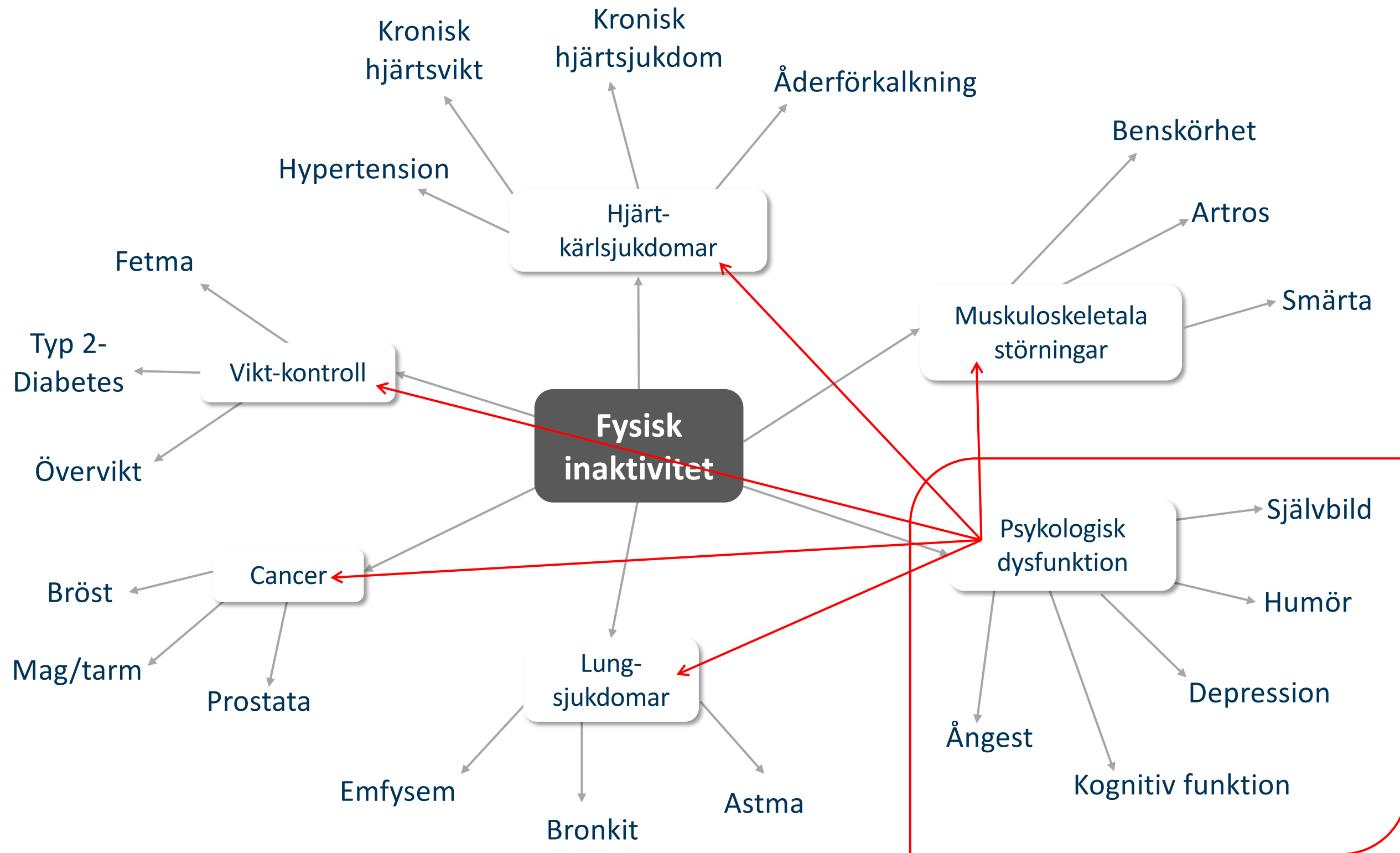


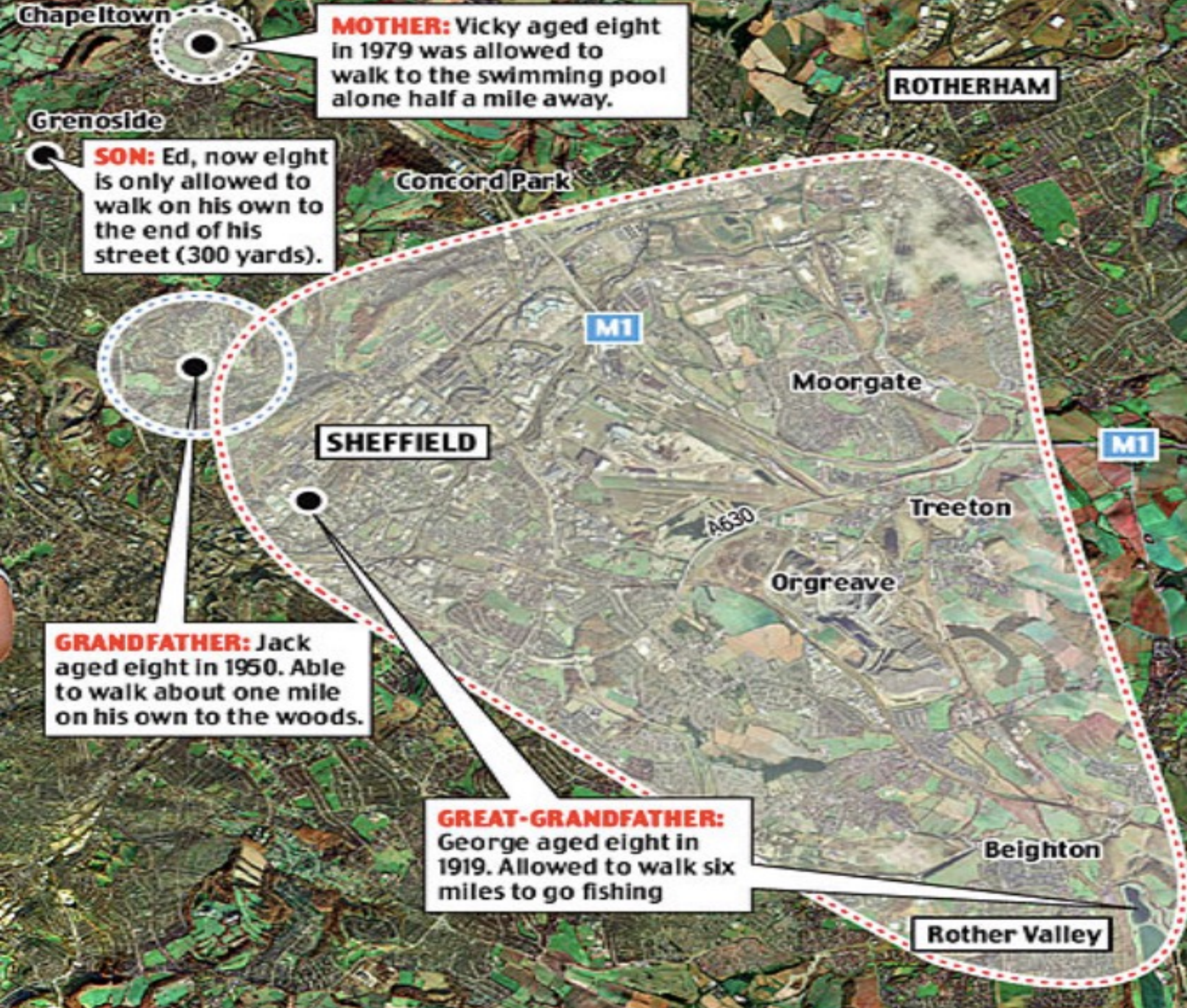


FASIS

Fysisk aktivitet i samhällsplanering i Sörmland

Johannes Hedlund





	År	Avstånd
A	1919	9.7 km
B	1950	1.6 km
C	1979	800 m
D	2007	300 m

På 88 år (på fyra generationer) har vi en minskning i frigående med 9.4 km En minskning med ca 97%

ONE FALSE MOVE...
A Study of Children's Independent Mobility
Mayer Hillman, John Adams and John Whitelegg







