

Centrum för fysisk aktivitet

Ett kunskapscentrum i Västra
Götalandsregionen



Centrum för fysisk aktivitet

- uppdrag, stöd och syfte

För vilka?

Organisationer

- Hälso- och sjukvård
- Skola/elevhälsa
- Funktionsstöd
- Äldreomsorg
- Aktivitetsarrangörer

Medarbetare

- Utbildning och kunskapsstöd

Individer

- Barn
- Unga
- Familjer
- Vuxna
- Äldre

Vad?

- Samordning!
- Metod- och implementeringsstöd

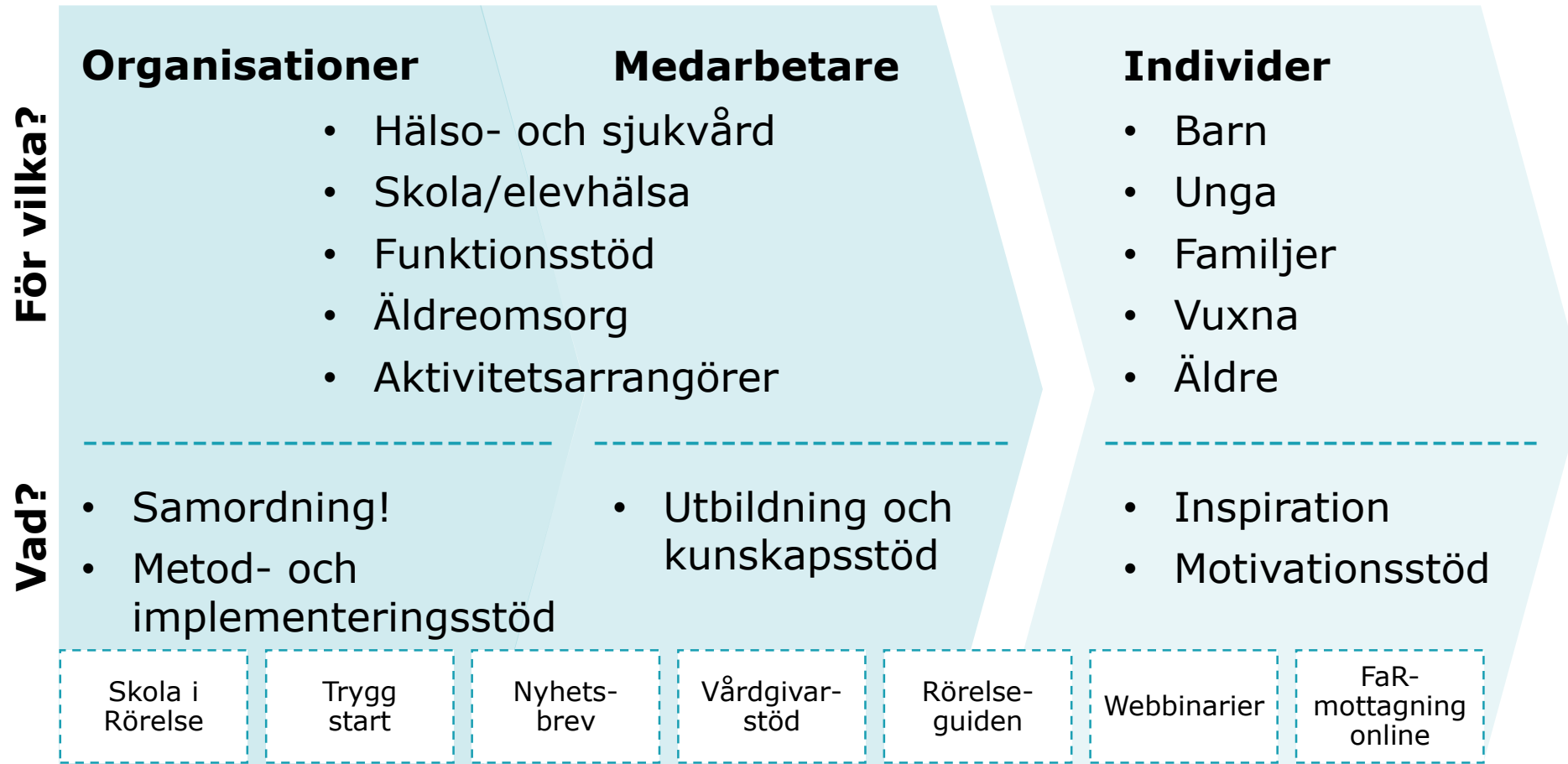
- Inspiration
- Motivationsstöd



Mål:
Hållbara
rörelsevanor

Centrum för fysisk aktivitet

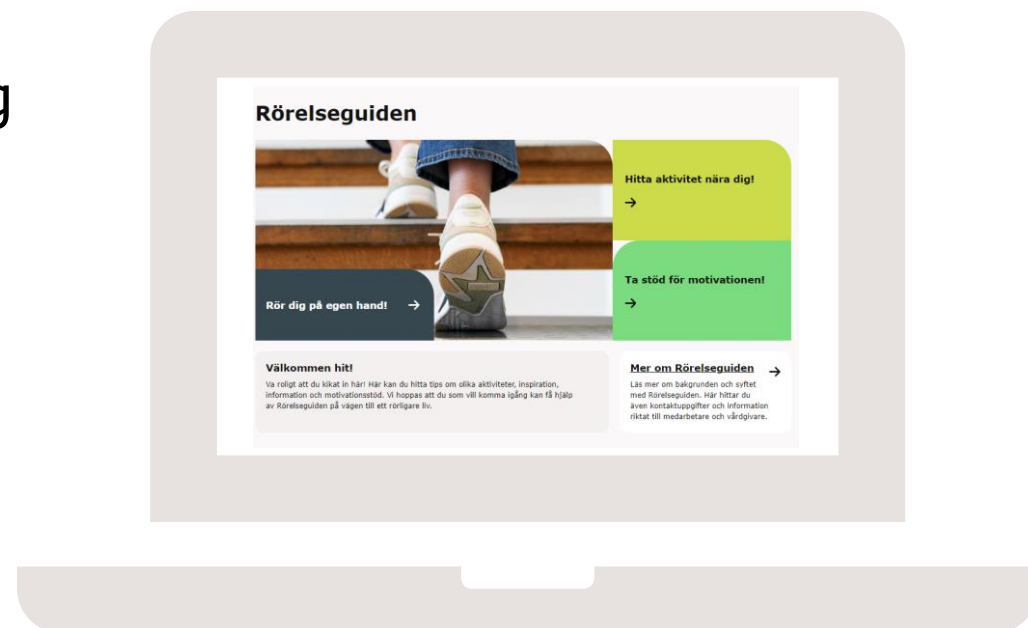
- uppdrag, stöd och syfte



Mål:
Hållbara rörelsevanor

Rörelseguiden –tips, inspiration och motivationsstöd

- Hitta aktivitet nära dig
- Egen aktivitet
- Tips för dig med funktionsnedsättning
- Fritidsbanken
- Motivationsstöd



www.vgregion.se/rorelseguiden

Stöd till aktivitetsarrangörer

-Trygg start

- Verktyg för dig som vill välkomna rörelseovana personer och personer med FaR i din verksamhet
- Kunskapshöjande hemsida
- Självcertifiering
- Trygg start-certifierade aktiviteter lyfts i Rörelseguiden
- Plattform för samverkan - tipsa oss om bra aktivitetsarrangörer!

www.vgregion.se/tryggstart

**Vi ger en Trygg start
för ett liv i rörelse!**



 VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Du hittar oss och andra som erbjuder en
Trygg start på: vgregion.se/rorelseguiden



VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN

Emma Henning, Leg. Fysioterapeut
emma.henning@vgregion.se