

Hej! Kul att du är här!  
Skriv ditt namn, vilken  
organisation och  
kommun du tillhör i  
chatten... så sätter vi  
snart igång.



# Nätverksträff

## Trygg start

Centrum för fysisk aktivitet

Johan & Anna

2024-11-07



Lyssna Lättläst Other languages Teckn



Regeringskansliet

Sveriges regering ▾ Regeringens politik i Sverige & EU ▾ Dokument & publikationer ▾ Så styr

Pressmeddelande från [Socialdepartementet](#)

## Satsning för att öka användningen av Fysisk aktivitet på recept

Publicerad 16 mars 2023

Regeringen vill att användningen av Fysisk aktivitet på recept (FaR) ska öka och bli mer likvärdig över landet och beslutar därför om en satsning som fullt utbyggd kommer att uppgå till 100 miljoner kronor årligen.



Regeringskansliet


es regering ▾ Regeringens politik i Sverige & EU ▾ Dokument & publikationer ▾ Så styr

Pressmeddelande från [Kulturdepartementet](#), [Socialdepartementet](#)

## Förberedande och kapacitetsstärkande insatser inför att fritidskortet lanseras

Publicerad 18 april 2024

Regeringen har beslutat om insatser till en bredd av aktörer inför att fritidskortet för barn och unga ska införas nästa år.



Regeringskansliet

es regering ▾ Regeringens politik i Sverige & EU ▾ Dokument & publikationer ▾ Så styr

Pressmeddelande från [Socialdepartementet](#)

## Regeringen ger stöd till rörelsefrämjande organisationer, friluftslivet samt inrättar nationellt kompetenscentrum för fysisk aktivitet

Publicerad 20 september 2024

I budgetpropositionen för 2025 föreslår regeringen att totalt 19 miljoner kronor ska ges som stöd till organisationer som verkar



Regeringskansliet

es regering ▾ Regeringens politik i Sverige & EU ▾ Dokument & publikationer ▾ Så styr

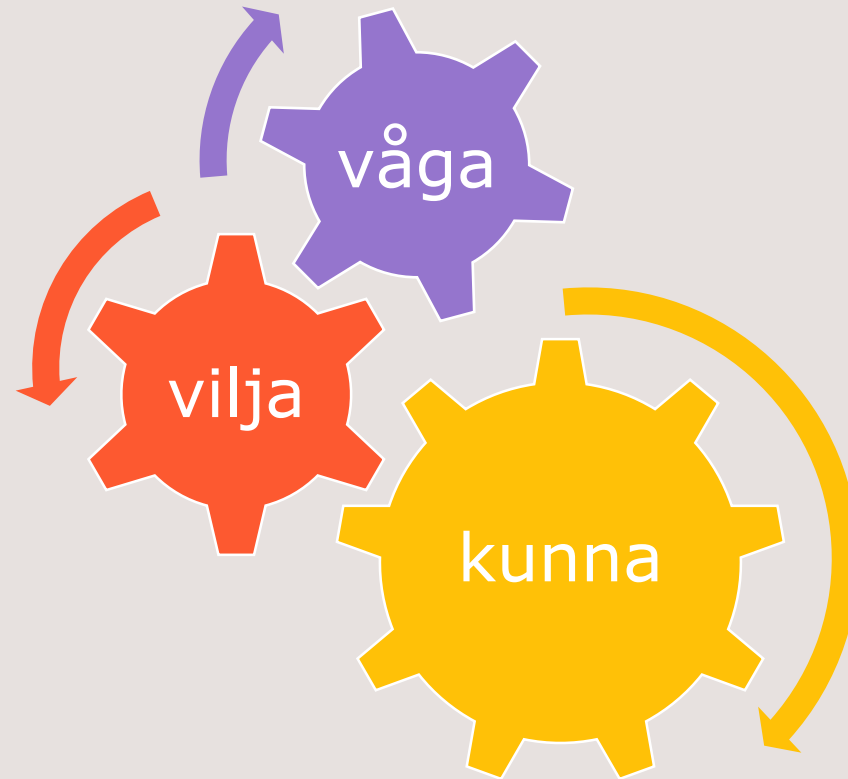
Debattartikel från [Finansdepartementet](#), [Klimat- och näringslivsdepartementet](#), [Socialdepartementet](#)

## "Regeringen och Sverigedemokraterna föreslår satsningar på att stärka Sveriges naturreservat och att göra dem tillgängliga för fler"

Publicerad 16 september 2024



Motoriskt  
utanförskap



Rörelse-  
rikeredom

# Trygg starts syfte och mål

- Syfte
  - ✓ Att fler ska kunna hitta sitt sammanhang i fysisk aktivitet och med det öka sin livskvalitet och hälsa
  - ✓ Att öka samhällets hållbarhet
- Mål
  - ✓ Att ge verksamheter verktyg att genom bl.a. självcertifiering kvalitetssäkra sig för att ta emot rörelseovana
  - ✓ Att certifierade aktörer synliggörs för både invånare och verksamheter som lotsar till rörelse



# Trygg start vänder sig till er som...

- vill ge fler en trygg start i rörelse och träning
- möter olika åldrar
  - ✓ Barn, unga, vuxna, äldre
- verkar inom olika sektorer
  - ✓ idrottsföreningar, kulturföreningar, privata aktörer, gym, kommunala verksamheter..



# What's in it for the Trygg start-certifierad aktivitetsarrangör?

- Hemsidan [Trygg start - Trygg start](#): hjälp på vägen att inkludera fler som står långt från rörelse och idrott
- Certifierade får:
  - ✓ Nyhetsbrev (3ggr/år)
  - ✓ Nätverksträffar (2ggr/år)
  - ✓ Officiellt Trygg start-material för hemsida/sociala medier
  - ✓ "Reklam" i Rörelseguiden, [www.vgregion.se/rorelseguiden](http://www.vgregion.se/rorelseguiden)
- Tillsammanskänsla: vi krokas arm och möter en samhällsutmaning!
- CSR-arbete (Corporate Social Responsibility): kan användas i samverkan och sponsringssamarbeten



# Hemliga sidan 😊

[www.vgregion.se/tryggstartcertifierad](http://www.vgregion.se/tryggstartcertifierad)

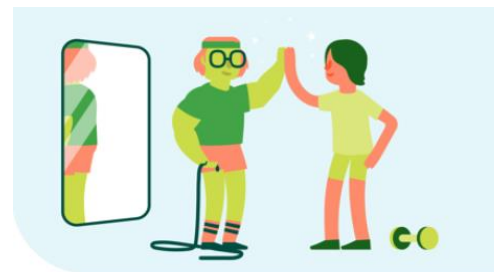
- Nyhetsbrev
  - Prenumeration och avprenumeration
- Officiellt Trygg start material
  - Texter och bilder till hemsidor och sociala medier
- Nätverk
  - Inbjudningar och anteckningar



# Hemsidan

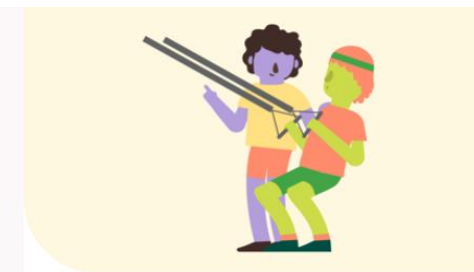
- Självcertifiering
- Samtalsteman: korta texter och reflektionsfrågor
- Inspiration: verktyg och goda exempel
- Fördjupning

[Trygg start - Trygg start](#)



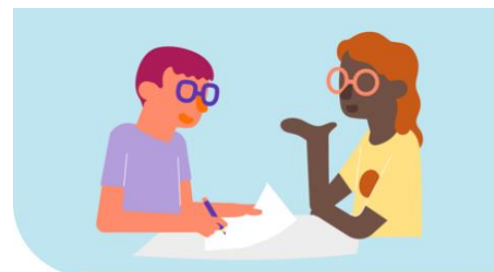
## **Social miljö**

Om koder, regler och jargong.



## **Förhållningsätt**

Om att stödja en individuell utvecklingsprocess.



## **Organisation**

Om resultat, prestation och progression.



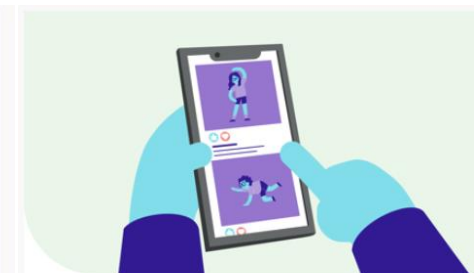
## **Avgifter och resurser**

Om individers olika förutsättningar och om stödmöjligheter.



