

# Centrum för fysisk aktivitet (CFFA)

Anna Orwallius, Hannah Lundh, Josefine Lindfors  
Våren 2026



# Centrum för fysisk aktivitet – ett regionalt kunskapscentrum



**Vårt**      **Vad**      **För/med**      **Syfte**  
**uppdrag**    **vi gör**    **vem/vilka**

# Nationell kraftsamling för ökad rörelse 2026

- Öka den dagliga rörelsen i befolkningen för att nå god och jämlik hälsa. Särskilt fokus på personer med funktionsnedsättning.
- Tolv myndigheter\* och Sveriges Kommuner och Regioner: avsiktsförklaring för ett rörelsefrämjande samhälle.
- Sex samhällssektorer som har extra stor betydelse för att skapa möjligheter till rörelse:
  1. Förskola, skola, fritidshem
  2. Fritidssektorn
  3. Samhällsplanering
  4. Transportsektorn
  5. Hälsa- och sjukvård och socialtjänst
  6. Arbetslivet
- **Tips!** [Digitala workshops med kommuner – en del av den nationella kraftsamlingen för ökad rörelse 2026 — Folkhälsomyndigheten](#)

\*Arbetsmiljöverket, Boverket, Folkhälsomyndigheten, Kulturrådet, Myndigheten för delaktighet, Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor, Naturvårdsverket, Skolverket, Socialstyrelsen, Specialpedagogiska skolmyndigheten, Trafikverket och Transportstyrelsen.

**Vad vi gör på CFFA**

# Vårdgivarstöd fysisk aktivitet

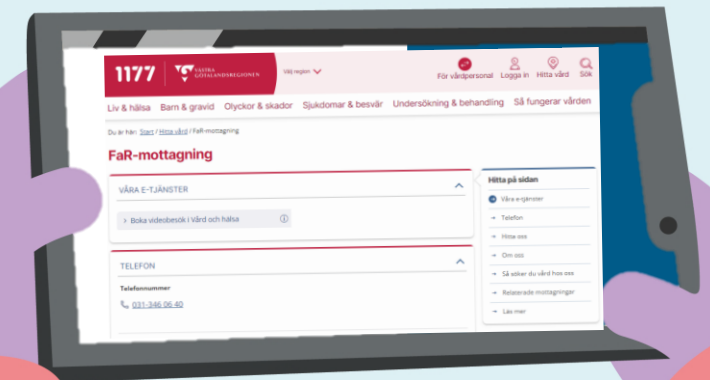
- [www.vgregion.se/fysiskaktivitet](http://www.vgregion.se/fysiskaktivitet)
- För kommunal/regional hälso- och sjukvård + elevhälsa
- Utbildningar
- Material
- Stöd och behandlingsprogram, 1177: Nya rörelsevanor med FaR
- Nätverk rehab + vårdcentral
- Nyhetsbrev
- Riktlinjer
- Forskning
- Statistik



# FaR-mottagning online

– för personer som fått FaR

- [www.vgregion.se/far-mottagning](http://www.vgregion.se/far-mottagning)
- Förstärkt stöd för att komma igång
  - Motivation, guidning, anpassning, föräldrastöd
- Fysioterapeuter ger personlig vägledning för att hitta en hållbar aktivitetsnivå
- Besöken sker digitalt med videobesök
- Kostnadsfritt



# Senior i Rörelse

- [www.vgregion.se/senior-i-rorelse](http://www.vgregion.se/senior-i-rorelse)
- Verktyg för medarbetare som arbetar hälsofrämjande och förebyggande med äldre i kommunal verksamhet.
- Inspiration och tips om fysisk aktivitet och träning på till exempel träffpunkter och mötesplatser för seniorer.
- Kostnadsfri utbildning

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Kontakt Language Tidningsarkiv Webbkortskarta Tillgänglighet

Jobska i VGR Hälsa och vård Regional utveckling Kultur Kollektivtrafik Politik Om VGR

Startsida / Hälsa och vård / Levnadsvanor / Centrum för fysisk aktivitet / Senior i rörelse

## Hälsa och vård

1177

Forskning och utveckling

Hälsan och Arbetslivet

### Levnadsvanor

- Centrum för fysisk aktivitet
- Senior i rörelse**
- Om fysisk aktivitet
- Rörelserikedom
- Ett hälsosamt åldrande
- Fysiska förmågor i vardagen
- Kondition
- Styrka och styrketräning
- Balans
- Rörlighet
- Inspiration och tips
- Begrepp och principer

### Folkhälsa

- Patientnämnden
- Regler och rättigheter
- Statistik och analys
- Så styrs hälso- och sjukvården
- Vårdgivarwebben
- Vårdskiftet

## Senior i rörelse

Den här sidan vänder sig till dig som arbetar hälsofrämjande och förebyggande i kommunal verksamhet och vill veta mer om fysisk aktivitet och träning för äldre. Här kan du inspireras och få tips om fysisk aktivitet och träning på till exempel träffpunkter och mötesplatser för seniorer.

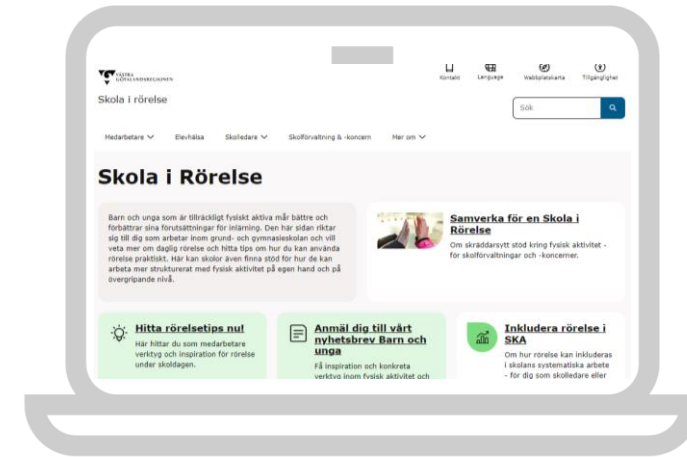
### När är man äldre?

Världshälsoorganisationen (WHO) delar in äldre i två grupper: "yngre äldre" (65-79 år) och "äldre äldre" (80 år och uppåt). Istället för att fokusera på kronologisk ålder bör vi titta på biologisk ålder, eftersom vi åldras olika fysiskt och mentalt. En biologisk ålder kan ge en mer positiv syn på åldrandet. Alla äldre har rätt att vara fysiskt aktiva, vilket kan förbättra både funktion och livskvalitet.

### Mer om utbildningen

- Om fysisk aktivitet**
- Rörelserikedom**
- Ett hälsosamt åldrande**
- Fysiska förmågor i vardagen**
- Kondition**
- Styrka och styrketräning**
- Balans**
- Rörlighet**

# Skola i Rörelse



- [www.vgregion.se/skola-i-rorelse](http://www.vgregion.se/skola-i-rorelse)
- Praktiska tips och verktyg till skolans/elevhälsans medarbetare
- Tips om hur inkludera arbete med fysisk aktivitet i skolans systematiska arbete för rektor/skolledning
- Erbjudande om stöd till skolförvaltning/kommunens elevhälsa
  - Implementeringsstöd strukturerade arbetssätt, exv. FaR och GoFaR
  - Skräddarsydd utbildning
- 2026: stöd för anpassad skola

## Trygg start – ett stöd för aktivitetsarrangörer

- [www.vgregion.se/tryggstart](http://www.vgregion.se/tryggstart)
- Verktyg för aktivitetsarrangörer som vill välkomna rörelseovana personer och personer med FaR
- Målgrupp: ideella, kommunala, regionala och privata aktivitetsarrangörer
- Kunskapshöjande hemsida
- Självcertifiering
- Plattform för samverkan - tipsa oss om bra aktivitetsarrangörer!

