

# Sports Activation function and actions for encouraging physically inactive people to be more active

Kata Isotalo  
Special Planner  
Partnership and Development Unit

Hanne Munter  
Special Planner  
Unit for the Promotion of Physical Activity

Helsinki

# Table of contents

- Sports Unit
- Sports Activation function: Targeted Sports Services
- Actions for encouraging physically inactive people to be more active:
  - Physical activity of Helsinki residents
  - Welfare Plan 2022-2025
  - Mini-intervention model for increasing physical activity
  - Physical activity counseling
  - Mobility agreement
  - Special swimming card
  - Healthy Helsinki –project
  - Phone Service

# Culture and Leisure Division

Juha Ahonen, Executive Director

## Library

Deputy Library Director  
Saara Ihamäki

Regional Library Services  
Central Library Oodi  
Library Network Services  
National Development Services

## Culture

Deputy Director of Culture  
Mari Männistö

Helsinki City Museum  
Helsinki Philharmonic Orchestra  
Cultural centres  
Cultural Services and Support

## Sports

Director of Sports  
Tarja Loikkanen

Unit for the promotion of Physical  
Activity

Sports Activation Unit  
Sports Facilities  
Recreation Services

## Youth

Youth Work Director  
Mikko Votka

Eastern Youth Work  
Western Youth Work  
Northern Youth Work

## Administration

Kirsti Laine-Hendolin, Deputy Administrative Director

Centralised Wellbeing Services Unit

## Administrative Services

Decision-making support  
General office services

## Personnel Services

Employer services

## Development and Digitalisation Services

Development Unit  
Digitalisation Development  
Digital Services

## Financial and Planning Services

Planning Unit  
Financial Services Unit  
Facility Services Unit

## Communication and Marketing Services

Client relations and  
interaction  
Marketing Unit  
Communications Unit

# Sports Unit

The Sports Unit is responsible for sports, sports policy and the organisation of sports, as well as sports facilities and a camping site.

## The Sports Unit promotes:

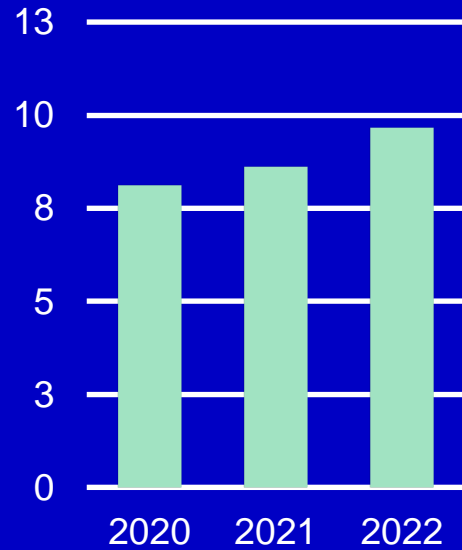
- everyday physical activity
- independent physical activities and
- organised exercise and sports.

The Director of Sports is Tarja Loikkanen.



# Visits to sports facilities

Million



Helsinki

**150**  
outdoor gyms

**5,000**  
hectares of outdoor  
recreation areas

**800**  
sports facilities

**4,000**  
berths

**Personnel**  
**478**  
**permanent**

(30 October 2023)

**Budget**  
**for 2024**  
**72,039,000**  
**euros**

Of which EUR 8,821,000  
allocated to grants



## Director of Sports, Tarja Loikkanen

<b>Sports Activation</b> Head of the Unit, Tuuli Salospohja	<b>Sports Facilities</b> Head of the Unit, Petteri Huurre	<b>Recreation Services</b> Head of the Unit, Stefan Fröberg	<b>Unit for the Promotion of Physical Activity</b> , Head of the unit, Minna Paajanen
Targeted Sports Services	Western Unit	Local Sports Unit	Coordinates physical activity promotion at the city level.  Reports on the implementation of goals and measures related to physical activity.  Planning and development of conditions for physical activity, outdoor recreation and exercise.  Development of data-based management and participation.
Partnership and Development Unit	Eastern Unit	Marine Services Unit	
Expert body in healthy and recreational physical activities  Develops sports services and service chains  Sports guidance  Supporting civic and social activities and events.	Northern Unit	Maintenance Unit	
	Maintenance of indoor and outdoor sports facilities and their services.	Maintenance and services of outdoor recreation areas, camping sites, routes and neighborhood sports sites  Maritime services	



# Targeted Sports Services

- Approx. 40 full-time sports instructors
- Co-operation with local sport clubs
- Exercise groups for people of all ages and fitness levels all over Helsinki.
- Physical activity counseling
- Swimming lessons for primary school aged children.
- Approx. 1500 courses / year:
  - 35 % senior
  - 35 % children and youth
  - 15 % adults
  - 15 % people with special needs
- Approx. 400 000 visits in 2023



# EasySport – exercise for children aged 9–12



- Sporty hobbies open to all
- Exercise on the children's terms in a fun atmosphere.
- Selection of different sports throughout Helsinki. [Schedule for Eastern region](#).
- Classes open to all at any time, no advance sign-up needed.
- EasySport Specialised is designed for children who need special support. ESS offers activities such as climbing, dancing and skateboarding, among others, free of charge.



# FunAction – exercise for young people aged 13–17

- Fun, easy and free-of-charge exercise for young people.
- Weekly programme includes gym training, climbing and ball games, to name a few.
- Classes are open to all at any time, no advance sign-up needed.



# NYT –exercise for young adults aged 18-29

- Fun and easy exercises for young adults.
- Weekly programme includes gym training, climbing, ball games, Aikido, dance classes etc.
- Classes are open to all at any time, no advance sign-up needed.
- Exercise pass EUR 30 / term.
- Classes are provided partly in co-operation with partners such as local sports clubs.

