldrar rör på sig tillsammans. I kommunen finns det riktade åtgärder för att främja fysisk aktivitet för familjer som inte rör på sig tillräckligt mycket.

Projektets mål kan till exempel vara

Utveckling av motion på egen hand inom familjerna

- Vardagsmotionsvanorna stärks genom att se till att omgivningen uppmuntrar till fysisk aktivitet.
- Familjerna uppmuntras att använda aktiva färdssätt, till exempel att välja fysiskt aktiva färdssätt för arbetsresor i syfte att uppmuntra hela familjen till fysisk aktivitet i vardagen.
- Gårdar och lekparken utnyttjas för att möjliggöra självständig familjemotion.
- Utomhusvistelse främjas och närmiljöerna och naturen utnyttjas i familjernas självständiga fysiska aktivitet.
- Familjerna uppmuntras till självständig fysisk aktivitet tillsammans och till att öka vardagsmotionen.
- Familjen eller den närmaste kretsen kan också uppmuntra till och möjliggöra motion för äldre personer till exempel genom att motionera utomhus tillsammans med dem. Den äldre kan också möjliggöra fysisk aktivitet för barnen. Mor- och farföräldrarnas roll som stöd kan stärka familjens sociala nätverk.

Utveckling av handledd familjemotion

- Familjernas roll och ett föräldraskap som stöder ett barn med fritidssysselsättningar utvecklas och växelverkan mellan familjerna i förenings- och idrottsföreningsverksamheten stärks.
- Fler lokaler och redskap reserveras och används för familjemotion.
- Utbudet av handledd familjemotion utvecklas.
- Tillgången till och kompetensen hos ledare inom familjemotion utvecklas.

Jämställdhet och likabehandling

I projektet ska särskild uppmärksamhet fästas vid att främja könssensitiv fysisk aktivitet och öka familjernas likvärdiga möjligheter till motion och stödja identifieringen av familjernas mångfald. Avgiftsfrihet och möjlighet att delta med låg tröskel främjar likabehandling oavsett familjens ekonomiska situation. I verksamheten beaktas utgångspunkterna för jämställdhet och likabehandling.

Programmet Familjen i rörelse som stöd för projektet

Familjen i rörelse stärker familjernas fysiskt aktiva livsstil och en verksamhetskultur som uppmuntrar till familjemotion i familjens olika verksamhetsmiljöer. Målet är att öka familjernas fysiskt aktiva samvaro, förbättra möjligheterna att röra på sig i vardagen och i handledd verksamhet samt öka uppskattningen för en fysiskt aktiv livsstil. Målgruppen för programmet Familjen i rörelse är aktörer inom familjemotion, såsom kommunerna med sina olika sektorer, organisationerna, idrottsföreningarna samt andra föreningar och aktörer.

Programmet Familjen i rörelse erbjuder information och stöd för samarbetet med vårdnadshavarna samt idéer för det praktiska genomförandet av familjernas fysiska aktivitet. Utnyttja programmets innehåll i projektplaneringen och utvecklingen av verksamheten, www.liikkuvaperhe.fi (på finska).

I rörelse-programmen som stöd för projekten

Programmet Småbarnspedagogiken i rörelse erbjuder stödmaterial för projektplanering och utveckling av verksamheten på www.liikkuvavarhaiskasvatus.fi (på finska).

Programmet Vuxna i rörelse erbjuder stöd och verktyg för projektplanering och utveckling av verksamheten på www.liikkuvaakuinen.fi/sv/.

Programmet Äldre i rörelse erbjuder stöd och verktyg för projektplanering och utveckling av verksamheten på www.ikainstituutti.fi/ikiliikkuja (på finska).

Programmet Skolan i rörelse erbjuder stöd och verktyg för projektplanering och utveckling av verksamheten på

www.liikkuvakoulu.fi/sv/

Programmet Studier i rörelse erbjuder stöd och verktyg för projektplanering och utveckling av verksamheten på <https://liikkuvaopiskelu.fi/sv/>.