

# *Friska Nacka* – Motion, natur, glädje!

**2019**

**Arrangerat av Järla Orientering  
med stöd från kommunen**



# Friska Nacka – Motion, natur, glädje!



## 2019 års upplägg



- Stor karta med 60 stolpar distribuerade 26/4 med NVP till 47 000 hushåll
- 3 A4-kartor med totalt 50 stolpar släpptes 20/8, pris 200 kr eller 80 kr/st
- 5 utlottningar



## Årets totala aktivitet

- **Antal deltagare**                    **606**                    **+400%!**
- **Antal stolpbesök**                **c:a 30 000 st**                **+300%**
- **Snittantal besök**                **53 st/deltagare**
- **Antal 110-poängare**            **60 st**
- **Antal 60-poängare**            **56 st**

**Friska Nacka** – Motion, natur, glädje!



## Årets betalande deltagare

<b>Antal betalande</b>	<b>164</b>
• Köpt alla tre kartorna	<b>124</b>
• Köpt två kartor	<b>4</b>
• Köpt en karta	<b>36</b>

**Friska Nacka** – Motion, natur, glädje!



## Årets ”rörelsetimmar”

- Total tid spenderad **20 000 timmar**
- Tid per deltagare **36 timmar**

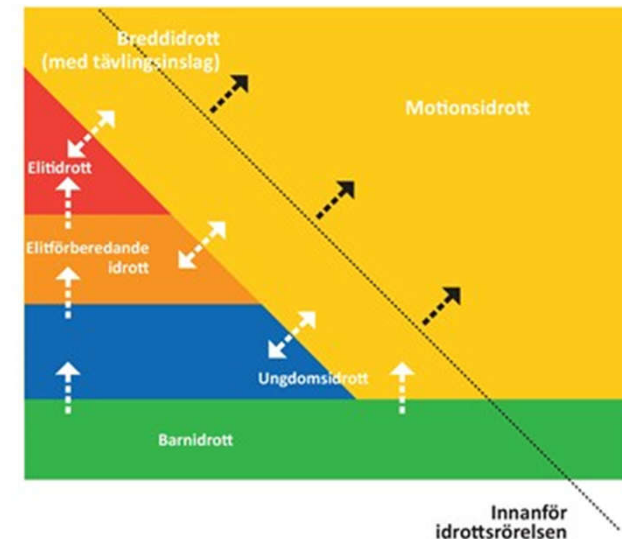
### Enligt Högskolan i Jönköping:

- 40 min spenderas per stolpbesök
- Utöver varje registrerad deltagare uppskattas i snitt ytterligare en person, medföljare eller någon som ej registrerar, delta.



## Bidrar till

- Gratis friskvård när man själv vill
- Kräver inga halltider eller idrottsplatser
- 80% av deltagarna är inte orienterare
- Stor andel icke föreningsaktiva
- Stor andel äldre
- Projekt i Fisksätra med 10 aktiviteter
- ”Kommunorientering”





## Deltagarhemvist

• Nacka	131 00 – 93	406	<b>51%</b>
• Nacka strand	131 26 - 28, 52	8	<b>1%</b>
• Saltsjö-Boo	132 00 – 82	207	<b>26%</b>
• Saltsjö Duvnäs	131 50	17	<b>2%</b>
• Saltis/Fisksätra	133 00 – 83	86	<b>11%</b>
• Älta	138 21 - 40	71	<b>9%</b>



## Årets besökspunkter

### Gratis kartan

- Konstverk 7 st
- Naturvård 6 st
- Kulturminnen 6 st
- Stadsplanering 8 st
- Sponsorer 6 st
- Natur- och parkmark 27 st

### Betalkartorna, 3 st

- Park och skog 50 st



**Friska Nacka** – Motion, natur, glädje!



## Årets ekonomi

Kostnader		Intäkter	
Annonslayout	6	Kommunalt stöd	150
Trycksaker	3	Såld annons	10
Material	2	Försäljning extra kartor	28
Porto	2		
Lasertryck	4		
Kartritning/layout	22		
Kartlicenser	15		
Tryckning	71		
Distribution	58		
	183		188

**Friska Nacka** – Motion, natur, glädje!



## Sponsorer - årets priser

- "Lat fredag" för två från Onzo 5 st
- Luncher för två på Storstugan i Hellas 10 st
- Presentkort 500 kr Naturkompaniet 5 st
- Friluftset från Naturkompaniet 5 st
- Presentkort 500 kr från Restaurang J 10 st

**Representerar ett värde om c:a 20 tkr**

**Tillkommer NVPs insats + naturligtvis kommunens grundbidrag!**

**Friska Nacka** – Motion, natur, glädje!



## Feedback från deltagarna

”Jag tycker det har varit väldigt roligt att få se så många okända platser i kommunen, min kännedom om Nacka har blivit mycket större.”

**Håkan Malmström, Saltsj-Boo**

”Uppskattar verkligen ert jobb med allt detta. Det är så roligt och vilken uppslutning det har blivit i år.”

**Hélène Dahlberg, Saltsjöbaden**

”Tack för Era initiativ rörande orienteringen och stolparna. Riktigt kul att få se olika delar av kommunen på detta sätt och att komma till platser som vi normalt inte kommer till. Heder åt Er alla som jobbat med detta.”

**Gunnar & Birgitta Hallert, Finnboda**

**Järla Orientering framför också ett stort tack till Nacka kommun som genom sitt bidrag gjort Friska Nacka 2019 till en framgång!**

**Friska Nacka** – Motion, natur, glädje!



## Planer inför 2020

### Mål

- Bygga vidare på och utöka den deltagarbas vi har sen 2019
- Fortsätta marknadsföra "Friska Nacka" för ökad motion, naturupplevelse och kunskap om Nacka

### Förslag till genomförande

- Gratis utskick av papperskarta till samtliga hushåll via NVP
- Betalkarta till speciellt intresserade
- Marknadsföring genom mail-utskick, NVP, biblioteken, Facebook, affischer, SPF, vårdcentraler och befintliga sponsorer
- Ansökan om kommunalt stöd 160 tkr