

**Torsdagen den
24 februari 2022**

**Årlig mötesplats
i Gävleborg**

för ett hållbart synsätt
på idrott, samhälle
och folkhälsa

Temakonferens 2022:

Att planera för fysisk aktivitet – från det regionala till det lokala

(Konferensen genomfördes digitalt)

Inledning

Thomas Nylund, ordförande RF-SISU Gävleborg

Ann-Gerd Bergdahl, distriktsidrottschef RF-SISU Gävleborg

Har trösklarna till fysisk aktivitet blivit högre nu när vi vant oss vid en mer stillasittande tillvaro? Idrottsrörelsens siffror pekar tyvärr åt det hållet, men vad kan vi gemensamt göra för att motverka den trenden? Med spännande regionala projekt som utgångspunkt ställer vi frågan: Hur aktiva vill vi bli i Gävleborg i framtiden? Hur hittar vi den röda tråden från det regionala till det lokala för att förebygga fysisk inaktivitet? Från övergripande stora planer, ut till styrelserummet i den ideella föreningen och till varje enskild medborgare?

[Länk till kontaktuppgifter till RF-SISU Gävleborg](#)

Ett Gävleborg i rörelse

Eva Lindberg, regionråd Region Gävleborg

Eva tecknade en bild av Region Gävleborgs arbete kopplat till folkhälsa, idrott och fysisk aktivitet.

Vilka konsekvenser ser vi att stillasittandet får för barn, särskilt barn som lever i utsatta miljöer.

Vill lyfta vikten av tydlig samverkan, över hela linjen med både små och stora aktörer.

Föreningslivet är avgörande i arbetet för ökad fysisk aktivitet i samhället.

Hur blir vi tillsammans ännu bättre?

För regionen är ett av de kanske viktigaste arbetena den jämlikhetsutredning som pågår just nu. Det ger en bild av våra förutsättningar.

Ledarna inom idrottsrörelsen är viktiga! Kan vi bredda mångfalden av ledarskapet inom idrotten till exempel?

[Länk till Region Gävleborgs Jämlikhetsutredning](#)

Med uppdrag att sätta fart

Per Nilsson, ordförande, Kommittén för främjande av fysisk aktivitet

Per har i uppdrag av regeringen att verka för en förbättring av folkhälsan och ser vikten av att kroka arm med idrottsrörelsen och ta till vara befintliga strukturer i varje region.

Hälsotillstånd relaterade till fysisk inaktivitet och stillasittande har identifierats som ”riskfaktorer” under pandemin.

Vi har värnat möjligheten att handla mat och handla medicin, men även möjligheten till fysisk aktivitet. Det säger något om det värde fysisk aktivitet har i våra liv.

Inaktivitet är ”Den tysta pandemin” som pågått under många år. Vi är i ett uppvaknande kring vikten av det främjande arbetet.

Bryta inarbetade rutiner mycket svårt! Vi behöver hjälpas åt – tvärasektoriellt.

All rörelse räknas. Kroppen gör ingen skillnad på rörelsen, men upplevelsen skiljer sig åt.

Små förändringar och ”det första steget” har stor betydelse

Skapa sammanhang – människor gillar att göra saker tillsammans.

Vad kan vi göra?

- Sprida kunskap
- Mobilisera aktörer, nya sätt att arbeta tillsammans
- Beskriva goda, lärande och inspirerande exempel
- Påverka samhällsplaneringen (fysiskt och psykiskt)
- Förändra villkoren på våra stora livsarenor (skola, arbete, fritid, vänkrets, familjeliv mm.)
- Förståelse, bemötande och individualisering är betydelsefullt.

[Länk till Pers presentation](#)

[Länk till Främja-fys-webben \(med poddar och annat matnyttigt\)](#)

[Länk till delrapport från Kommittén för främjandet av ökad fysisk aktivitet](#)

Cykla mera – cykelpotential i Gävleborg

Julia Cederstrand, strateg Region Gävleborg

Julia berättade om ett av de arbeten som ska verka för ökad fysisk aktivitet i länet. Cykelplanen och potentialstudien handlar om att skapa förutsättningar och visa möjligheter för att kunna bryta mönster.

Cykla i Gävleborg – en regional plan för ökad och säker cykling

Vi har generellt gjort en helvändning i hur vi pratar om hur vi transporterar oss: Inte bara klimatfokus, utan för folkhälsan. Mål 3 Agenda 2030

2019 gjordes en cykelpotentialstudie för Gävleborg. Resultatet visar att 48 % av de som ingår i studien skulle kunna cykla på 15 minuter eller mindre till arbete/utbildning.

Skapa breda förutsättningar.

- Planera för cykeln
- Gör cykling attraktivt
- Ta cykeln i, till och från kollektivtrafiken
- Upplev Gävleborg på cykel (och utveckla cykelturismen)
- Låt barnen cykla
- Pendla med cykel

[Länk till Julias presentation](#)

[Länk till remissversionen av Cykelplanen](#)

De kartor som Julia visade kopplat till cykelplanen finns ännu ej publicerade – Julia hälsar att regionen kommer gå ut med en pressnyhet så snart kartorna publiceras.

[Länk till Cykelfrämjandet](#)

Pilotarbete FASIS för mer rörelse i Sörmland (del 1)

Mia Vejdal, verksamhetschef Valfärd & folkhälsa Region Sörmland

Mia berättar hur region och kommuner tillsammans arbetar fram en modell för Fysisk Aktivitet i Samhällplaneringen i Sörmland. Hur skapas hållbara förutsättningar och effekter som gör skillnad?

FASIS är ett lärande arbete. I Sörmland har man gått från att frågor kopplade till hälsa låg inom Landstinget - till att fysisk hälsa är del av regional utveckling.

Inkludering och delaktighet har varit viktiga delar i projektet.

Att bygga nätverk med kommuner, civilsamhället och andra aktörer på nya sätt har varit viktigt i arbetet.

Folkhälsan blir en kraftfull hävstång i arbetet för en stärkt folkhälsa.

Sörmland är en av få regioner som har hälsa som prioriterat område i den Regionala utvecklingsstrategin. Där är en av målformuleringarna nu: "God och jämlik hälsa för alla med särskild fokus på barn och unga".

Vi pratar mer och mer om social samhällsutveckling - inte så mycket om folkhälsa. Det är bra. På så sätt kommer vi in på fler delar kring fysisk aktivitet.

[Länk till Mias presentation](#)

Pilotarbete FASIS för mer rörelse i Sörmland (del 2)

Johannes Hedlund, projektledare pilotprojektet FASIS Region Sörmland

I grunden kretsar utvecklingsarbetet inom FASIS mycket kring rörelseförståelse – men vad är det och hur kopplar man det till lokala och regionala samhällsutvecklingsfrågor?

Använda den fysiska planeringen som ett verktyg för att samordna olika beslutnivåer, politikområden och verksamheter när det gäller insatser för att främja den fysiska aktiviteten

Grundnivån i FASIS-projektet:

1. Inventering av styrande dokument i kommunerna, vad säger dessa om folkhälsa och fysisk aktivitet? Finns målkonflikter. Hur påverkar det i sådana fall folkhälsan och möjligheten att vara aktiv?
2. Kunskapshöjande insatser med koppling till fysisk aktivitet och folkhälsa.
3. Inventering av resurser och läge. Varje kommun har gjort en egen inventering – initiativet till detta kom från kommunerna själva.

Nu när projektet är halvvägs ser vi en svängning från att kommunerna – idag ser man inte bara arbetet som ett projekt, utan ett förhållningssätt. I samhällsplaneringen så vill man ha FASIS med i arbetet.

Koppla in forskningen.

Checklistor och verktyg tas fram.

Physical Literacy som grund – översatt till Rörelseförståelse. Avgörande kunskap för alla barn, unga och vuxna för att vara aktivt delaktiga i samhället.

Nivåanpassade rörelseutmaningar.

Integrera rörelse i det vardagliga livet.

Exempel: Skapa en "Drop zone" en bit ifrån skolan där föräldrar kan släppa av sina barn – gör en motorikbana som lockar till rörelse på väg till skolan. Leder även till att färre bilar kör vid skolan = säkrare miljö = fler som tycker det är ok att ta cykel etc.

Flera konkreta exempel/tips i Johannes PPT nedan.

[Länk till Johannes presentation](#)

[Länk till mer info om FASIS \(podd\)](#)

[Länk till mer info om FASIS \(Region Sörmland\)](#)

[Länk till mer info om Physical Literacy \(rörelseförståelse\)](#)

Skolan som motor för inaktiva barn

Carin Engblom, rektor, Norrtullskolan i Söderhamn

Carin såg dagligen effekterna av ett ökat stillasittande - och ville göra något åt det. Rörelsesatsning i skolan visade sig vara en fungerande metod för att nå även de inaktiva barnen. På Temakonferens 2022 beskriver hon det praktiska arbetet.

