

Programmet I form för livet



MEDDELANDE

13.4.2016

Får publiceras 15.4.2016 kl. 10.30

## PROJEKT FÖR HÄLSOMOTION OCH FRÄMJARE AV MOTIONSMILJÖER BELÖNADES

Det riksomfattande programmet I form för livet (IFFL) belönade i år Kajana yrkeshögskola för dess projekt Myötätuulta Elämään, idrottsföreningen Kosken Dynamo för dess projekt Kerran sohvalta nostetut och Kuopio stads serviceområde för främjande av välfärd för dess motionsrådgivningsprojekt Menox – liikuntaneuvontaa Kuopioon, för det föredömliga arbete för främjande av hälsomotion som dessa har utfört.

Som främjare av motionsmiljöer fick dessutom Suomen Latu pris för sitt långsiktiga arbete för motion ute i naturen och för allemansrätter.

Priserna överräcktes av familje- och omsorgsminister **Juha Rehula** och undervisnings- och kulturministeriets kanslichef **Anita Lehikoinen** i Börshuset i Helsingfors på IFFL-programmets Årsdag den 14 april 2016.

### Bedömningsgrunderna för de belönade projekten

I **Kajanalands yrkeshögskolas** projekt Liiku Myötätuulta Elämään har man innovativt som studerandearbete främjat personalmotion och arbetshälsa vid de mansdominerade enheterna vid Kajana stad i lärmiljön Myötätuuli. I lärmiljön planerar och genomför studerande tjänster kring välbefinnande under lärares ledning och får därmed kontakt med arbetslivet och erfarenheter av genuina klientkontakter.

Projektet har ända från början planerats långsiktigt över flera verksamhetsår. Målet är att projektet så småningom slår rot och blir en bestående tjänst för stadens personal. Projektet har lyckats skapa nätverk och ge information om sin verksamhet framgångsrikt samt befästa sin plats som en aktiv del av utbudet av arbetshälsotjänster i Kajana.

Projektverksamheten och utbudet har varit mångsidiga och tjänat projektets målgrupp. Utöver den grundläggande verksamheten har man inom ramen för projektet också ordnat olika slags lyckade kampanjer och jippon, med hjälp av vilka man har ökat och förstärkt gemenskapsandan bland de stadsanställda och samarbetet mellan de olika enheterna.

*IFFL-programmet belönar Kajana yrkeshögskola för projektet Liiku Myötätuulta Elämään som innovativt och långsiktigt främjat och utvecklat motion och arbetshälsa bland arbetsgemenskaperna i Kajana och åstadkommit bestående verksamhetsformer.*

**Idrottsföreningen Kosken Dynamo** genomför även hälsofrämjande motion vid sidan om tävlingsidrott och är en viktig aktör inom hälsomotionen i Hämeenkoski. Projektet Kerran sohvalta nostetut är fortsättning på föreningens föregående projekt som erbjöd

motionsverksamhet med låg tröskel. Därmed kan föreningen anses skapa kontinuitet i tjänsteutbudet för människor som rör sig för lite på en liten ort.

I projektet har man genom bollsporter lyckats nå i synnerhet män och genom muskelkonditionsgrupper i synnerhet kvinnor som rör sig för lite. Även om idrottsföreningen har specialiserat sig på innebandy har man i projektet utvidgat verksamheten även till andra grenar som intresserar målgruppen. I projektet har även beaktats familjer så att båda föräldrarna kan motionera tillsammans med barnen. Föreningen utvecklar aktivt motionsverksamhet för människor som rör sig för lite och är ett fint exempel på hur en idrottsförening kan vara en viktig aktör som leverantör av hälsomotionstjänster i en kommun.

*IFFL-programmet belönar Kosken Dynamo för projektet Kerran sohvalta nostetut som ökat utbudet av tjänster inom hälsofrämjande motion i kommunen i betydlig grad och aktivt lyckats nå målgruppen som rör sig för lite.*

**I motionsrådgivningsprojektet Menox – liikuntaneuvontaa Kuopioon** för Kuopio stads serviceområde för främjande av välfärd har man aktivt arbetat för att minska hälsoproblem till följd av att man rör sig för lite. Motionsrådgivning av hög kvalitet som förebygger hälsoproblem har utvecklats och erbjudits inom ramarna för projektet under åren 2013–2015.

Målgruppen för projektet har varit befolkningen i arbetsför ålder och det har lyckats nå IFFL-målgruppen, det vill säga personer som rör sig för lite med tanke på sin hälsa. Motionsrådgivningen förknippas med ett årslångt projekt i Kuopio där man utöver att främja motion och hälsa också fokuserar på klienternas helhetsbetonade välbefinnande och att förbättra deras livskvalitet. Målet med motionsrådgivningen är att göra motionen en bestående del av klienternas vardag, med vilket man i Kuopio har lyckats föredömligt bra.

Man har lyckats etablera motionsrådgivningen som en bestående del av en fungerande kedja av motionstjänster i Kuopio. Projektet har framgångsrikt ökat och intensifierat samarbetet mellan stadens välfärdstjänster samt grundtryggheten och hälso- och sjukvården samt med olika organisationer och företag.

Kuopio stads serviceområde för främjande av välfärd deltar aktivt i utvecklingen av motionsrådgivning på nationellt plan och delar med sig av modeller och verktyg till andra kommuner utifrån sina egna positiva erfarenheter.

*IFFL-programmet belönar Kuopio stads serviceområde för främjande av välfärd för motionsrådgivningsprojektet Menox – liikuntaneuvontaa Kuopiossa som planenligt och långsiktigt har utvecklat motionsrådgivningen och förstärkt motionens servicekedja samt genom motionsrådgivning främjat hälsan hos personer som rör sig för lite.*

**Suomen Latu** har framgångsrikt främjat möjligheter till motion ute i naturen för finländare och arbetat målmedvetet för allemansrätterna på lång sikt. Den grundläggande uppgiften för Suomen Latu är att alla skulle hitta ett för sig lämpligt sätt att motionera utomhus och njuta av naturen. Organisationen har också fördomsfritt omfattande och efter tidens puls främjat även nya former av utomhusmotion, såsom till exempel geocaching och terrängcykling.

Suomen Latu satsar mycket även på samhällsplanering för att främja möjligheter till motion och är en aktiv aktör och expert i den nationella utvecklingen av motionsmiljöer. Dess aktiva och genuint riksomfattande områdesnätverk täcker hela Finland. Därmed är Suomen Latu förutom rikstäckande även en regional och i synnerhet lokal aktör som når och uppmuntrar finländare till mobilitet i sina respektive hemtrakter.

*IFFL-programmet belönar Suomen Latu som befrämjare av möjligheter till motion 2015 för ett långsiktigt arbete för naturmotion och allemansrätter.*

### **Programmet I form för livet**

IFFL-programmet har verkat sedan 1995 med finansiering från undervisnings- och kulturministeriet respektive social- och hälsovårdsministeriet. I programmet deltar även kommunikationsministeriet, miljöministeriet, arbets- och näringsministeriet samt Forststyrelsen.

Målet med programmet är att uppmuntra personer i arbetsför ålder till regelbunden vardagsmotion och att tillägna sig hälsosamma levnadsvanor. IFFL-programmet stöder lokala hälsomotionsprojekt bland annat genom att bevilja ekonomiskt stöd. Ansvarig för genomförandet av programmet är Stiftelsen för främjande av motion och folkhälsa LIKES.

### **Mer information**

IFFL-programmet, programchef Jyrki Komulainen, tfn 0500 542 193,  
[jyrki.komulainen@likes.fi](mailto:jyrki.komulainen@likes.fi)

[www.kkiohjelm.fi](http://www.kkiohjelm.fi) (på finska)

### **Kontaktpersoner för de belönade projekten**

Kajaanin ammattikorkeakoulu Oy, idrottsinstruktör Sanna Pakkala-Juntunen, tfn 044 710 1162,  
[sanna.pakkala-juntunen@kamk.fi](mailto:sanna.pakkala-juntunen@kamk.fi)

Kosken Dynamo ry, sekreterare Päivi Helen, tfn 041 457 3119, [paivi.helen@phnet.fi](mailto:paivi.helen@phnet.fi)

Kuopio stad, Serviceområdet för främjande av välfärd, chef för främjande av välfärd Heli Norja, tfn 044 718 4000, [heli.norja@kuopio.fi](mailto:heli.norja@kuopio.fi)

Suomen Latu ry, verksamhetsledare Eki Karlsson, tfn 044 328 3286, [eki.karlsson@suomenlatu.fi](mailto:eki.karlsson@suomenlatu.fi)