## **Kännedom om individuella behov**

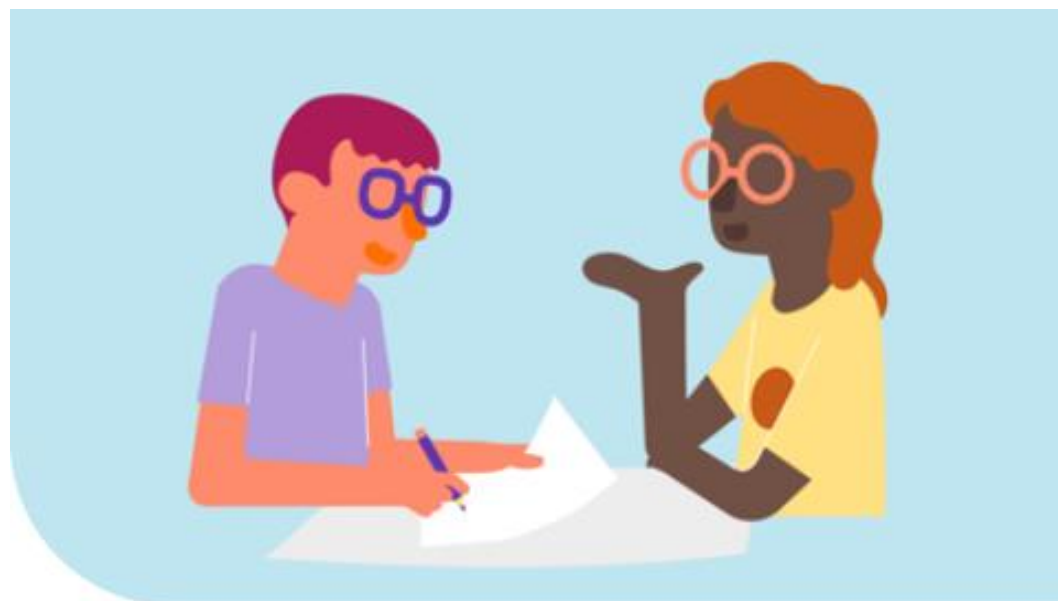
Om individuella och särskilda behov.



## **Information och kommunikation**

Om att hitta och anmäla sig till en aktivitet.

# Tema: Organisation



## **Organisation**

Om resultat, prestation och progression.

[Organisation - Trygg start](#)

# Tema: Organisation – utmaning



För en som är rörelseovan är det svårt att komma in som ny i en idrotts- eller träningsverksamhet. Det upplevs ännu svårare om det saknas lågtröskelvägar som instegsgrupper, individuellt pepp och tidigt stöd. Barn i låga åldrar upplever ofta att det redan är försent att prova en idrott.

# Tema: Organisation

## – underlätta



För att möta utmaningarna kan en inkluderande organisation hjälpa på traven. Kan den som är ny få en lugn rundvisning för att bli tryggare i miljön? Kanske ges möjlighet till några träningar individuellt eller i mindre grupp, för att senare ansluta till större grupp. Kanske finns drop-in-grupper utan anmälan, och lågtröskelgrupper med socialt fokus där nivån fungerar för rörelseovana.

Olika satsningsintressen kan skapa slitningar i upparbetade kompisgrupper med både socialt motiverade och prestationsmotiverade deltagare. En lösning istället för att splittra gruppen kan vara frivilliga tilläggs pass för teknikfördjupning och utökad träning.

# Tema: Organisation – reflektionsfrågor



- Vad finns för ingångar i din organisation för en nybörjare som är osäker på sig själv i rörelse? Finns till exempel breddgrupp, träningskola, kompletterande spår?
- Vilka möjligheter finns till extra stöd i starten – komma och hälsa på utan att delta, få svar på frågor, fadderskap med mera?
- Hur mycket plats ges till aktiviteter som inte är tydlig idrott utan mer lek, fri problemlösning eller umgänge? I vilka sammanhang och hur?

# Exempel på Organisation för en Trygg start

- "Om man vill lära sig lite om friidrott innan man börjar kan man vara med på våra friidrottsskolor"  
*Sävedalens AIK friidrott*
- "På lördagkvällar har vi lite fritidsgård. Café, PS4, prova på sporten om man vill, både unga och föräldrar får komma."  
*Kaidi TKD och Gbg innebandyklubb*
- "Den som behöver kan få "förträning" en halvtimme före stora gruppen, lära sig lite grundteknik och lära känna."  
*Capoeira Volta au mundo*
- "Nya får alltid en annan av barnen som mentor, och mentorn ser till att den nya aldrig är ensam. På så sätt blir alla så snabbt inkluderade."  
*Angered IS Friidrott och fotboll*



# Nätverksträffar för Trygg start

- vad tänker vi om...



Frågor och funderingar?



# Trygg start samverkan

- Ta kontakt med oss i projekt/satsningar kring fysisk aktivitet.
- Kan fungera som samordningsfunktion mellan aktörer/sektorer.
- Kontakt:

[johan.sjostrom@vgregion.se](mailto:johan.sjostrom@vgregion.se)

[anna.orwallius@vgregion.se](mailto:anna.orwallius@vgregion.se)



# Tillsammans sätter vi Västra Götaland i rörelse!





VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN

Centrum för fysisk aktivitet

[www.vgregion.se/cffa](http://www.vgregion.se/cffa)

[rh.cffa@vgregion.se](mailto:rh.cffa@vgregion.se)

# Anteckningar från mötet

- 11 anmälda, 8 deltagare från föreningar, kommunal verksamhet och privat verksamhet.
- Önskemål om utformning av nätverksträffar:
  - Längre träff än 45 minuter
  - Gärna 2 ggr/termin eller mer
  - Tydligare agenda
  - Önskat innehåll > > >



8 responses