Driver Rörelsesatsning i skolan i samverkan med RFSISU Gävleborg.

I undersökning på skolan framkom bl.a. att 25 % av barnen blir svettiga av rörelse mer sällan än en gång i veckan.

I genomsnitt skattar eleverna att de rör sig 4,5 på en femgradig skala på rasterna.

75 % av eleverna skulle vilja hålla i aktiviteter för sina kompisar på rasterna.

60 % skulle vilja börja i en idrottsförening.

Skol-idrottsföreningen är länken till andra idrottsföreningar som kommer till skolan och uppmuntrar eleverna att prova på deras idrott. På det sättet kan fler få möjlighet att hitta en bra fysisk fritidsaktivitet.

Rörelsepauser i klassrumsundervisningen.

Rastaktiviteter med utlåningssystem och olika aktivitetszoner. 75 % tycker att skolgården är en rolig plats att röra sig på.

Vi vuxna kan göra det krångligare än vad det behöver vara – rörelse kan främjas med små medel.

Rörelsesatsningen är mer än rörelse: Integration, Demokrati, Värdegrund ... och självklart Lärande.

Färre konflikter som behöver redas ut efter rasterna = mer fokus på, och tid för, undervisning.

[Länk till Carin presentation](#)

[Länk till mer info om Rörelsesatsning i skolan](#)

Hofors AIF – mer än bara en förening

Annika Johansson, styrelseledamot och ledare, Hofors AIF

Johanna Grönlund, ordförande och ledare, Hofors AIF

Annika och Johanna delar med sig av hur föreningen utvecklat verksamheten för att skapa fler tillfällen till fysisk aktivitet för viktiga målgrupper.

Det handlar om att våga testa. Att vilja något mer som förening – se var behoven finns och prata och samverka med andra aktörer i lokalsamhället. Enkla omvärldsanalyser.

Man får inte vara rädd. Skönt att ha bra uppbackning av till exempel RF-SISU Gävleborg.

Tre exempel:

Stålkompisarna – Aktiviteter för personer med funktionsnedsättning. Idén väcktes efter gemensam prova-på-dag i samverkan med RF-SISU Gävleborg, Korpen Heros och Hofors kommun. Efter det startade HAIF Stålkompisarna som idag är en regelbunden verksamhet. Gruppen omfattar aktiva mellan 5 och 40 år.

Fredagsbollen – Inkörsport med låga trösklar där unga kan samlas spontant och spela fotboll, med ledare närvarande. Här får man testa, hitta glädjen och förhoppningsvis vilja gå vidare till föreningslivet.

Motionsbingo – Initiativ för att äldre ska få träffas och röra på sig under enkla former, men även för hela familjer. Från att idén väcktes och det kom ett fåtal på träffarna har det vuxit till en aktivitet som lockar ett hundratal.

Vi har en fantastisk anläggning i Stålringen i Hofors – vi vill tänka VAD kan vi göra mer kring vår anläggning? Hur kan vi utnyttja den för fler? HAIF vill bredda verksamheten och man ser att man som förening kan skapa möjligheter för fler att göra mer.

[Länk till Annikas och Johannas presentation](#)

[Länk till Hofors AIF](#)

Avslutande panelsamtal

Dagen avrundades med digitala gruppdiskussioner och ett panelsamtal där möjligheter och utmaningar lyftes. Några av de frågor som kom upp var;

Hur etablerar vi Fritidsbanken i alla kommuner? Och hur säkerställer vi en hög lägstanivå i service hos den befintliga Fritidsbanken?

Hur kan man stärka skolgården och uppmuntra till att den används utanför skoltid?

Hur kan man jobba med de barn som inte har självförtroende nog, att vara med i rörelsegemenskapen? Att ge dem glädje och mod?

Vi behöver se över organiseringen – skapa en funktion som kan vara ”speaking partner” och där dessa utvecklingsfrågor kan landa på kommunnivå. Svårt för en region att driva frågor utan mottagare – alla kommuner har olika funktioner och samordnare.

Vad behövs för att ta steg vidare – fler sådana här forum där vi synliggör varandras kompetenser och kan hitta samverkan och målsynergier.

Kan vi starta något liknande FASIS i Gävleborg?