Författnings
i städer
accelerera

Kommunikationsbrist
mellan kommunala
förvaltningar

Absoluta
majoriteten
upplever sig ha
en meningsfull
sysselsättning och
fritid

- Mer stillasittande

Barns rörelse-
frihet begränsas
än mer

Större otrygghet
på offentliga
platser

FASiS – struktur och upplägg

Förklaring
över styr

Projektmål

- Genomlysning (ÖP, RUS, Strukturbild, cykelstrategi mm)
- Kompetensutveckling (fysisk planering – folkhälsa – regional utveckling)
- Utforskande (verktyg, analyser, perspektiv mm)

Kommunöverenskommelse

FASiS Fysisk Aktivitet i Samhällsplanering i Sörmland

Signeras:

Signeras

Ort och datum

Ort och datum

Maria Vejdal
Region Sörmland, Valfärd och Folkhälsa

--- kommun

Genomlysning



Helena Tobiasson
Biträdande lektor, avd. för
Informationsdesign MDU



Johan Faskunger
fil.dr i fysisk aktivitet och hälsovetenskap.
Svenskt friluftsliv.

A young girl with long dark hair, wearing a bright green hooded coat and a pink bow, is shown in profile, reaching out with both hands towards a large, iridescent bubble. She is standing in a grassy park area with lush green trees in the background. Several other bubbles are visible floating in the air around her. The scene is bright and cheerful, with soft sunlight filtering through the leaves.

**Insikter, resultat, slutsatser
och nya perspektiv**

Styrande dokument - framträdande teman

- Natur- och friluftsområden som resurs och konkurrensfördel
- Natur- och friluftsområden ska bevaras, utvecklas och tillgängliggöras
- Gång- och cykeltrafik är viktigt och ska främjas
- Fysisk planering för att främja tillgänglighet, trygghet, jämställdhet
- Anläggningar, platser och ytor för fysisk aktivitet är viktiga. T.ex. skolgårdar, lekplatser, idrottsplatser, utegym.

Styrande dokument - Teman som saknas eller sällan nämns

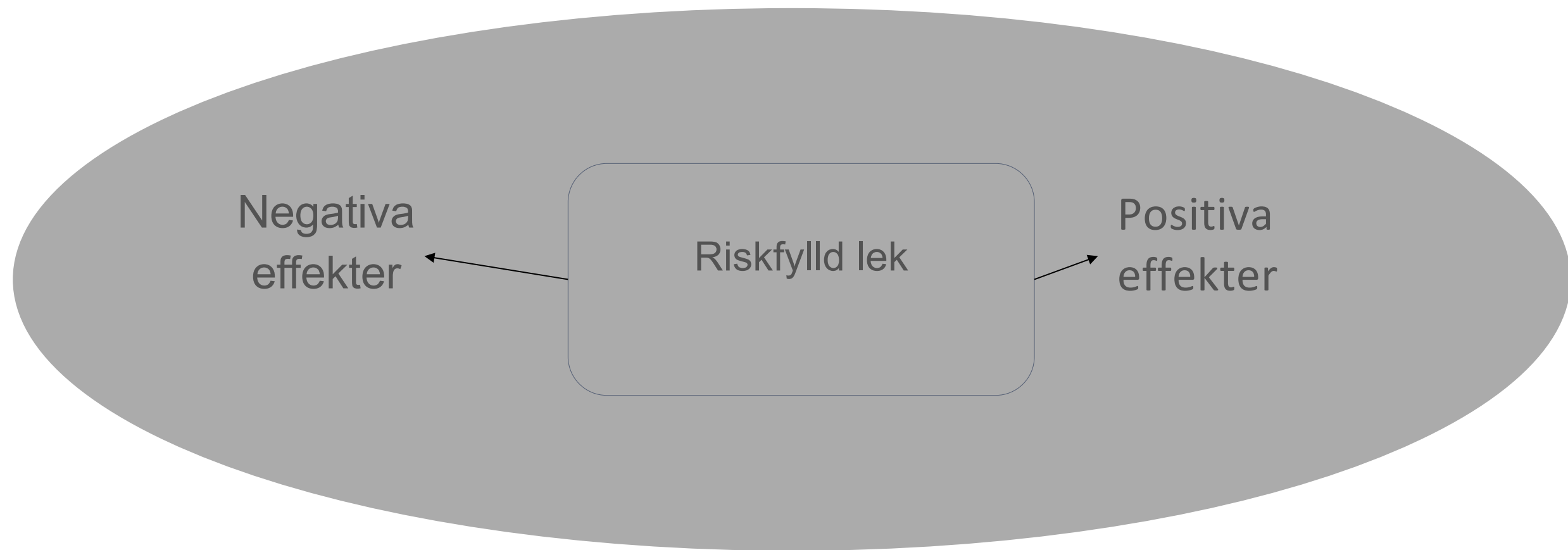
- Riktade insatser mot individer och grupper
- Insatser för att tvinga ner hastigheter på motorfordon
- Förvaltningsövergripande handlingsplan för FA
- Folkhälsa och folkhälsoperspektivet
- Anläggningars och platserns mångfunktionalitet och användbarhet
- Strategi för medborgarsamverkan i arbetet med FA och skapa attraktiva miljöer
- Hur bevara natur- och friluftsområden när städer/orter förtätas
- De vita ytorna

Intervjuer - framträdande teman

- Svagt politiskt stöd
- Fast i stuprör
- Hur styrande är de styrande dokumenten? (perspektivträngsel, DP)
- På vilken budget och vilka ska göra det?

Några av effekterna

- Rörelsefrämjande miljöer - Strängnäs
- Lekplatsplan - Eskilstuna
- Inventeringsverktyg – Flen
- Översiktsplan – Katrineholm
- Rörelseråd - Nyköping
- RUSen
- Workshops, utbildningar (balanserad riskbedömning, barnets perspektiv mm)



Balanserad
riskbedömning



Nio slutsatser av projektet (intervjusvar)

- Den fysiska planeringen har blivit ett verktyg för att samordna olika beslutnivåer, politikområden och verksamheter när det gäller insatser för att främja folkhälsan.
- Att planera för rörelse behöver tas med oftare och tidigare i fysisk planering.
- Att det finns många goda exempel av hur man kan planera in rörelse med förhållandevis enkla medel.
- Forum för samverkan kan vara en utmaning i en kommun.
- Bra dialog med Regionen och övriga kommuner.
- Synen på risk. Det är lätt att fastna i risken för olyckor när barn cyklar eller leker trots att risken för ohälsa p.g.a. stillasittande är mer utbredd.
- Förståelse för värdet av rörelser i vardagslivet och att investeringar i rörelse mångfalt betalar sig.
- Viktigt att Regionen håller samman någon form av nätverk med inriktning just folkhälsa i stadsbyggnad/Samhällsplanering.
- Projektet har gett fler perspektiv på vad fysisk aktivitet är och vilka verktyg vi har i samhällsbyggnadsprocessen för att stimulera aktiva livsstilar. Framförallt perspektivförskjutningen mot physical literacy och rörelsefrämjande har gjort skillnad.



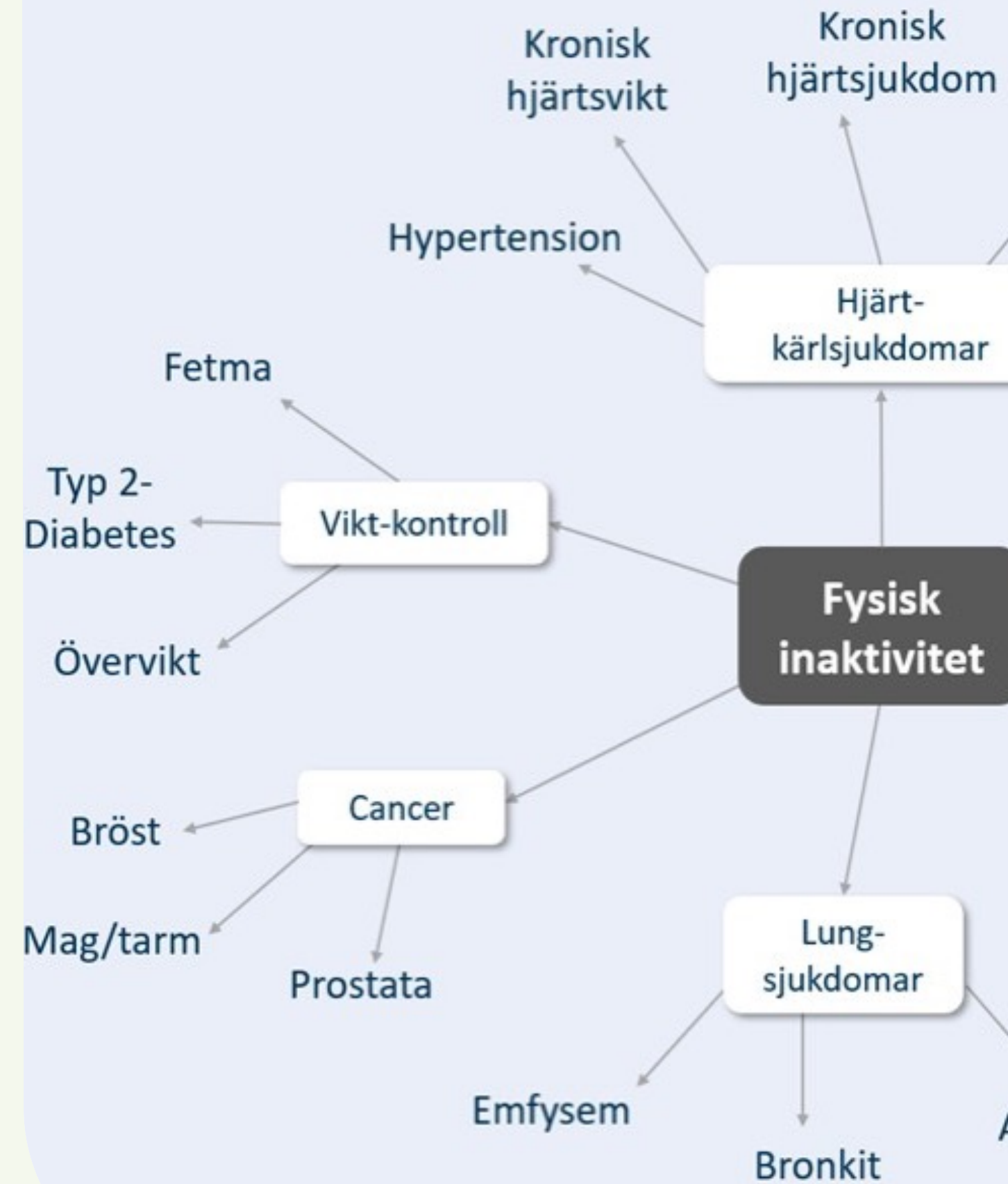
Physical Literacy

Hisspitchen

Physical literacy är vårt förhållande till rörelse
och fysisk aktivitet under hela livet



Rör dig av rätt anledning!

