

Trygg start

Tips, kunskap och reflektion för att främja en trygg start i rörelse

vgregion.se/tryggstart



Hej aktivitetsarrangör!

För många är rörelse lätt, för andra är det svårt. Den som är långt ifrån vanan av rörelse och träning kan behöva en Trygg start. Du som aktivitetsarrangör är en nyckel! Din verksamhet kan vara det som gör det lättare för fler att hitta rätt.

Trygg start är en webbplats med tips, kunskap och reflektion kring olika teman, för att främja en trygg start i rörelse för barn, unga, vuxna och äldre i Västra Götaland.

Certifiering och plats i Rörelseguiden

Bli Trygg start-certifierad och få hjälp med att sprida budskapet om er fantastiska verksamhet på vgregion.se/rorelseguiden. Sedan bjuds ni in till fortsatt utveckling med andra certifierade verksamheter.

Teman:

- Social miljö
- Förhållningssätt
- Kännedom om individuella behov
- Avgifter och resurser
- Organisation
- Information och kommunikation



**Fler ska känna sig hemma i rörelse och träning.
Tillsammans sätter vi Västra Götaland i rörelse!**