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



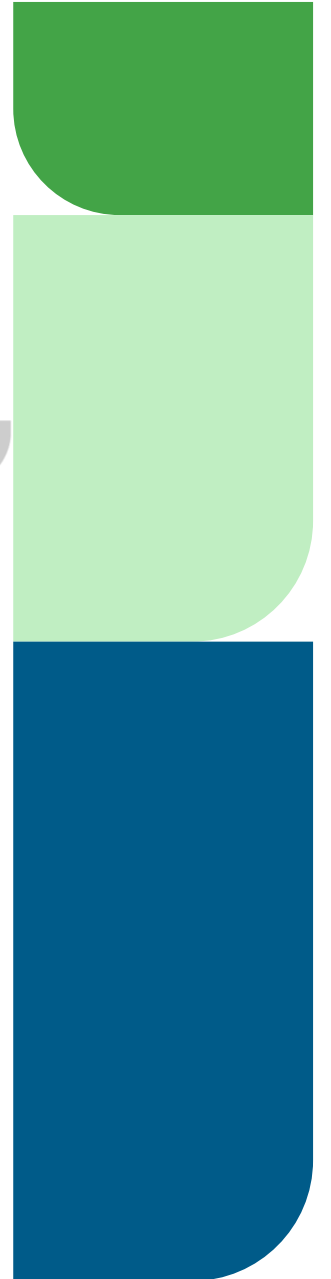
 VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN

Du hittar oss och andra som erbjuder en  
Trygg start på: [vgregion.se/rorelseguiden](http://vgregion.se/rorelseguiden)

# Rörelseguiden

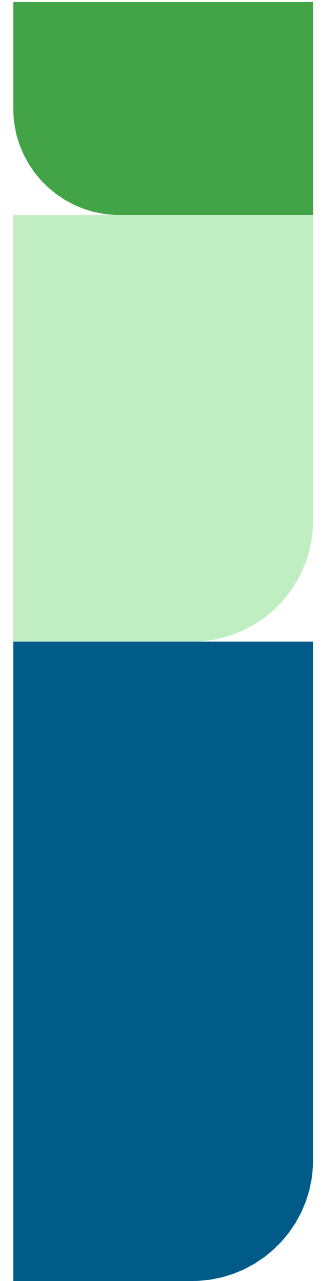
– för en trygg start i aktivitet

- [www.vgregion.se/rorelseguiden](http://www.vgregion.se/rorelseguiden)
- Tips om
  - Rörelse på egen hand
  - Aktiviteter i närområdet
  - Motivationsstöd, föräldrawebbinarium
- Verktyg för medarbetare som lotsar till fysisk aktivitet
- Synliggör aktivitetsarrangörer som ger en Trygg start



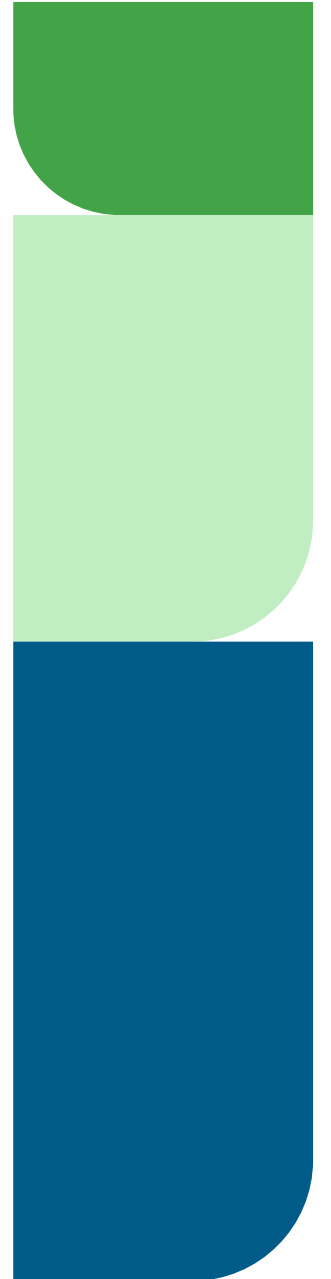
# Exempel på skräddarsydda insatser

- Statsbidrag: implementeringssatsning FaR inom primärvården
  - ca 200 vårdcentraler och rehabmottagningar i VGR 24/25, erbjuds även 2026
- Statsbidrag: Implementeringssatsning vårdssamverkan 2026
  - CFFA erbjuder stöd
- Socialpsykiatrien Orust, utbildning/implementering av FaR
- Folkhälsa och fritid i Åmål, del av Backa Barnet
- Elevhälsa och förening/fritid/friskvård i Bollebygd
- PALS-skolmodell, instruktörsmaterial om rörelse
- Fritidsbanken + FaR



# Nya folkhälsoavtal 2026-2028

- **Trygga och goda uppväxtvillkor med fullföljda studier:** föräldrastöd och läsfrämjande insatser
- **Levnadsvanor och närmiljö:** ökad fysisk aktivitet och meningsfull fritid
- **Tillit, inkludering och delaktighet:** demokratidagar och ökad delaktighet för personer med funktionsvariationer
- **God psykisk hälsa:** suicidprevention och utbildning
- **Hälsosamt åldrande:** mötesplatser och aktiviteter för att minska ofrivillig ensamhet



# CFFA samverkan

- Samverkan ingår i vårt uppdrag!  
Kan fungera som samordningsfunktion mellan aktörer/sektorer.
- Bland annat:
  - Del i Make a Moves rörelseråd
  - Regional samarbetspart till Pep Kommun
- Ta kontakt med oss i satsningar kring fysisk aktivitet [rh.cffa@vgregion.se](mailto:rh.cffa@vgregion.se)



# Läs mer om CFFAs stöd - sammanfattning

Medarbetare inom Hälso- och sjukvård:

- [www.vgregion.se/fysiskaktivitet](http://www.vgregion.se/fysiskaktivitet)

Medarbetare som arbetar med äldre i kommunal verksamhet:

- [www.vgregion.se/senior-i-rorelse](http://www.vgregion.se/senior-i-rorelse)

Medarbetare inom skola och elevhälsa:

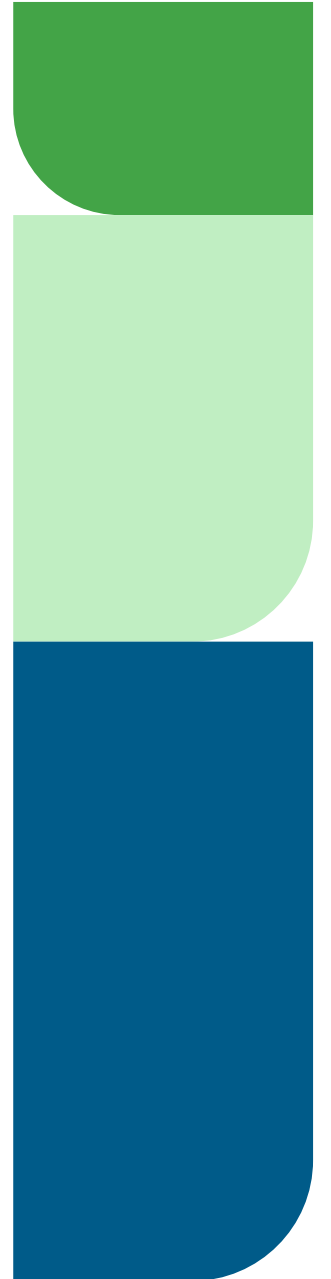
- [www.vgregion.se/skola-i-rorelse](http://www.vgregion.se/skola-i-rorelse)

Aktivitetsarrangörer:

- [www.vgregion.se/tryggstart](http://www.vgregion.se/tryggstart)

Invånare:

- [www.vgregion.se/far-mottagning](http://www.vgregion.se/far-mottagning)
- [www.vgregion.se/rorelseguiden](http://www.vgregion.se/rorelseguiden)
- [www.vgregion.se/webbinariumfysiskaktivitet](http://www.vgregion.se/webbinariumfysiskaktivitet)



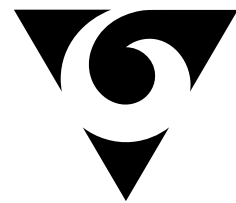
# Tack!

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

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

[hannah.lundh@vgregion.se](mailto:hannah.lundh@vgregion.se)

[josefine.lindfors@vgregion.se](mailto:josefine.lindfors@vgregion.se)



**VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN**