

# Fysisk aktivitet och träning för seniorer

Centrum för fysisk aktivitet

[camilla.bylin\\_ottehall@vgregion.se](mailto:camilla.bylin_ottehall@vgregion.se)

[jessica.tornqvist@vgregion.se](mailto:jessica.tornqvist@vgregion.se)

[anna-lena.wendelhag@vgregion.se](mailto:anna-lena.wendelhag@vgregion.se)

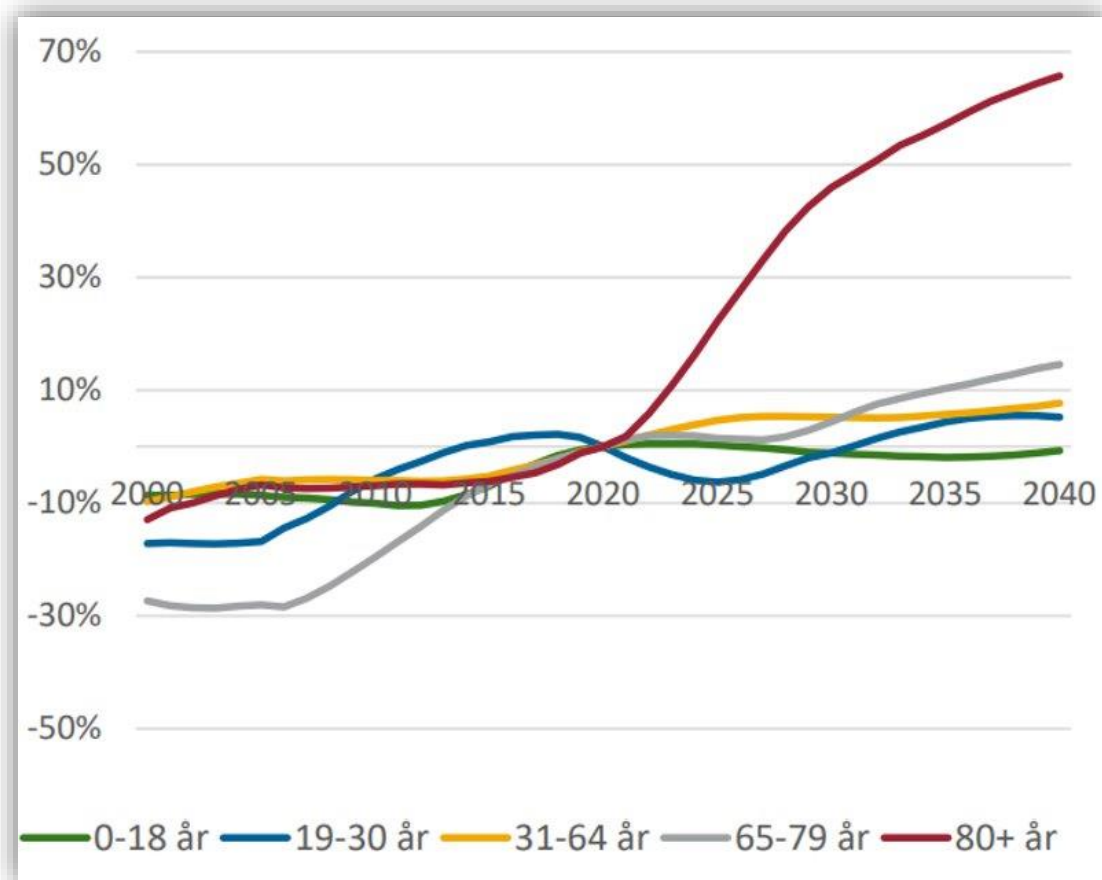


# Centrum för fysisk aktivitet

- Regionalt kunskapscentrum för fysisk aktivitet 2024
- Att utgöra en utbildande, kunskapshöjande, metodstödande funktion, samt stödja samverkan och medverka i regionalt och nationellt utvecklingsarbete kring fysisk aktivitet.
  - Det innebär bl a att samverka med friskvård, föreningsliv, *kommun* och region för att främja fysisk aktivitet hos invånarna.



# Andelen äldre ökar i Västra Götaland



Hälsofrämjande- och sjukdomsförebyggande insatser kan förbättra livskvalitén och minska samhällskostnader för vård och omsorg.



# Fysisk aktivitet

## Hälsoeffekter



# Seniorutbildning

## Bakgrund

- Förfrågan om att skapa en utbildning 2020 (Göteborg) inom området fysisk aktivitet och träning för äldre

## Målgrupp

- Personal på träffpunkter, mötesplatser och dagverksamheter

## Syfte

- Öka kunskap (teoretisk och praktisk) om fysisk aktivitet och träning för äldre utifrån olika funktionsnivåer
  - Kondition, styrka, balans och rörlighet
  - Sittande, stående med stöd, stående utan stöd

# Utvärdering

*"Jättebra och användbar utbildning "*

*"Jag har fått information om vilka effekter olika rörelser kan ha. Jag har fått lära mig teknik kring rörelserna. Detta har gjort mig mer säker då jag instruerar."*

*"Mycket tacksam över denna utbildning! Den har tillfört mycket inspiration och väckt min nyfikenhet av att våga prova mer och utveckla träningspassen. Jag hoppas att det kommer att finnas möjlighet till dels repetition men också påbyggnad av utbildningen, då vi önskar utveckla utbudet av rörelser/pass."*

*"Hoppas att alla mina övriga kollegor också ska få möjlighet att gå utbildningen."*

# Seniorutbildning 2024 (VGR)

## Omfattning

- Fysisk heldagsutbildning i Göteborg

## Material

- Webbsida: Rörelseguiden, aktivitet och inspiration
- [Rörelseguiden - Rörelseguiden \(vgregion.se\)](https://vgregion.se)





VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN