

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



... å har du en fråga
till nätverket får du
gärna skriva den i
chatten också!

Nätverksträff

Trygg start

Centrum för fysisk aktivitet

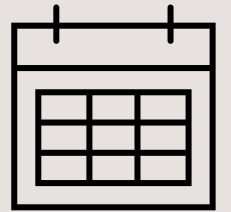
Johan & Anna

2025-11-13



Agenda

- 17.00 Om Trygg start
- 17.15 Resultat från enkäten "TS-certifierad – Vad vill du ha?"
- 17.30 Presentationsrunda
- 17.50 Nyttja nätverket – frågestund
- 18.10 Aktuellt – smått o gott
- 18.25 Sammanfattning
- 18.30 Tack å hej!



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 är för 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..



Trygg start-paketet

- ✓ www.vgregion.se/tryggstart hjälp på vägen att inkludera fler som står långt från rörelse och idrott
- ✓ Nyhetsbrev (3ggr/år)
- ✓ Nätverksträffar (2ggr/år)
- ✓ Officiellt Trygg start-material för hemsida/sociala medier
- ✓ Plats i Rörelseguiden, www.vgregion.se/rorelseguiden
- ✓ Tillsammanskänsla: vi krokas arm och möter en samhällsutmaning!

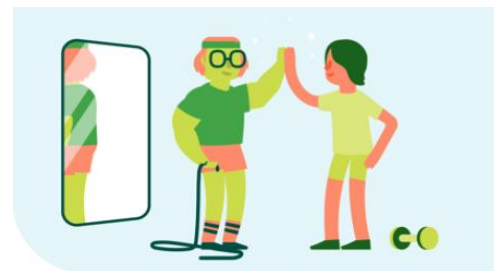


Diplom!

Hemsidan

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

[Trygg start - Trygg start](#)



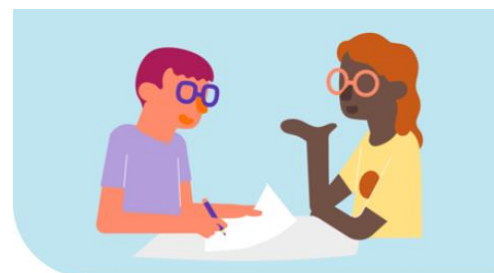
Social miljö

Om koder, regler och jargong.



Förhållningsätt

Om att stödja en individuell utvecklingsprocess.



Organisation

Om resultat, prestation och progression.



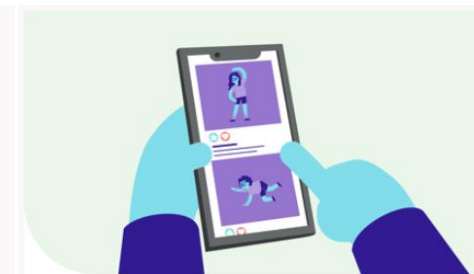
Avgifter och resurser

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.

Hemliga sidan 😊

www.vgregion.se/tryggstartcertifierad

- Nyhetsbrev
 - Prenumeration och avprenumeration
- Officiellt Trygg start material
 - Texter och bilder till hemsidor och sociala medier
- Nätverk
 - Inbjudningar och anteckningar
- Fördjupning
 - Läsning, lyssning och utbildning



"Trygg start-certifierad – Vad vill du ha?"

Enkät svar



6. Torsdagskaffe med Trygg Start, digitalt fika och utbyte t.ex. en gång i månaden.



[Mer information](#)

2.33

Genomsnittligt
omdöme



Nivå 5  1

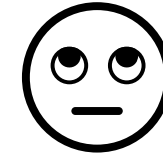
Nivå 4

Nivå 3  3

Nivå 2  2

Nivå 1  3

2. Reflektionsstöd: manual om att använda hemsidans teman för reflektion i verksamheten.



[Mer information](#)

