

# Make A Move Projektrapport

# Sammanfattning

Make A Move är en satsning i Lidköpings kommun med syfte att göra rörelse till en naturlig och självklar del av invånarnas vardag. Projektet startade 2021 och drivs i samarbete med RF-SISU Västra Götaland, med ekonomiskt stöd från Västra Götalandsregionen. Lidköping är en av två pilotkommuner.

Utifrån ett tvärsankteriet arbetssätt har kommunen arbetat med att integrera rörelse i flera delar av samhället – bland annat inom skola, förskola, samhällsplanering, fritid, arbetsliv och omsorg. Arbetet bygger på begreppet rörelseförståelse, vilket innebär att skapa förutsättningar för människor att vilja, kunna och våga röra sig genom hela livet.

Genom bred samverkan och förankring i hela organisationen har Make A Move bidragit till att rörelse blivit en prioriterad del i planering, verksamhetsutveckling och vardag. Det handlar inte om ett tidsbegränsat projekt, utan om ett långsiktigt förhållningssätt där rörelse ses som en väg till bättre hälsa, social gemenskap och delaktighet.

# Innehållsförteckning

|                                                           |   |
|-----------------------------------------------------------|---|
| Sammanfattning .....                                      | 2 |
| Projektrapport för Make A Move.....                       | 4 |
| 1. Projektorganisation .....                              | 4 |
| 2. Projektmål .....                                       | 4 |
| 3. Projektresultat .....                                  | 5 |
| 3.1. Förskola, skola och fritidshem.....                  | 5 |
| 3.2. Rörelsefrämjande samhällsplanering .....             | 6 |
| 3.3. Aktiv transport.....                                 | 6 |
| 3.4. Fritid, idrott och friluftsliv .....                 | 6 |
| 3.5. Hälsofrämjande arbetsliv och sysselsättning.....     | 8 |
| 3.6. Hälsofrämjande hälso- och sjukvård samt omsorg ..... | 8 |
| 4. Effekter och lärdomar.....                             | 9 |
| 5. Rekommendation om fortsatt arbete .....                | 9 |
| 6. Lärdomar.....                                          | 9 |

# Projektrapport för Make A Move

## 1. Projektorganisation

### **Beställare:**

Maria Hedén Sturesson Områdeschef Kultur och Fritid, Sektor Bildning

### **Uppdragsledare:**

Lisa Holmström Gustafsson enhetschef Fritid, Sektor Bildning

Arbetsgrupp:

### **Sektor Välfärd**

Anna Stadig Pilhagen utvecklingsledare

### **Kommunledning**

Eva Niklasson hälsoutvecklare

Johanna Renko kommunikatör

### **Sektor bildning**

Jenny Liwell Bitr. enhetschef fritid

Magnus Hammar rektor

Rosanna Andersson rektor

### **Sektor service**

Angelique Ohlin enhetschef

Jakob Spjut Enhetschef

### **Sektor samhälle**

Maria Nordqvist Planstrateg

Jacob Kindstedt Stadsmiljöutvecklare

### **RF-SISU**

Linda Johansson

Julia Hildorzon

Lena Ramström

### **Intern/extern mottagare:**

RF-SISU

Rörelserådet i Västra Götaland

## 2. Projekt mål

Att främja en aktiv och hälsosam livsstil för alla invånare i Lidköping genom att integrera rörelse som en naturlig del i vardagen. Genom utbildning av personal, utveckling av rörelsevänliga miljöer och samverkan med idrottsrörelsen ska projektet skapa förutsättningar för alla att uppleva rörelseglädje, utveckla rörelseförmågor och stärka sin sociala och fysiska hälsa.

Make A Move startade hösten 2021. Lidköpings kommun är 1 av 2 pilotkommuner. Satsningen projektleds av RF-SISU Västra Götaland och drivs med ekonomiskt stöd av Västra Götalandsregionen.

Make A Move startade till viss del som svar på det regeringsuppdrag Kommittén för främjande av fysisk aktivitet fick för att kraftsamla och lämna förslag som kan

leda till ökad fysisk aktivitet och minskat stillasittande. Make a Move bygger på tre ben:

- Ett **tvärsektoriellt tillvägagångssätt**, samverkan och synergiskapande mellan olika samhällsaktörer så som kommun, hälso- och sjukvård, stadsplanering, civilsamhälle, föreningslivet och ideella organisationer.
- **Rörelseförståelse** (översättning av engelskans *Physical literacy*), som är ett helhetskoncept för att förstå människors förmåga, förutsättningar och vilja att vara fysiskt aktiva i olika miljöer och sammanhang genom hela livet.
- Arbeta på **flera arenor** samtidigt, särskilt viktiga är:
  - Förskola, skola och fritidshem
  - Rörelsefrämjande samhällsplanering
  - Aktiv transport
  - Fritid, idrott och friluftsliv
  - Hälsofrämjande arbetsliv och sysselsättning
  - Hälsofrämjande hälso- och sjukvård samt omsorg,

Dessa pekas också ut av Regeringens kommitté för främjande av fysisk aktivitet.

Målet är att människor ska se rörelse som en naturlig och positiv del i livet och delta aktivt i samhället.

## 3. Projektresultat

### 3.1. Förskola, skola och fritidshem

Personal som arbetar i pilotförskolor och pilotskolor har fått en omfattande utbildning i rörelseförståelse samt fått processtöd av utbildare från RF-SISU Västra Götaland. Denna utbildning har lett till ett nytt förhållningssätt där barnen uppmuntras att utmana sina egna riskbedömningar och utveckla sin rörelseförmåga. Genom att förstå och uppskatta rörelsens betydelse har pedagogerna kunnat skapa en miljö där barnen kan växa och utvecklas på ett naturligt och stimulerande sätt. Personalen vittnar om att det skett en förflyttning i hur de tagit sig an det nya förhållningssättet.

På flera skolor har utemiljöerna genomgått stora förändringar. Råda skola, Sjölanda skola samt Otterstad skola har inspirerats av ”Make a Move”-konceptet och byggt om sina utemiljöer. Flera av skolornas ytermiljöer har fått hinderbanor och använt naturmaterial som uppmuntrar till rörelse. En av högstadieskolorna har fått en skateramp och ett teqballbord för att främja rörelse.

Även på förskolor har utemiljöer förändrats. Ett exempel är utemiljön på Djurgårdens förskola.

*”Lekställningen gick sönder. Förut beställde vi bara en ny från katalogen. Nu funderar vi på hur vi kan göra det till en merrörelserik miljö med material som*

*finns i naturen.”*  
*/Fastighetsförvaltare*

## 3.2. Rörelsefrämjande samhällsplanering

### **Rörelserikedom inom samhällsplaneringen.**

”Hur får vi in Make a move-tänket i det här?” Detta är en fras som nästintill alltid återkommer i projektens tidiga skeden, såväl inför exploateringsprojekt som stadsmiljöåtgärder. Det kan låta förenklat men genom de utbildnings- och inspirationsinsatser som gjorts inom ramen för projektet finns en grundläggande kunskap inom organisationen att tänka kring *Rörelse* i ett bredare perspektiv i utformning av miljöer. Det handlar inte bara om i analysen av platsen utan om dess förhållande till andra platser och till människorna i området.

Detta perspektiv har gett upphov nya kontakter inom och utanför organisationen. Ökade samarbeten med pedagoger, barn- och unga och föreningslivet för att nämna några exempel.

Ett konkret exempel inom samhällsplaneringen är arbetet med den fördjupade översiktsplanen för Norra Kålland och Kållandsö. Där genomfördes en medborgardialog med skolbarnen på orten för att fånga upp deras rörelsemönster och perspektiv på sina närområden. Dialogen ledde till att geografiskt fokus för åtgärder flyttades.

Ett annat exempel på rörelsefrämjande samhällsplanering är Framnäs strandpark. Vid strandparken har det byggts nya grillplatser, picknickbord, sittplatser, toaletter, spänger, aktivitetsbanor och utegym. I detta område finns vardagsnära friluftsliv som främjar rörelseaktivitet, rekreation och sociala relationer.

## 3.3. Aktiv transport

Lidköpings kommun erbjuder tillsammans med andra aktörer ”Lär dig cykla” skola. På utbildningen ges möjlighet att lära sig att cykla samt att ta del av de regler som gäller när man cyklar. Satsningen är dels för att ge invånare möjlighet att lära sig att cykla vilket kan generera att fler personer tar sig fram via cykel men också att de blir mer attraktiva på arbetsmarknaden tex inom Sektor välfärd.

## 3.4. Fritid, idrott och friluftsliv

Flera olika satsningar har skett under pilotperioden.

### **Summer Move**

Sommaren 2024 öppnade Lidköpings kommuns stora aktivitetsyta Summer Move. Ytan är en mångsidig aktivitetsyta med fokus på rörelse, det är ett öppet och kostnadsfritt aktivitetsområde där besökare får möjlighet att prova på olika aktiviteter. På ytan kan man testa allt ifrån basket till att åka kickbicie i

pumptrackbanan.

Summer Move är en långsiktig satsning som återkommer varje sommar.

### **After school**

Våren 2025 startade tre pilotskolor upp konceptet After school. En samverkan mellan skolorna, ungdomsenheten inom Kultur och fritid samt föreningslivet. Eleverna i pilotskolorna får två timmar aktivitet varje vecka i direkt anslutning efter skoldagen. Aktiviteterna är kostnadsfria och utan krav på anmälan. Syftet är att öka rörelseglädjen. Aktiviteterna varierar mellan fysiska aktiviteter och kulturella.

### **Friluftsliv**

Vid strandparken har det byggts nya grillplatser, picknickbord, sittplatser, toaletter, spänger, aktivitetsbanor m.m. I detta område finns vardagsnära friluftsliv som främjar rörelseaktivitet, rekreation och sociala relationer.

Nya lekplatser har etablerats i bostadsområden samt vid badplatser (Majåker, Askeslätt, Örthagsparken, Järpås badsjö, Truve, Svalnäs m.fl) för vardagsnära friluftsliv som främjar rörelseaktivitet.

Ett rikt friluftsliv i skolan

Under 2023 gjordes en gedigen inventering av skolskogar och tillhörande basplatser som en del i Lidköpings kommuns friluftslivsprogram. Det beslutades att upprustnings och nybygge skulle ske av ca 10 stycken befintliga basplatser med start 2024 och att arbetet kommer att fortsätta under 2025/2026.

I en tidig dialog och i ett tidigt möte med skolans elever, pedagoger och rektorer finns en delaktighet om var basplatsen ska placeras, vilket syfte den ska fylla och önskemål om hur den ska utformas. Det skissas ett förslag på vindskydd, sittplatser och eldstad innan arbetet startar. I ett gestaltungsprogram som är anpassat efter varje skola görs en presentation om hur basplatsen kan komma att se ut.

På basplatserna finns det möjligheter till spontan rörelseaktivitet. På varje basplast finns tillhörande lösa/flyttbara stubbar som man kan bygga fantasirika rörelsebanor av för att stödja rörelseförståelse.

### **Fritidsbanken**

Gratis utlåning av fritidsartiklar för alla. Det har gjorts en extrasatsning på Parautrustning på Fritidsbanken Sverige och i Lidköpings kommun över lag. Dessa satsningar har tillsammans gjort att det har blivit en egen avdelning på Fritidsbanken med enbart parautrustning – 19 artiklar. Detta för att kunna möta kunders behov utifrån olika förutsättningar.

I samarbete med RF SISU och Make a Move så finns det vissa artiklar i systemet som bara är kopplade till skollån (förskola, skola och fritids). Dessa artiklar finns i klassuppsättningar.

### 3.5. Hälsofrämjande arbetsliv och sysselsättning

#### **Hälsovecka**

Våren 2025 genomförde område kultur och fritids samtliga enheter en hälsovecka för personalen. Syftet att skapa gemenskap och rörelseglädje. De olika enheterna hade olika innehåll utifrån verksamhetens behov. Hälsobingo, gemensam träning, frukt på arbetsplatsen och gemensamma promenader är några av inslagen under veckan.

### 3.6. Hälsofrämjande hälso- och sjukvård samt omsorg

#### **Vård och föreningsliv**

Barn som är inskrivna på Skaraborgssjukhus (vikthälsoteam och diabetesteam) har varje vecka fått möjlighet att röra på sig tillsammans med ledare från Friskis & Svettis. Tillsammans med andra barn, vårdpersonal, vårdnadshavare eller annan närstående stöttas barnen i att våga, vilja och kunna vara aktiv i en trygg och peppande miljö.

### Utbildning för personal

- Personal som arbetar i pilotförskolor och pilotskolor har fått utbildning i rörelseförståelse, vilket har lett till ett nytt förhållningssätt där barnen uppmuntras att utmana sina egna riskbedömningar och utveckla sin rörelseförmåga
- 2024-03-11: Heldag med alla pedagoger i förskolan, Lidköpings kommun, tema "Riskfull play".
- Heldag i Örebro:  
För att kika på deras lekotoper.
- Deltagande på Make a move konferens 2025-04-02.
- Föreläsning av Dean Kiellers, Kanadensisk forskare, inbjudan gick ut till samtliga medarbetare i Lidköpings kommun samt politiker.
- Föreläsning och utbildning av Grim Jernudd, Change the Game Umeå för personal inom bildning, service och samhällsbyggnad.

## 4. Effekter och lärdomar

Lidköpings kommun har gjort förflyttningar i att sätta rörelse högre upp på agendan. Med ett tvärsektionellt arbetssätt har samverkan och kloka beslut genomsyrat arbetet med Make A Move.

### **Antal förskolor som deltagit och antalet barn på dessa förskolor.**

27 förskolor och ca 2500–2700 barn i förskoleålder har berörts av Make a Move.

### **Antal skolor som deltagit och antalet barn på dessa skolor**

14 skolor f-6 och ca 2400 elever har berörts av Make A Move

### **Antalet besök Summer Move**

Summer Move som startades upp sommaren 2024 nådde första sommaren totalt 16 000 besökare. Skolor, förskolor och fritidshem har besökt ytan och totalt har ca 2500 antal elever varit på besök.

2025 antal besök 26 832 varav antal skolbesök uppgår till 4023.

Summer move är helt utan krav på prestation vilket gör att rörelseglädje är i fokus, generationsgränser överskrids vilket vi tydligt har sett, unga och gamla rör på sig tillsammans.

### **After School**

After school har tre pilotskolor, Wennerbergsskolan, Östbyskolan och Fredriksdalsskolan. Totalt har After school nått 480 antal elever.

Aktiviteterna har varit 3 gånger i veckan och totalt har det arrangerats vid 30 tillfällen.

### **Hälsoveckan**

Hälsoveckan inom kultur och fritid påverkade ca 100 medarbetare som under en vecka hade fokus på hälsa och glädjen kring att göra aktiviteter tillsammans.

### **Rörelseytor**

Flera rörelseytor har byggts om och byggts till efter att Lidköpings kommun gått med i projektet.

## 5. Rekommendation om fortsatt arbete

Make A Move är ett sätt att förhålla sig till tillvaron, inte ett projekt med tydligt start och slut. Resultatet visar att vi fått en tydlig rörelseförflyttning hos pedagoger, planarkitekter och driftspersonal där rörelse nu är ett naturligt inslag i planeringen för samtliga. Lidköpings kommun kommer efter avslutat projekt fortsätta jobba aktivt med rörelse genom förskolor, skolor, kultur och fritid, drift och samhällsplanering. Arbetsgrupper kommer fortlöpa i syfte att inte tappa fokus på ämnet.

## 6. Lärdomar

Tvärsektionell samverkan över sektorsgränser gör skillnad men är också svårt. Det tog ett tag innan vi hittade arbetsformer för projektet och innan vi fick med

representanter från samtliga sektorer. En politik förankring har varit avgörande för resultatet.

Medarbetare på Lidköpings kommun har gjort förflyttningar inom rörelser och fått fördjupad förståelse på hur man kan arbeta med rörelse.

Även föreningslivet i Lidköping har gjort förflyttningar i hur man tex utformar ytor för rörelse på sina anläggningar