

Centrum för fysisk aktivitet (CFFA)

Josefine Lindfors

Josefine.lindfors@vgregion.se

Hannah Lundh

Hannah.lundh@vgregion.se

Anna Orwallius

Anna.orwallius@vgregion.se



CFFA – vårt uppdrag

Centrum för fysisk aktivitet är ett regionalt kunskapscentrum för fysisk aktivitet

- samarbeta med offentliga och privata vårdenheter i Västra Götaland samt skolhälsovården
- Utbilda i metoden FaR och fysisk aktivitet som behandling
- utveckla stödmaterial för förskrivare samt patientinformation
- samverka med friskvård, föreningsliv, kommun och region för att främja fysisk aktivitet hos invånarna
- Forska om metoden FaR (Fysisk aktivitet på recept)

[Centrum för fysisk aktivitet - Västra Götalandsregionen](#)

Centrum för fysisk aktivitet

Vi arbetar med att skapa möjligheter till bättre hälsa med hjälp av fysisk aktivitet. Vi länkar samman aktörer inom sjukvård och friskvård och ger kunskap och stöd i arbetet med att implementera fysisk aktivitet på recept, FaR i Västra Götaland.



Vårdgivarwebben: Fysisk aktivitet

Här kan du som vårdgivare hitta information och stöd om hur du kan använda fysisk aktivitet och FaR (Fysisk aktivitet på Recept) i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling.



Rörelseguiden

Här kan du hitta tips om olika aktiviteter, inspiration, information och motivationsstöd. Vi hoppas att du som vill komma igång kan få hjälp av Rörelseguiden på vägen till ett rörligare liv.



FaR-mottagning online

Den som fått FaR kan få extra stöd - anpassad träning och personlig rådgivning på FaR-mottagning online för att hitta rätt aktivitet på rätt nivå! Länk till mottagningen på [1177.se](https://www.1177.se)



Nya rörelsevanor med FaR, 1177 Stöd och behandling

Nu finns ett nytt program på 1177 Stöd och behandling. Programmet heter Nya rörelsevanor med FaR och syftar till att öka följsamheten till fysisk aktivitet på recept, FaR.

CFFA – Vårdgivare VGR

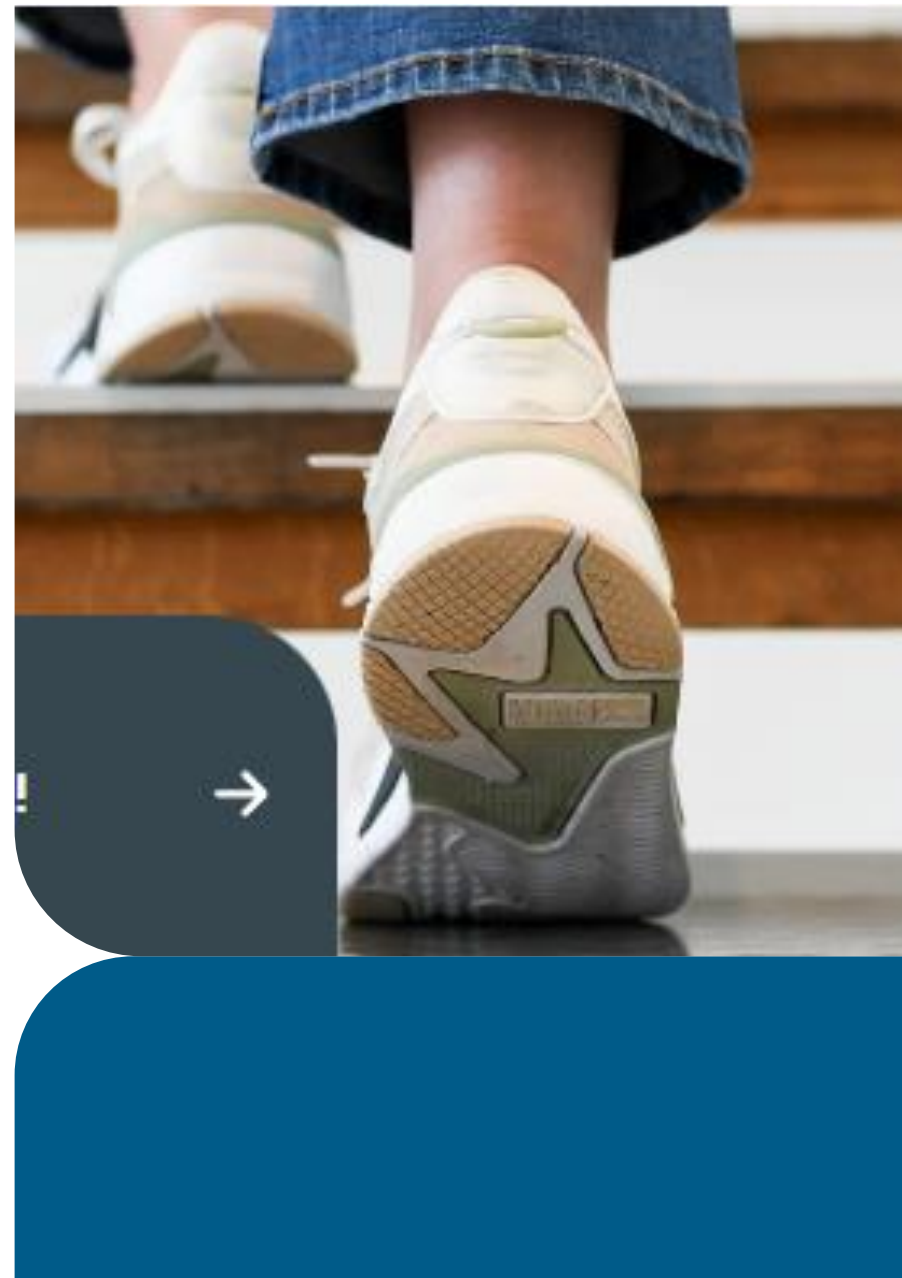
- **Implementeringssatsning** - FaR inom primärvården
ca 200 vårdcentraler och rehabmottagningar, forts. 2026
- **Vårdsamverkan 2026** - Statsbidrag för kommunal verksamhet
- **Vårdgivarwebb**
- **Anpassade utbildningar** - ex. Psykisk ohälsa
prioriterade målgrupper Socialstyrelsen
- Nätverk / Nyhetsbrev