2.50

Genomsnittligt
omdöme



Nivå 5  1

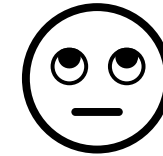
Nivå 4

Nivå 3  2

Nivå 2  4

Nivå 1  1

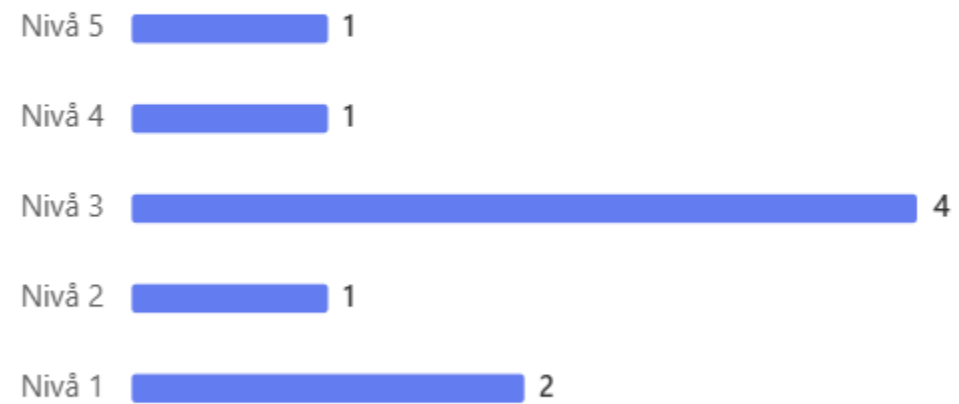
3. Trygg start-kanal för utbyte av tips och info på sociala medier.



[Mer information](#)

2.78

Genomsnittligt
omdöme



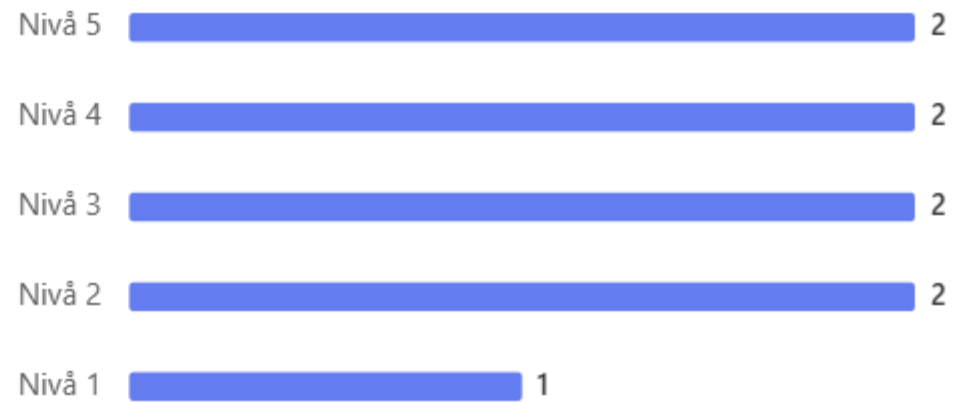
5. Workshops utifrån teman på hemsidan.



[Mer information](#)

3.22

Genomsnittligt
omdöme



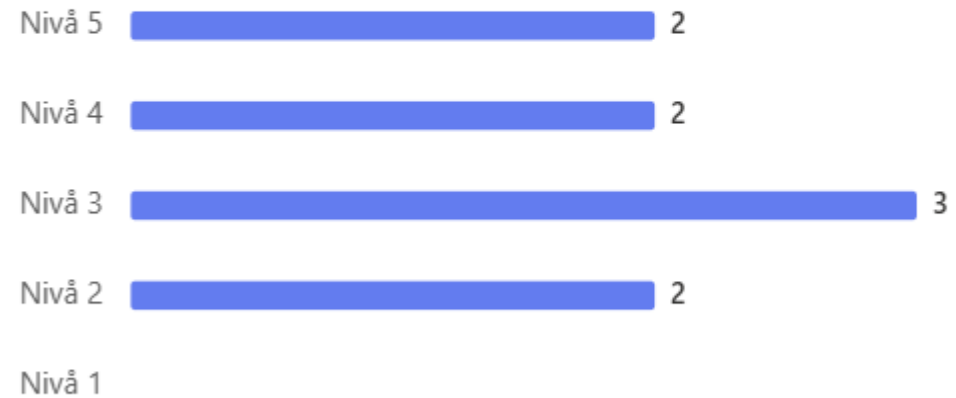


1. Riktade nätverksmöten för tex träningsanläggningar, idrottsklubbar, kampsportsträning, offentlig verksamhet var för sig.

[Mer information](#)

3.44

Genomsnittligt
omdöme



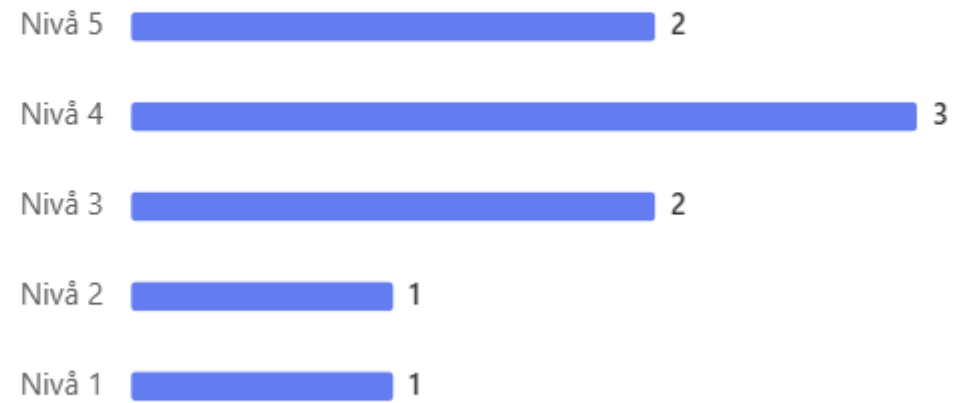


4. Lunchwebbinarier.

[Mer information](#)

3.44

Genomsnittligt
omdöme

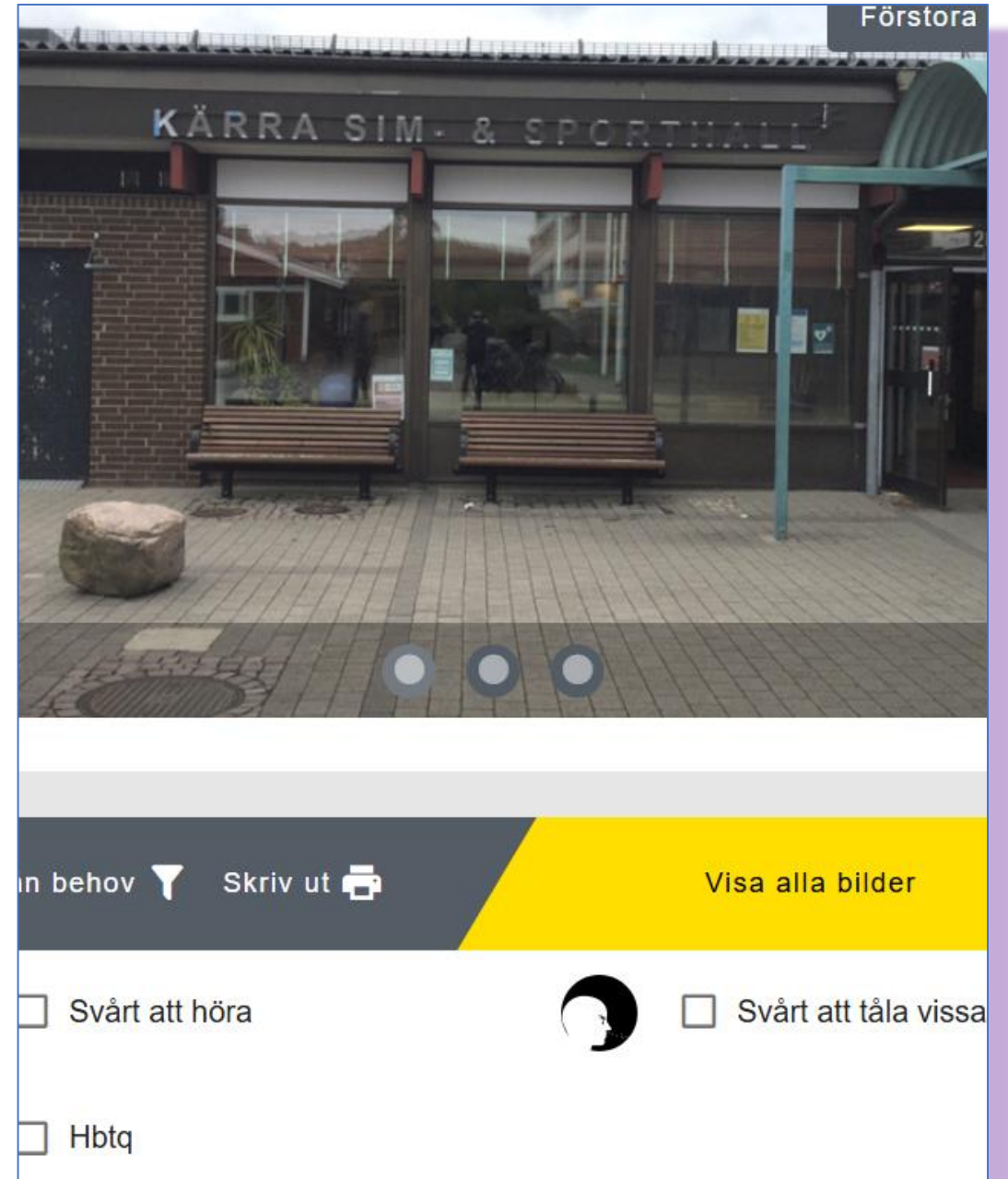


Fyll på med ditt förslag/behov:

"Mer kring uppdaterad forskning gällande områden
som kan utveckla våra verksamheter. "

Tillgänglighetsdatabasen

- Webbplats med info om platser, fastigheter, anläggningar och deras tillgänglighet
- Beskriver platsen i ord och bild
-> Tryggare start!



Nytt inom Trygg start & Rörelseguiden!

- Uppdatering av uppgifter på Rörelseguiden varje halvår
- Enklare anmälan och eget formulär för självcertifiering
- Rörelseguiden
 - Ny sökfunktion
 - Fritidskortet
- Kampanj på gång!



Presentationsrunda

Namn

Verksamhet

Vad är på gång?

2 minuter per person

Möjlighet till frågor kommer sen



Nyttja nätverket - inkluderande forum!

- Vi överväger **den här idén** för att fler ska våga/kunna börja hos oss, vad tror ni?
- **Det här** provar vi just nu för att inkludera mera- hiss eller diss?
- **Det här** tycker vi är svårt - hjälp oss med idéer!



Rörelsepaus,
någon?



Folkhälsomyndigheten



rörelse!

Kraftsamling för ökad rörelse 2026



“Hej, jag vill börja träna hos er”

- Att få svar på frågor och funderingar minskar risken för missförstånd och chanserna för en bra och trygg start ökar.
- På Rörelseguiden finns tips på frågor att ställa och saker att nämna till aktivitetsarrangörer för den som är ovan vid träning.
- Vilka frågor hade varit bra om den som är ovan hade ställt?



Frågor och funderingar?



Tillsammans sätter vi Västra Götaland i rörelse!





VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Centrum för fysisk aktivitet

www.vgregion.se/cffa

rh.cffa@vgregion.se

Anteckningar

- 14 anmälda, 10 deltagande från föreningar, kommunal och privat verksamhet.
- **Presentationsrunda:**
 - Studiefrämjandet i Alingsås har nyss startat gruppverksamheten Dans för hälsa
 - Svensons Hälsocenter i Borås har upplevt ett ökat flöde av motionärer med FaR genom Rörelseguiden.
 - Evergreen Outdoor har riktade verksamheter mot tex utlandsfödda kvinnor, och för "Rullvänligt friluftsliv". Samarbetar med SoS i satsning mot ofrivillig ensamhet.
 - Kärra TaeKwondo har en ny verksamhet mot "lite äldre kvinnor"
 - Göteborgs stads träningsanläggningar provar bildstöd i sina juniorpass med stor upplevd framgång. Har med enkla medel börjat anpassat sina gymlokaler för att tillgängliggöra.
 - Hälsoteket i Nordöstra Gbg vill utveckla mot nya grupper som Intellectuell funktionsnedsättning och rörelsenedsättning.
 - Acrius Rehab i Ljungskile är nya Trygg startare med både rehab och friskvårdsträning, är nyfikna på bildstöd.
 - "Gymmet i Badet" i Borås erbjuder gym, bad och gruppträningspass, samt fri kontakt med instruktör. Har som mål att följa upp besökare minst 1 g/kvartal.

- **Fortsättning, rundan:**

- Gbg Taidoklubb är en liten klubb som tar emot många som inte passat in i tex lagidrotter.

- Små grupper med (oftast) minst 2 ledare. Barnen får ta ansvar i gruppen efter förmåga.

- Hej Främling har kostnadsfri verksamhet där nyanlända och etablerade svenskar kan mötas, genom kravlös rörelse och sociala aktiviteter. Promenera och prata mera, ut och njut, Hej granne med mera grupper. Samarbetar med Integrationsnätverket i Gbg.

- **Frågor till varandra i nätverket:**

- Uppmuntran att även ev *receptionspersonal utbildas i bemötande och trygg start*, de är jätteviktiga och första kontakten.

- Det kan vara svårt att nå ut till rätt målgrupper, hur gör ni?* Gruppens förslag: Uppsökande verksamhet. Samarbete med andra organisationer som når gruppen. Jobba med lokala eldsjälar. Knacka dörr eller affischera i områden man vill nå ut till. Kontakt med sjukvården. Riktade erbjudanden med flera gratis prova-på. Hej främling delar gärna sina Fyra metoder, scrolla ner här: <https://hejframling.se/om-oss/>

- **Medskick till Trygg start-teamet:**

- Se på om det går att ordna filtrering på stadsdel i Gbg på Rörelseguiden

- **Nästa steg:**

- Vi skickar kallelse till lunchwebbinarium om Tillgänglighetsdatabasen, prel. början av 2026.