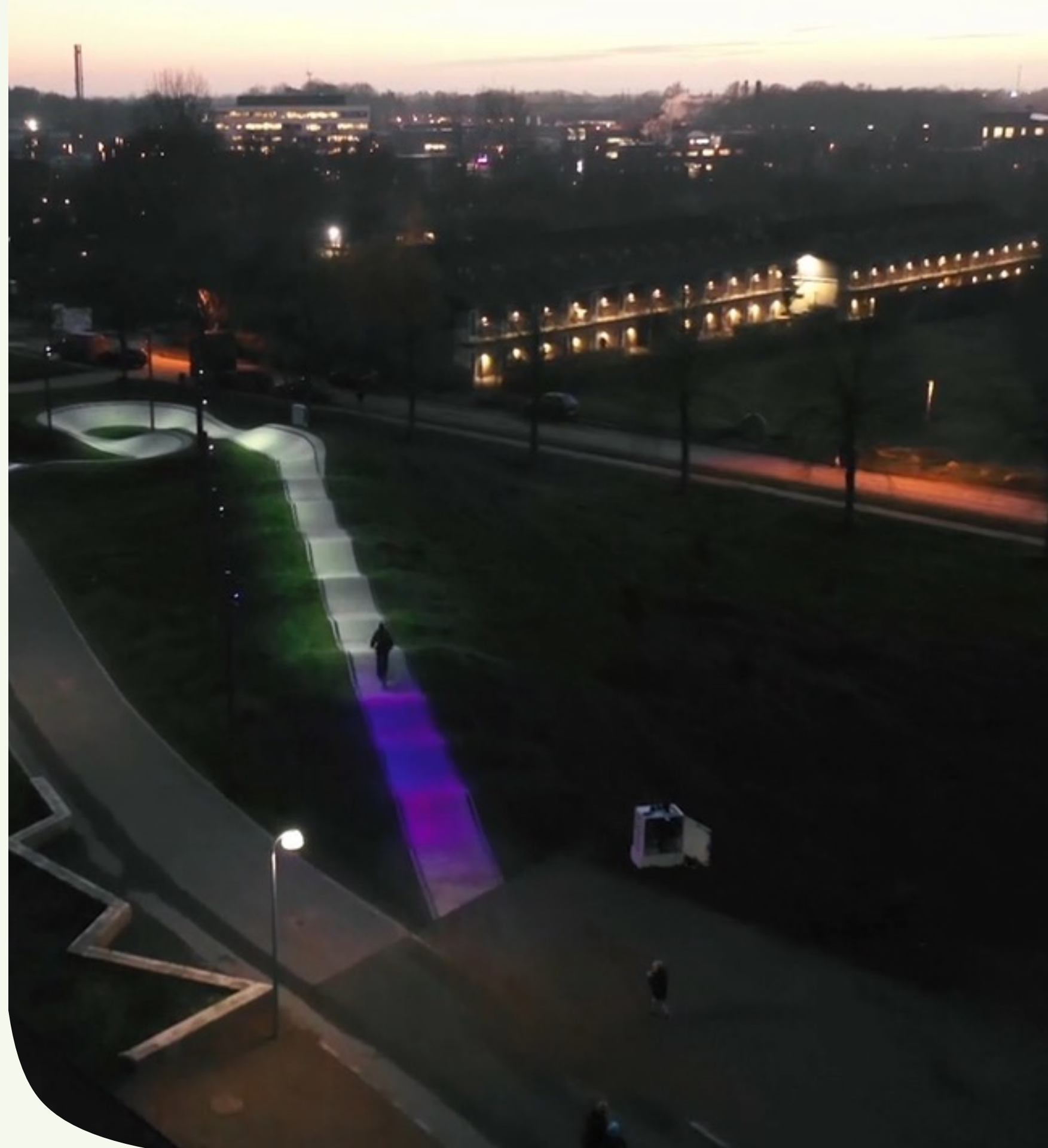


- Pulshöjande
- Muskelstärkande
- Utegym
- Idrottsaktiviteter
- Aktiva transporter (Co2)



2024-02-12

Rör dig av rätt anledning!



Människorna, kulturen, platserna och utrymmena runt omkring oss påverkar vårt förhållande till rörelse och fysisk aktivitet.

Positiva upplevelser av rörelse och fysisk aktivitet som möter våra behov uppmuntrar oss att vara – och förbli – aktiva.

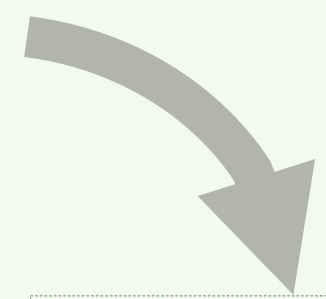




Kompetens



Självförtroende



Värdering



Motivation

Självbestämmandeteorin:
Självständighet
Handlingsutrymme
Anknytning

Positiva utmaningar



Delaktig i aktivitet

Samhörighet (sig själv, människor, platser, objekt, grupper och levande ting)

Ha kul
Nöje
Njutning

Fysisk aktivitet vs Physical literacy

Fysisk aktivitet:

- 7300 steg
- 410 kcal
- 6,7 km
- 120 min lågintensiv träning

Physical literacy:

- Promenad i utmanande terräng
- Gemenskap med nya vänner
- Kontakt med naturen
- Samhörighet (platsen, människor mm)
- Glädje



Physical literacy handlar om hur vi skapar *förutsättningar* för människor att utveckla *motivation, självförtroende* och *fysisk kompetens*.

Detta leder till en vilja, kunskap och förståelse att vara delaktig i fysiskt aktivitet – hela livet.









Tack!

utvecklasormland.se

johannes.hedlund@regionsormland.se

070-219 31 84