CFFA – Invånare VGR

- **FaR mottagning Online** - Förstärkt stöd för att komma igång som fått ett FaR. Stöd av fysioterapeut kostnadsfritt. www.vgregion.se/far-mottagning
- **Digitalt stöd för beteendeförändring** om du fått FaR. *Nya Rörelsevanor med FaR*, Stödprogram i 1177. [Nya rörelsevanor med FaR 1177 Stöd och behandling - Västra Götalandsregionen](#)
- **Rörelseguiden**, Sökfunktion med aktiviteter, tips om Rörelse på egen hand. Kan filtrera på kommun/trygg start mm. www.vgregion.se/rorelseguiden

Stöd för arbete med **Levnadsvanor och närmiljö**: ökad fysisk aktivitet och meningsfull fritid



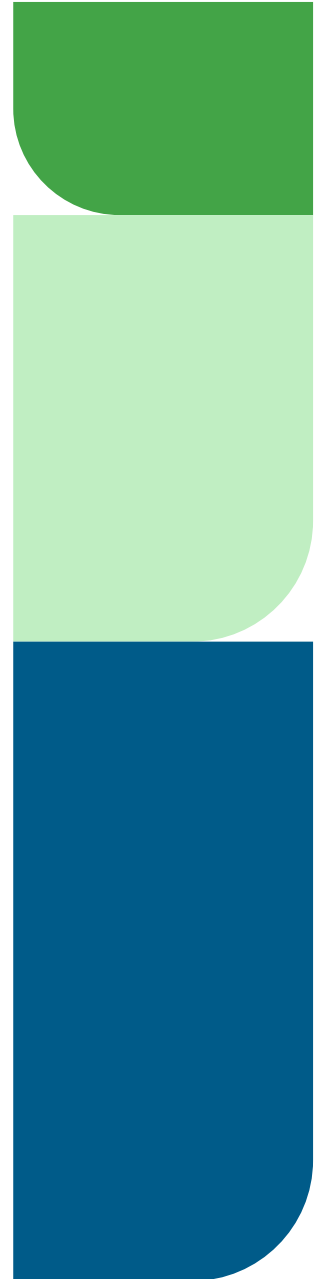
CFFA – Barn & unga

- **Skola i Rörelse** Utbildning och verktyg för att inkludera arbete med fysisk aktivitet i skolans systematiska arbete. Stöd för strukturerade arbetssätt ex. FaR och GoFaR.. www.vgregion.se/skola-i-rorelse
- **BUM** – riktad utbildning för vårdpersonal om barn med obesitas + Motiverande samtal
- **MVC** – utbildning för vårdgivare om fysisk aktivitet för gravida

Aktivitetsarrangörer

- **Trygg start** en metod för aktivitetsarrangörer som vill skapa en enklare och tryggare väg till ett rörligare liv www.vgregion.se/tryggstart.
- Fritidsbanken + FaR

I linje med **Trygga och goda uppväxtvillkor med fullföljda studier, Levnadsvanor & närmiljö, Tillit, inkludering och delaktighet**

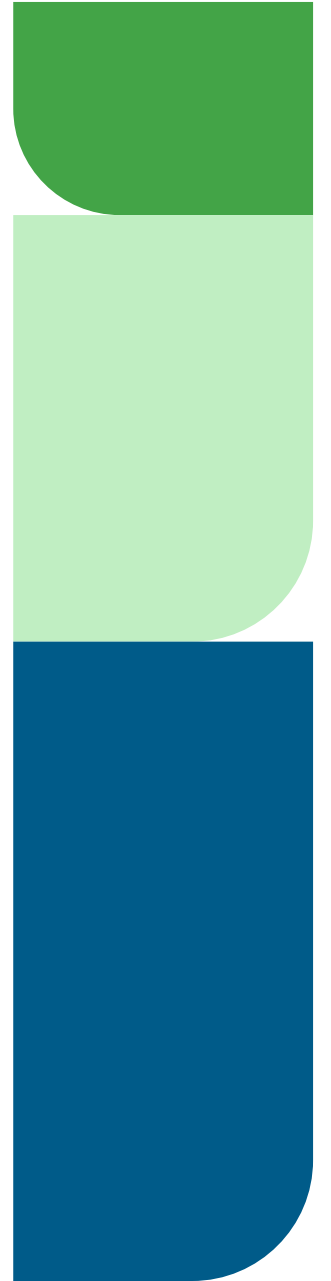


CFFA – Seniorer

Målgrupp: Medarbetare som arbetar med äldre i kommunal verksamhet

- Utbildning, verktyg och metodstöd för ökad fysisk aktivitet hos äldre. www.vgregion.se/senior-i-rorelse

Hälsosamt åldrande: mötesplatser och aktiviteter för att minska ofrivillig ensamhet



Nationell kraftsamling för ökad rörelse 2026

Nationell kraftsamling för ökad rörelse 2026 – vad betyder den för oss?

- Gemensam satsning nationellt för att öka vardagsrörelsen och främja jämlik hälsa.
- Särskilt fokus: prioriterade grupper, personer med funktionsnedsättning.
- Sex samhällssektorer (**skola, fritid, samhällsplanering, transport, vård/socialtjänst, arbetsliv**).

- **Möjlighet att stärka samverkan mellan region & kommun** – CFFA kan bidra med kunskap, metod- och implementeringsstöd inom flera av sektorerna.

CFFA - samverkan

- Vilka satsningar eller utvecklingsarbeten i ert område berör ökad rörelse eller levnadsvanor?
- Finns målgrupper eller verksamhetsområden där ni ser behov av stöd, utbildning eller metodutveckling?
- Hör gärna av er: rh.cffa@vgregion.se



Läs mer om CFFAs stöd - sammanfattning

Medarbetare inom Hälso- och sjukvård:

- www.vgregion.se/fysiskaktivitet

Medarbetare som arbetar med äldre i kommunal verksamhet:

- www.vgregion.se/senior-i-rorelse

Medarbetare inom skola och elevhälsa:

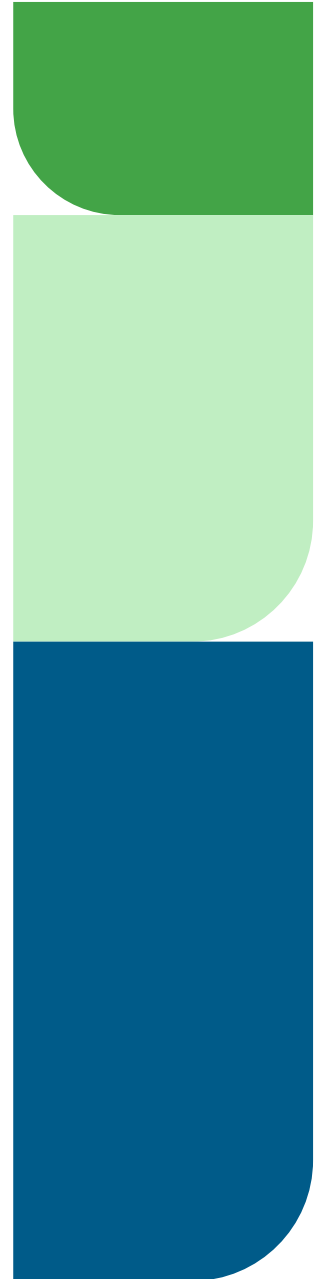
- www.vgregion.se/skola-i-rorelse

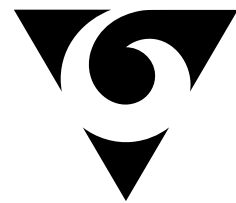
Aktivitetsarrangörer:

- www.vgregion.se/tryggstart

Invånare:

- www.vgregion.se/far-mottagning
- www.vgregion.se/rorelseguiden
- www.vgregion.se/webbinariumfysiskaktivitet





**VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN**