

# Centrum för fysisk aktivitet (CFFA)

Anna Orwallius

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

Hannah Lundh

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

Josefine Lindfors

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



# Centrum för fysisk aktivitet – ett regionalt kunskapscentrum



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

# Vårdgivarstöd fysisk aktivitet

- [www.vgregion.se/fysiskaktivitet](http://www.vgregion.se/fysiskaktivitet)
- För medarbetare kommunal/regional hälso- och sjukvård + elevhälsa
- Utbildningar, material, riktlinjer, forskning, statistik, nyhetsbrev...
- Nätverk rehab + vårdcentral
- Statsbidrag: implementeringssatsning FaR inom primärvården, vårdcentraler och rehabmottagningar



# 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

1177

Forskning och utveckling

Hälsa 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

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

## 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**

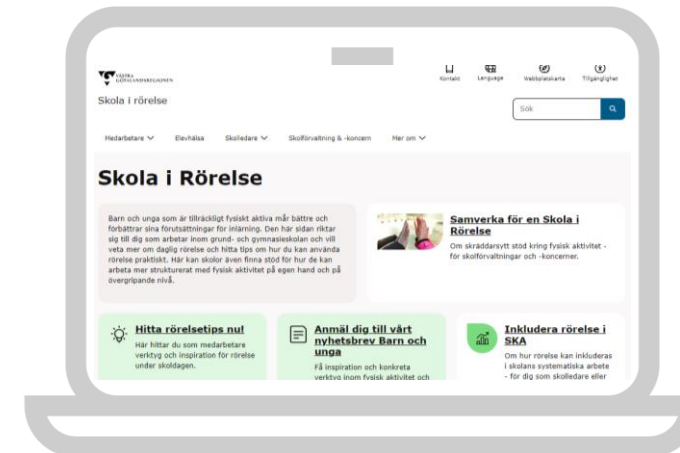
**Kondition**

**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: utveckla 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



**Webbinarium för föräldrar om fysisk aktivitet för barn och unga**

**Hej förälder!**

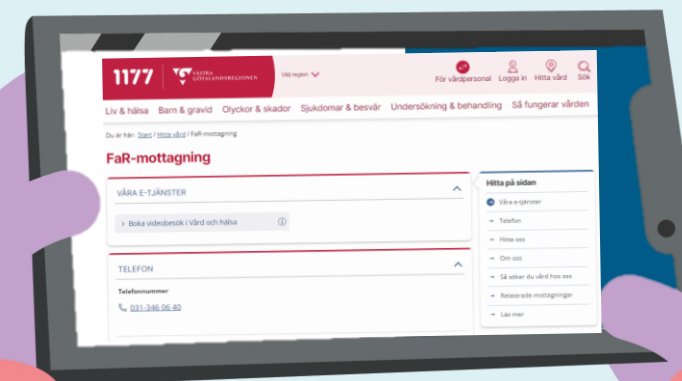
Vill du veta hur du kan stötta ditt barn till mer rörelse?

Centrum för fysisk aktivitet bjuder in dig som vårdnadshavare till barn mellan 6 och 17 år till ett kostnadsfritt webbinarium. Föreläsarna är legitimerade fysioterapeuter från Västra Götalandsregionen.

# 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



# 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
- Statsbidrag: Implementeringssatsning vårdsamverkan 2026
  - CFFA erbjuder stöd
- Ta kontakt med oss i satsningar kring fysisk aktivitet [rh.cffa@vgregion.se](mailto:rh.cffa@vgregion.se)



# 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.
- Sex samhällssektorer som har extra stor betydelse för att skapa möjligheter till rörelse (förskola, skola, fritidshem/fritidssektorn/samhällsplanering/transportsektorn/hälsa- och sjukvård och socialtjänst/arbetslivet)
- Digitala workshops kommun och region
- **Möjlighet att stärka samverkan** mellan kommun och region – CFFA kan bidra med kunskap, metod- och implementeringsstöd inom flera av sektorerna.

# 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:

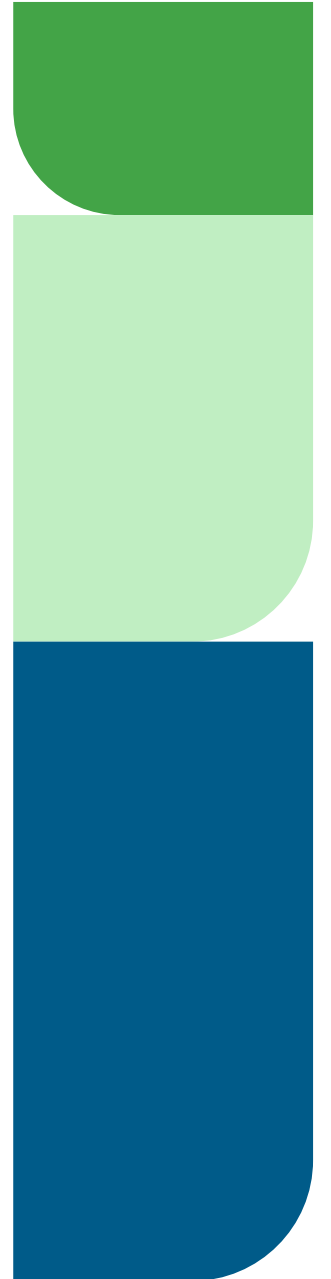
- [www.vgregion.se/skola-i-rorelse](http://www.vgregion.se/skola-i-rorelse)

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**