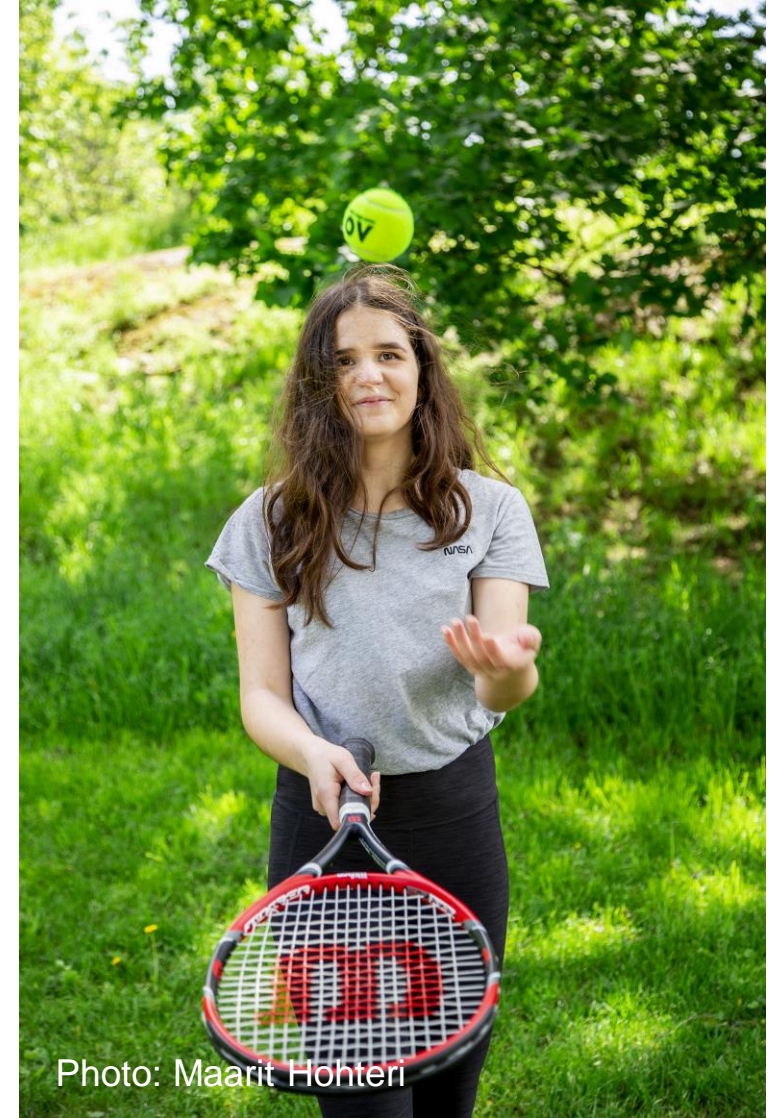


Photo: Maarit Høhteri



# Exercise courses for adults

- Exercise courses intended for the working-age population have classes for people of all fitness levels.
- The objective is to provide exercise services that maintain health and working abilities.
- Exercise courses have been divided into various levels, based on their contents, intensity and level of requirements.
- Courses include e.g. swimming, water exercise, gym and group exercise.



# Exercise courses for seniors

- Aim is to keep an active lifestyle throughout the whole life cycle.
- Focus on strength and balance exercises for different fitness levels (gym training vrs. adapted strength and balance training or chair exercise).
- Providing also an important social network.
- Online classes are also available (Via Teams, YLE Areena and Helsinki Channel streaming services).





# Regional exercise services

- Regional exercise services are organized in four Helsinki districts.
- The aim is to increase the sense of community and residents' activity.
- Selection of different low threshold classes such as power walking, yoga, easy dance, gym training etc.
- The target group is adults, mainly seniors.
- Regional exercise services are open to all at any time, no advance sign-up needed.
- Regional exercise service pass (EUR 30 / term), is valid in all districts.



# Exercise for people with special needs

- Sports for special groups refer to exercise that promotes health and functional abilities and, therefore facilitate as independent daily life as possible.
- Specified groups for specific ailment or disability and activities for people in general whose functional ability has lowered significantly due to age, disability or a chronic illness.
- Special sports are provided for children, youth, adults and seniors with special needs.
- The available activities include fitness classes, independent exercises in the gym or pool, guided gym training, hydrobics and all kind of adapted sports such as wheel chair dancing, football by walking, icehockey for people with visual impairment and so forth.
- Most of the activities are provided in co-operation with partners.

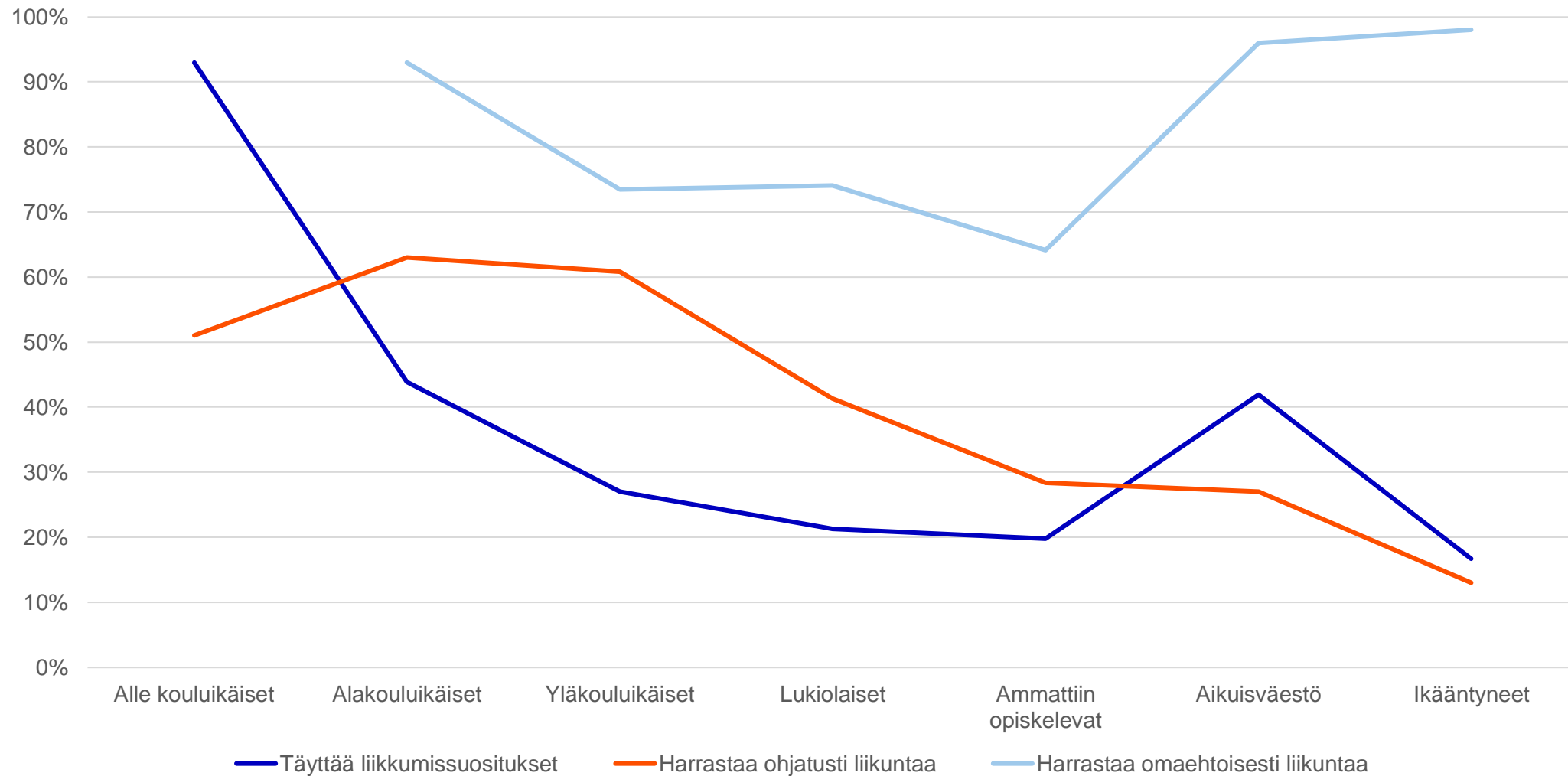




# Actions for encouraging physically inactive people to be more active.



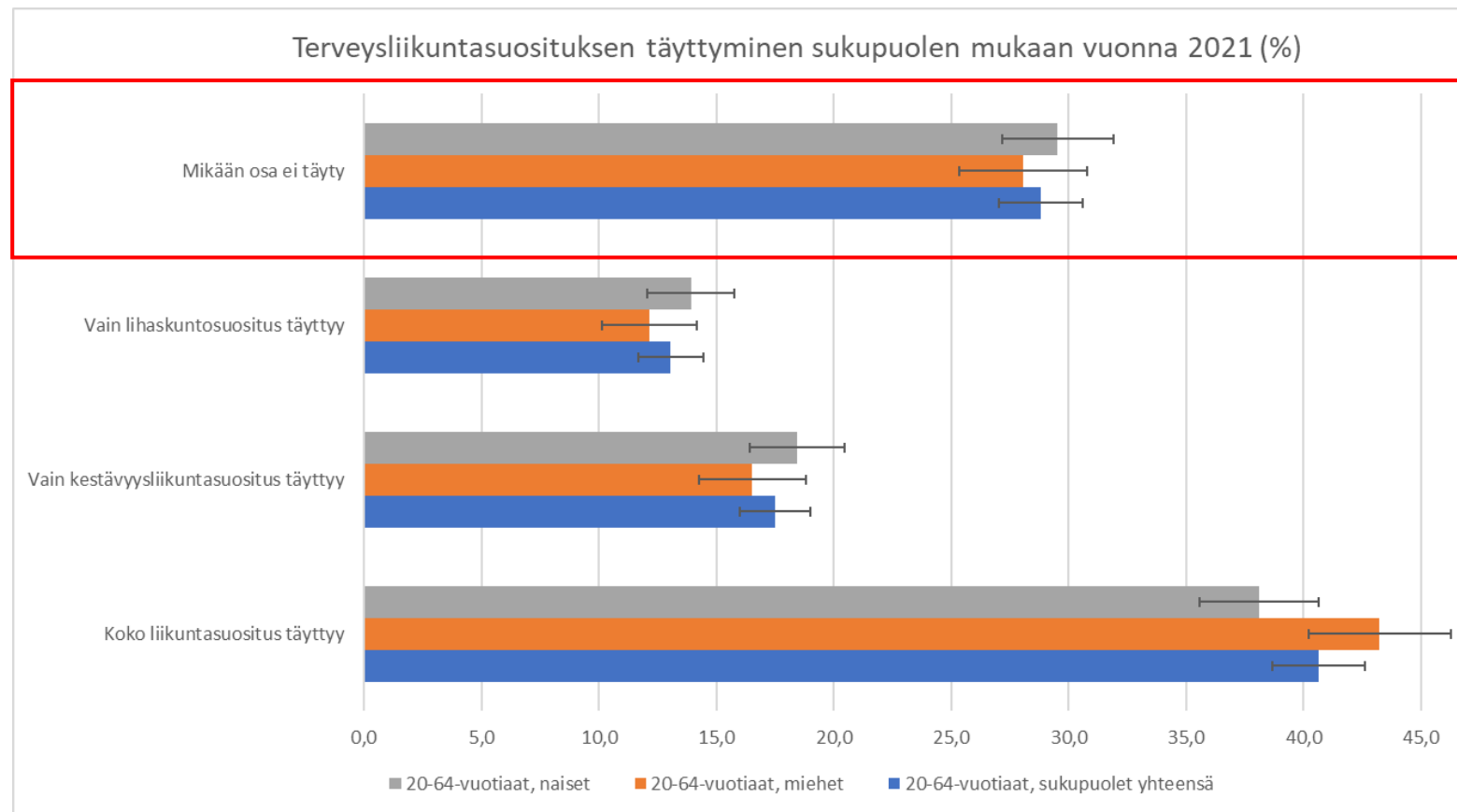
# Physical activity of Helsinki residents



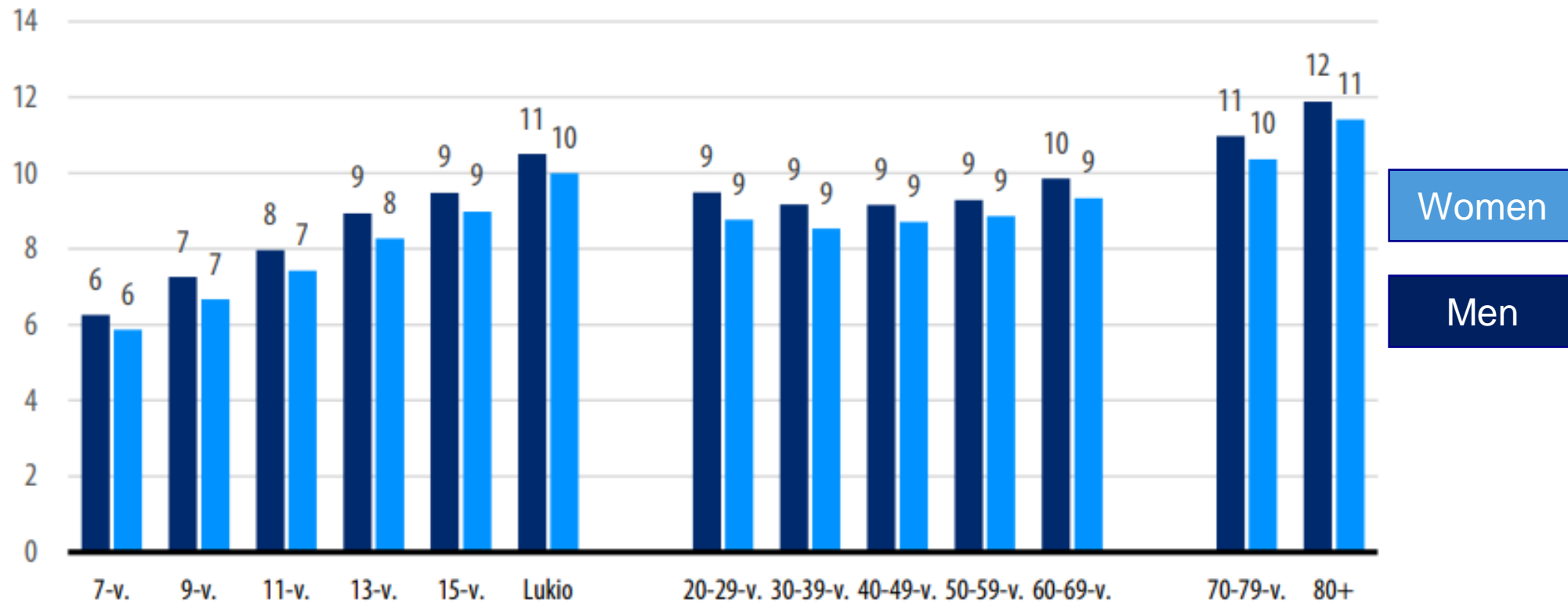


# Many people would benefit from increasing physical activity

- Depending on the studies, about 25%-50% of adult Helsinki residents (aged 20-64) meet the physical activity recommendation<sup>1,2,3</sup>
  - Some only meet the strength training part of the recommendation, but not the endurance exercise recommendation (13,1 %)
  - Some only meet the endurance exercise part of the recommendation, but not the strength training recommendation (17,5%)
  - Some do not meet any aspect of the recommendation (28,8 %) <sup>3</sup>**



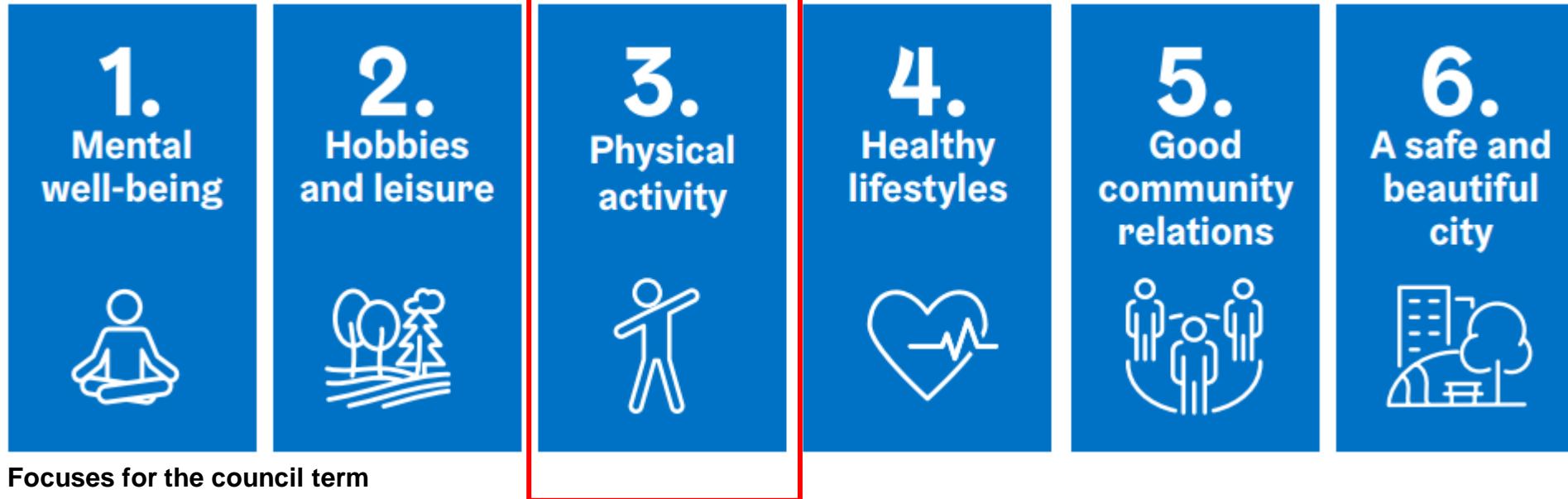
# How many hours do Finnish people spend sedentary?





**Sports services alone do not solve the problem of inactivity**

# Physical Activity is one of Helsinki's priorities in Welfare Plan 2022-2025.



3. Physical activity		
	The work will be targeted at the least physically active residents. Everyone's awareness of exercise opportunities will be increased. Exercise will be increased during early childhood education, school and study days. The functional capacity of the elderly will be strengthened through a mobility agreement and more guided physical activity. City employees will be encouraged to exercise regularly.	<b>7 objectives and 10 actions</b>

English version available [here](#)



# Mini-intervention model for increasing physical activity

# Mini-intervention model for increasing physical activity

- Finnish national Current Care Guides for physical activity advise health care practitioners to ask about patient's physical activity habits and encourage to exercise.
- Social and health care practitioners have requested ready-to-use phrases that would help in discussing about physical activity with patients in routine consultations.
- There is evidence for the effectiveness of brief interventions to change behaviours such as physical activity but many of these interventions are too long to include in routine consultations.
- The purpose of the mini intervention model for increasing physical activity is;
  - a) **To help social and health care practitioners** to talk about physical activity and to 'signpost' patients to useful opportunities in short amount of time.
  - b) **To support patients' motivation to be more physically active.**
- The model is based on e.g. Motivational Interview <sup>1</sup> and Healing Communication <sup>2</sup>
- The main principle of the model is to recognize the "current good" and to increase one's perceived competence and readiness to change.

# Mini-intervention model 2021–2024

## In co-operation with:

- The City of Helsinki
- The Finnish Student Sports Federation
- Finnish Student Health Service
- Finnish Musculoskeletal Association
- Likes/Jamk University of Applied Sciences: Students on the Move

## 2021-2022: piloting the questions

- Practitioners in the health care stations of Munkkiniemi and Pitäjänmäki, December 2021.
- Social workers on the western region, February 2022
- The Finnish Student Sport Federation, May 2022
- Experts by experience, May 2022

## 2023:

- First version ready
- Pilot in health and social care on January until June 2023.  
→ Results of the pilot have been presented in November 2023.
- Pilot in student health care on September until December 2023.
- Changes to the model based on the pilots and publishing a new version.
- Pilot in Employment services of Helsinki started on November 2023.

## 2024:

- Integration to Apotti, an electronic social and health care record.
- Training health and social care practitioners to use the model.

Helsinki

# Liikkumisen edistämisen mini-interventio

Kevyemmälläkin liikkumisella on terveyshyötyjä erityisesti vähän liikkuville.

Liikkumisen edistämisen mini-interventiomalli rakentuu kysymyksistä, joiden avulla voit lyhyessä ajassa ottaa liikkumisen puheeksi asiakaskohtaamisissa osana muiden asioiden läpikäyntiä ja tukea asiakkaan motivaatiota liikkumisen lisäämiseksi.

Kirjaa liikkumisen edistämisen mini-interventio tehdyksi asiakas- tai potilastietojärjestelmään.

Helsinki

Kysy keskustelun alussa, sopiiko asiakkaalle keskustella liikkumisesta. Luvan saatuaasi, lähesty liikkumista myönteisesti, asiakasta kuunnellen ja hänen tarpeensa huomioiden. Huomaa keskustelussa henkilön arjessa jo tapahtuva liikkuminen ja pyri herättämään motivaatiota sen lisäämiseksi tai uuden liikkumistavan kokeilemiseksi.



- 1.** Millaista arki- ja hyötyliikkumista tai liikuntaa elämässäsi on nyt tai on ollut aikaisemmin?

Arki- ja hyötyliikkumisen esimerkkejä: työmatkat kävellen tai pyörällä, portaiden käveleminen, kotityöt, koiran ulkoilutus.

Harrastatko nyt tai oletko joskus harrastanut jotain liikuntaa?

- 2.** Mitä ajatuksia/tunteita/tuntemuksia liikkuminen tai liikunta sinussa herättää?

Liittykö liikkumiseen esimerkiksi iloa, pelkoja tai huolia?

Millaisia tuntemuksia liikkuminen aiheuttaa kehossasi? (esim. rentoutuminen, virkistyminen, kipu)

- 3.** Jos haluaisit lisätä arki- ja hyötyliikkumista tai muuta liikuntaa, mitä se olisi?

Jos haluaisit kokeilla jotain uutta, mitä se olisi?

Mikä auttaisi sinua toteuttamaan kokeilusi?

Miten, missä ja milloin toteuttaisit kokeilusi?



Muistuta, että kaikki liikkuminen ja paikallaanolon vähentäminen on hyödyllistä. Jos asiakas on kiinnostunut liikuntakokeilusta, ohjaa hänet omaehtoiseiin tai ohjattuihin liikuntapalveluihin, liikuntaneuvontaan tai soittamaan Liikuntaluuriin (09 310 32623).



## 1. Millaista arki- ja hyötyliikkumista tai liikuntaa elämässäsi on nyt tai on ollut aikaisemmin?

Kysymyksen tavoitteena on tuoda esille kaikki liikkuminen, mitä asiakkaan elämässä on nyt tai on ollut aiemmin, kuten arki- ja hyötyliikkuminen (esim. kävely kauppaan, portaiden nousu, koiran ulkoilutus), liikuntatottumus tai -harrastus. Kun pohditaan ja muistellaan asiakkaan eri elämänvaiheissa tapahtunutta liikkumista, löytyy jokaisesta ihmisestä liikkumista tukevia tietoja, taitoja ja positiivisia kokemuksia.

Pystyvyyden tunnetta voidaan kasvattaa, kun tunnustetaan "mikä jo toimii, mitä osaan, tiedän ja mistä pidän". Jo toteutuvan liikkumisen tunnistaminen lisää ja vahvistaa olemassa olevaa hyvää ja edistää muutoshalua.

Liikkumisen edistämisen mini-Interventiomalli perustuu mm. seuraavien lähtökohtien:

[Absetz \(2020\), Vahvuuslähtöisen ohjauksen työvälillä helpompi tapa-elintapamuutoksen tukemiseen. Tuki- ja liikuntaelinliitto Tule ry](#); [Absetz \(2013\), Liikkumattomasta liikkujaksi, mutta miten? Liikunta & tiede 50.](#); [Köhler \(2019\), Hoitava viestintä: Lääkärin vaikuttava viestintä potilaskohtaamisessa. Helsingin yliopisto](#); [Liikunta Käypä hoito -suositus \(2016\)](#); [UKK-Instituutti \(2022\) Liikkumisen vaikutukset -Infograafi.](#)

Mallin suunnitteluun ovat osallistuneet liikunta-alan ja sosiaalipsykologian asiantuntijoiden lisäksi sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisia ja kokemusasiantuntijoita.

## 2. Mitä ajatuksia / tunteita / tuntemuksia liikkuminen tai liikunta sinussa herättää?

Kysymyksen tavoitteena on ymmärtää asiakkaan tilannetta syvemmin, kuten liikkumisen lisäämisen merkitystä, käytettävissä olevia voimavaroja sekä liikkumiseen mahdollisesti liittyviä ilon aiheita, pelkoja, huolia tai uskomuksia.

Empatiaa voit osoittaa pitämällä katsekontakti asiakkaaseen ja kuuntelemalla tarkkaavaisesti. Voit todeta esimerkiksi "ymmärsinkö oikein, että...". Asiakas kokee tulevansa kuulluksi ja ammattilainen voi varmistua, että ymmärtää kuulemansa oikein.

Voit kertoa, että liikkumisella on sekä välittömiä että pitkän aikavälin hyötyjä. Pohtikaa, mitkä liikkumisen hyödyt ovat asiakkaalle merkityksellisimpiä, sillä muutos on todennäköisempää, kun tavoitellaan itselle tärkeitä asioita.

Lyhyen aikavälin hyötyjä ovat mm.

- Vireystila kohoa
- Keskittyminen ja tarkkaavaisuus paranevat
- Mieliala kohenee, stressi, lievät masennusoireet ja ahdistus voivat lievitä.
- Rentoutuminen ja nukahtaminen helpottuvat
- Verenkierto vilkastuu
- Sokeritasapaino paranee ja veren rasva-aineenvaihdunta tehostuu
- Nivelten liikelaaajuus lisääntyy
- Nivelruston ja tukikudosten aineenvaihdunta paranee
- Mahdolliset tuki- ja liikuntaelinten kivut lievittyvät

Pitkän aikavälin hyötyjä ovat mm.

- Useisiin sairauksiin sairastumisen riski pienenee.
- Painonhallinta helpottuu
- Luusto vahvistuu

Jo pelkästään istumisen ja paikallaanolon tauottamisella on myönteisiä terveysvaikutuksia.

## 3. Jos haluaisit lisätä arki- ja hyötyliikkumista tai muuta liikuntaa, mitä se olisi?

Jos haluaisit kokeilla jotain uutta, mitä se olisi?

Tavoitteena on luoda pysyviä elintapoja. Tällöin tarvitaan omaehtoisuutta, jossa vahva pystyvyyden tunne ja sisäinen motivaatio pitävät tapoja yllä ja auttavat uusien opettelussa. On helpointa lisätä niitä asioita, joita jo tekee, jotka ovat itselle merkityksellisiä ja nautinnollisia. On hyvä keskustella asiakkaan kanssa hänelle tärkeistä ja mieluisista asioista.

Sana 'kokeilu' on armollisempi kuin 'tavoite'. Jos uusi kokeilu ei tunnu mieltä, asiakas ei ole epäonnistunut, vaan voi harkita uutta kokeilua. Kokeilu voi liittyä jo arjessa tapahtuvan liikkumisen lisäämiseen tai uuden kokeilemiseen. Kokeilua edesauttaa, kun sovitaan miten, missä ja milloin se toteutetaan.

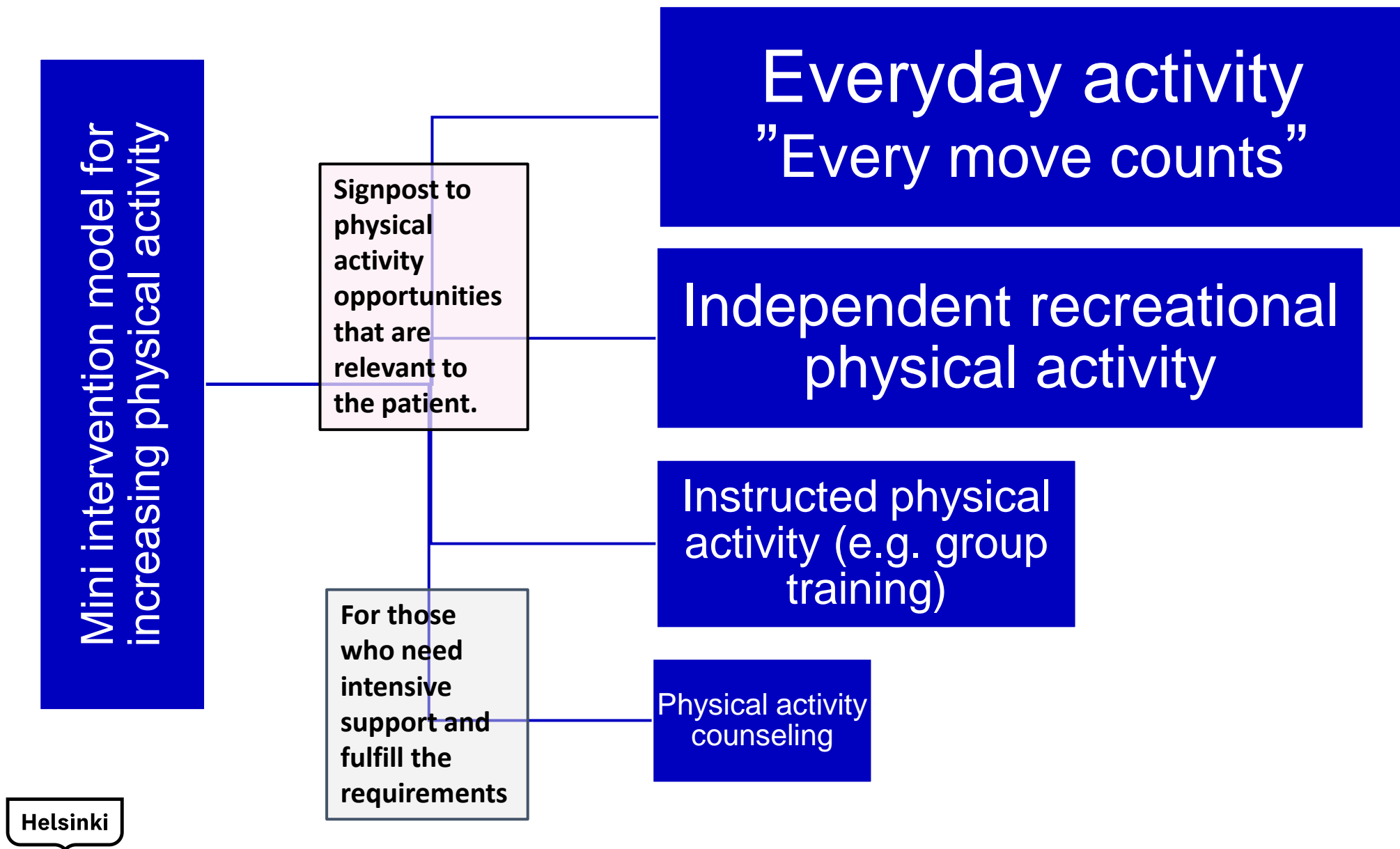
Lähes kaikki hyötyvät liikkumisen lisäämisestä ja paikallaanolon tauottamisesta, mutta eniten siitä hyötyvät vähän liikkuvat. Jos keskustelun perusteella asiakas ei vaikuta olevan vielä valmis kokeilemaan liikkumisen lisäämistä, voit kiittää keskustelusta ja palata asiaan myöhemmissä tapaamisissa.

### Asiakkaan ohjaus eteenpäin

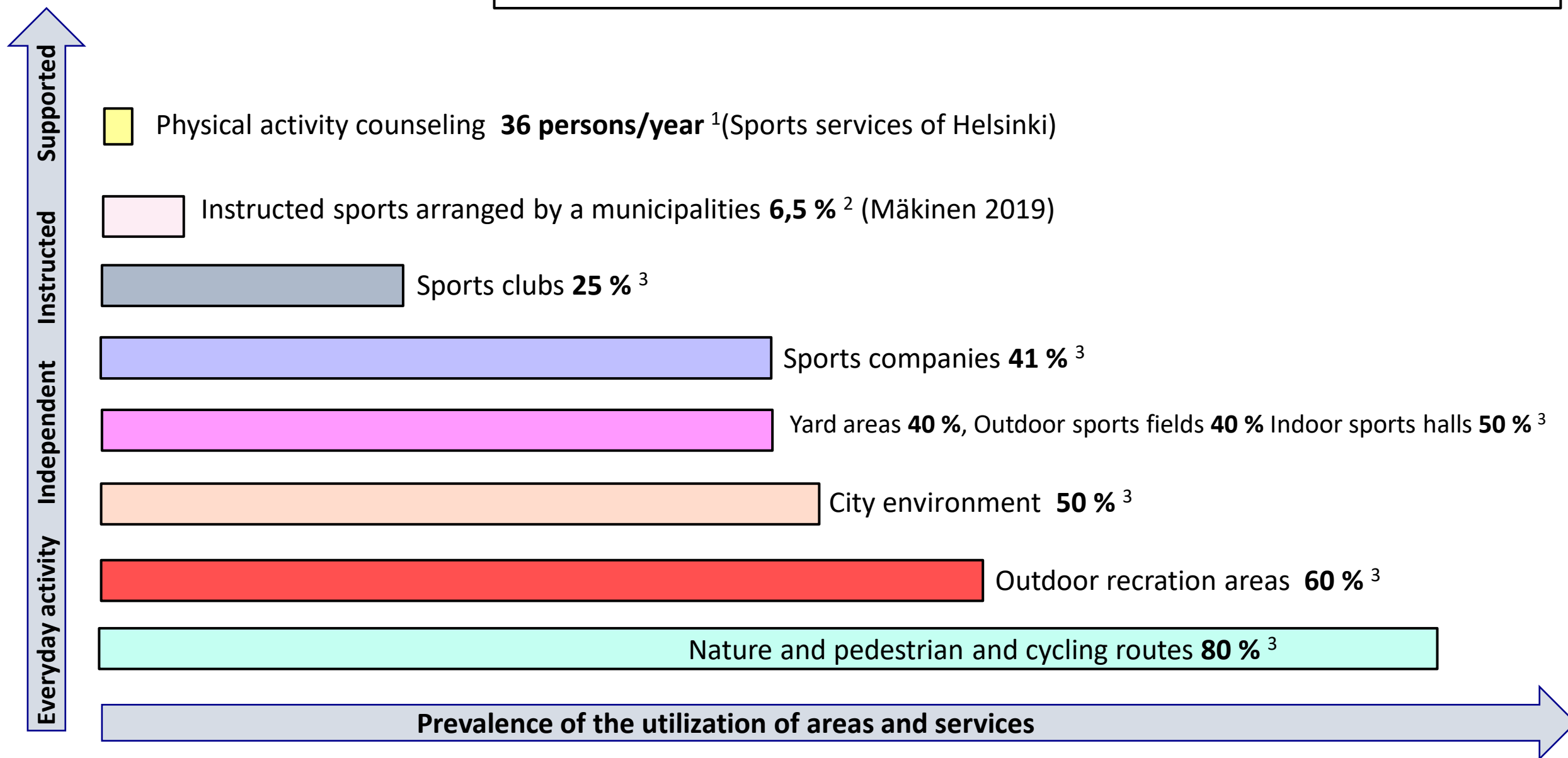
Arki- ja hyötyliikkumisen lisääminen ja paikallaanolon vähentäminen voivat olla joillekin ihmisille sopivin tapa aloittaa liikkumisen lisääminen.

Jos asiakas on kiinnostunut liikuntakokeilusta, voi hänen kanssaan sopia kokeilusta omaehtoisten tai ohjattujen liikkumismahdollisuuksien parissa tai ohjata liikuntaneuvontaan. Myös maksuton Liikuntaluuri (09 310 32623), tarjoaa tietoa, tukea sekä kannustusta liikkumismahdollisuuksiin liittyen.

# Mini-intervention model for increasing physical activity



## Areas and services of physical activity used by working aged people



Helsinki

1 Sport services of Helsinki, 2 Mäkinen 2019, 3 KunnonKartta Helsingin otos 2022,

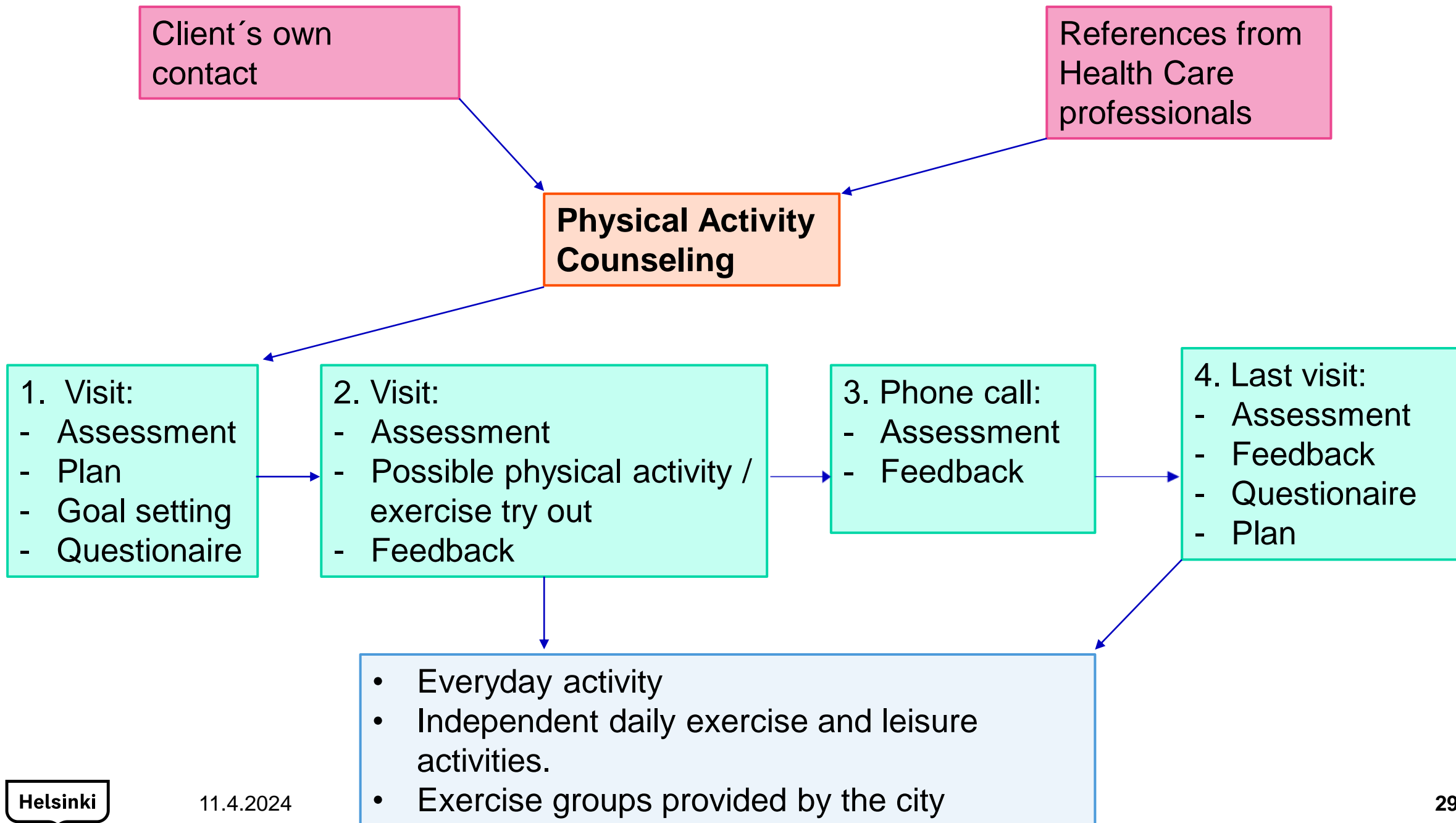


# Physical activity counseling

- One on one physical activity counseling is intended for people who are physically inactive\* and need support and encouragement to increase their physical activity.

Target group	Requirements	Lenght of the process	Contacts
Youth and young adults aged 16 to 29.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Insufficient physical activity</li><li>• is motivated to engage in the process.</li></ul>	6 months	3 meetings and 1 phone call
Adults aged 30 to 63	<ul style="list-style-type: none"><li>• Type 2 diabetes</li><li>• Type 2 diabetes risk assessment score over 12</li><li>• BMI over 30</li></ul>	6 months	3 meetings and 1 phone call
People with disabilities (aged 16+) Pilot phase	<ul style="list-style-type: none"><li>• Insufficient physical activity</li><li>• Physical activity requires adaptation due to, for example, disability, illness or other impairment to their ability to function</li></ul>	8-10 months	4 meetings and 1 phone call
Seniors aged 64+	<ul style="list-style-type: none"><li>• Insufficient physical activity</li><li>• Need for individual or group support to increase their daily physical activity.</li></ul>	6-12 months	3-5 meetings and 1-2 phone contacts.

Service currently on hold



# Mobility agreement

- Staff in hospitals, care units and home care will discuss mobility and prepare a mobility agreement with an elderly.
- Person determines the goals themselves. The objectives agreed in the mobility agreement and their implementation will be recorded in person's care plan.
- With the mobility agreement exercise is made as a part of a person's everyday life. It will increase muscle strength and improve balance and functional capacity.
- Examples of what the agreement may cover:
  - Doing daily chores
  - Running errands and practising hobbies outside the home
  - Training to improve balance and muscle strength
  - Re-learning old skills.

[Read more!](#)



# Special swimming card

- A special swimming card is granted to disabled or chronically ill Helsinki residents for the purpose of independent swimming in all indoor and outdoor swimming pools in Helsinki.
- The card also entitles its holder to use the gyms at four swimming pools.
- The price of the card is €60/year. The card can be used once a day at most (1 time per day).

Read [more!](#)





# Healthy Helsinki-project part of RRP

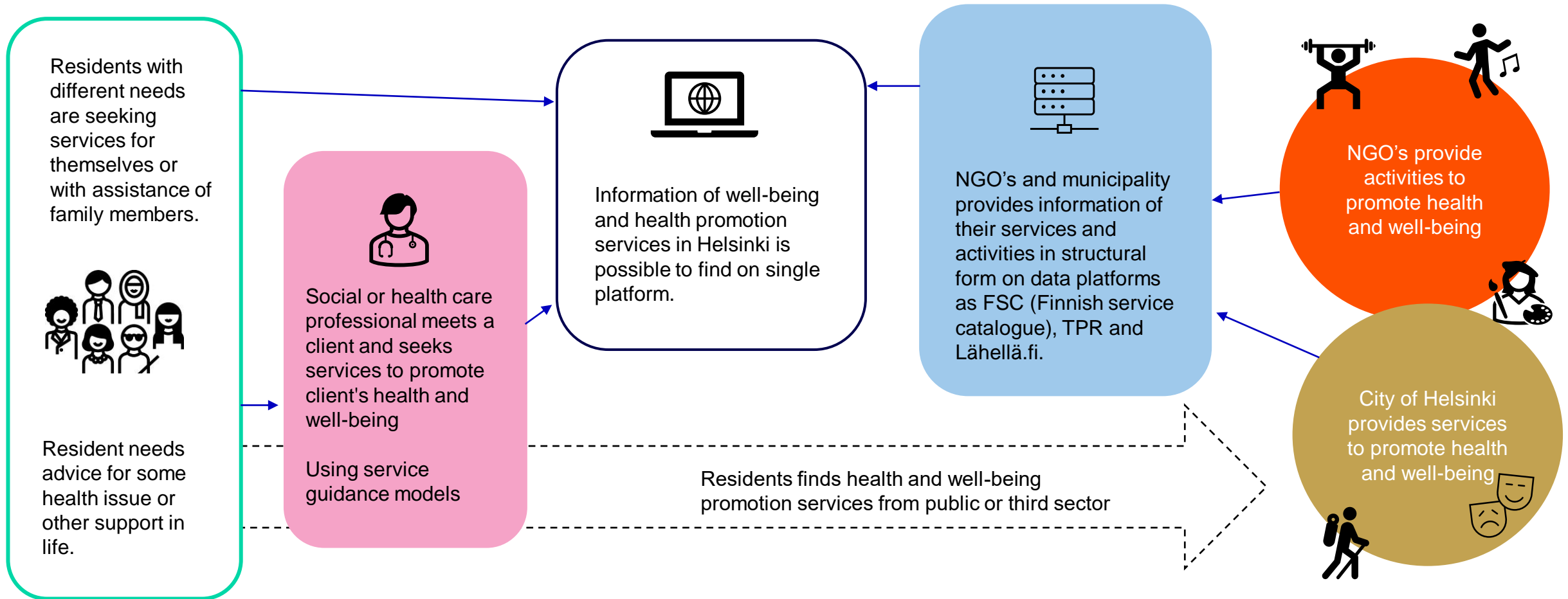
## Recovery and Resilience Plan (RRP) in Helsinki

- Funding from the Next Generation EU recovery package
- Part of national program
- Target: Access to health and social services will be improved and their cost-effectiveness enhanced

## Pillar 4 / Investment 2 (& Investment 4) = Healthy Helsinki -project

- Multisectoral service concept for health and well-being promotion
- Digital solutions to residents and social & health care workers for finding services to promote health and well-being

# Multisectoral service concept for health and well-being promotion in Helsinki



# Phone Service

- Phone service offers city residents information, support and encouragement regarding physical activity and exercise opportunities.
- The service is free of charge, and it is available from Monday to Thursday from 1pm to 3pm.



## Liikuntaluuri liikuttaa!

Maksuton Liikuntaluuri tarjoaa tietoa, tukea ja kannustusta Helsingin liikkumismahdollisuuksiin liittyen.

Liikuntaluuriin vastaavat liikunta-alan asiantuntijat, joilta saa vinkkejä liikkumisen lisäämiseen arjessa.

Liikuntaluuri palvelee  
numerossa **09 31032623**  
ma-to kello **13.00-15.00**



# Thank you!

Contact details:

Kata Isotalo

[Kata.isotalo@hel.fi](mailto:Kata.isotalo@hel.fi)

Hanne Munter

[Hanne.munter@hel.fi](mailto:Hanne.munter@hel.fi)

Helsinki