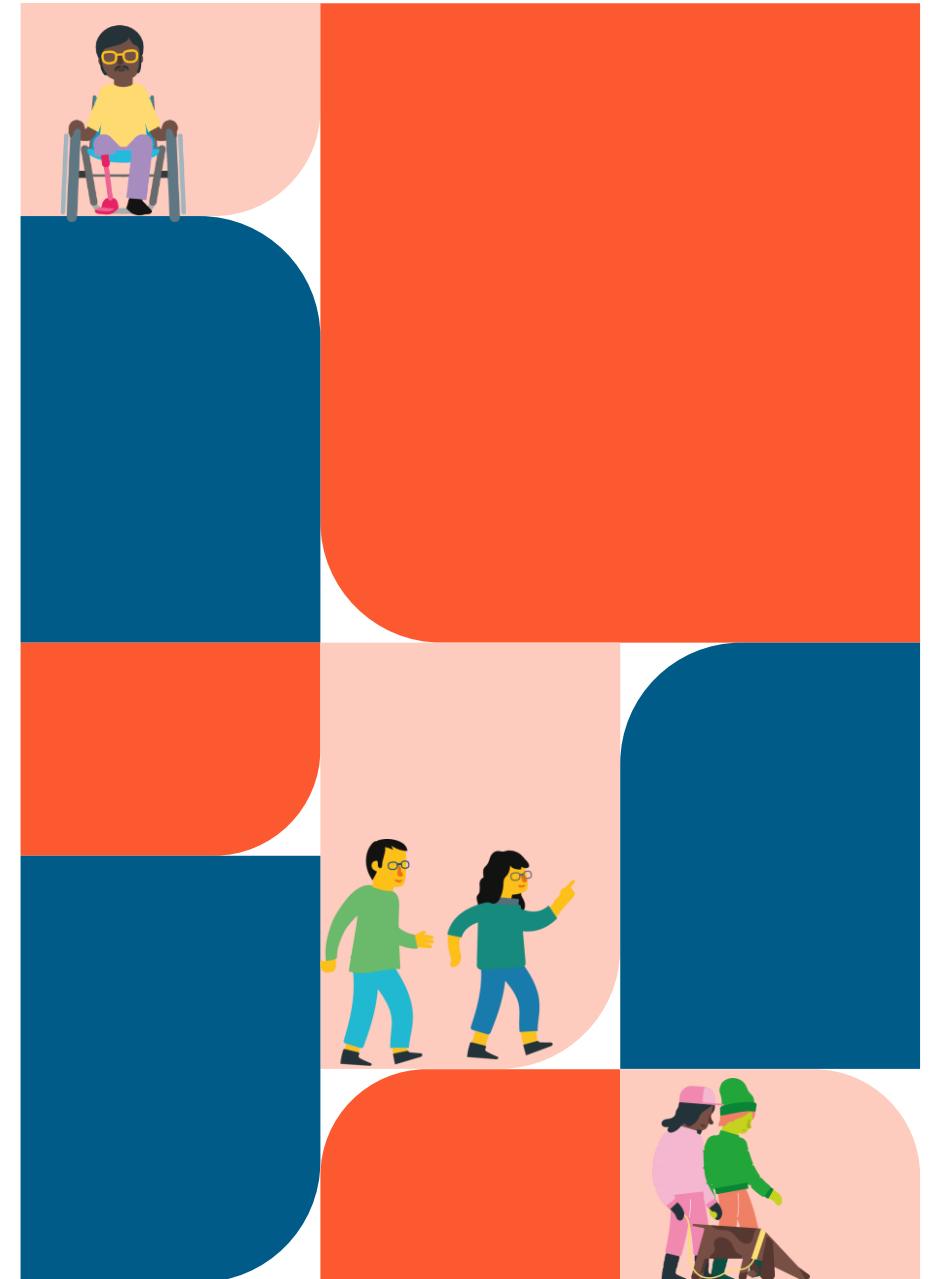


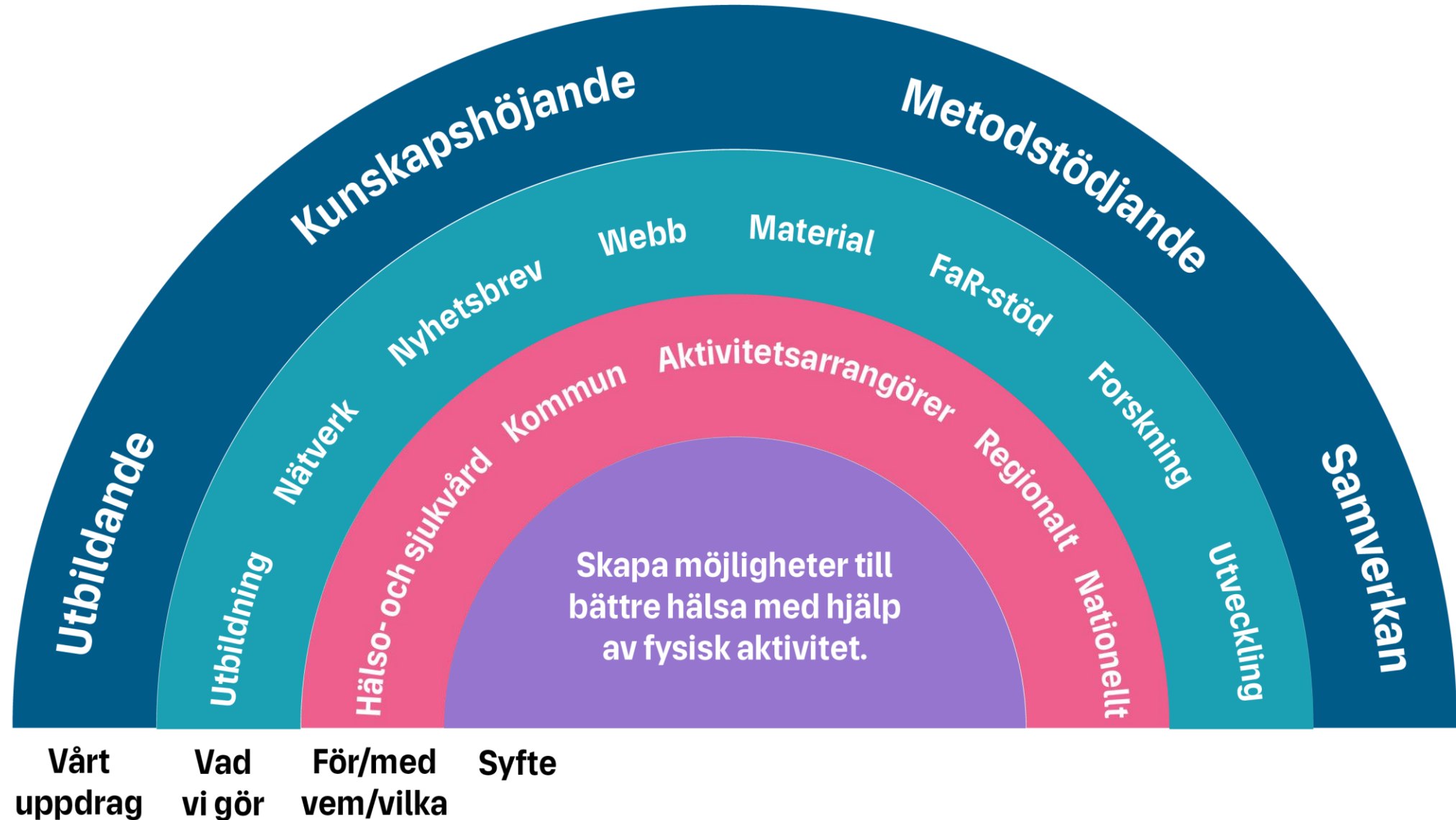
Centrum för fysisk aktivitet (CFFA)

Rådet för social hållbarhet,
Essunga kommun

2026-09-17



Centrum för fysisk aktivitet



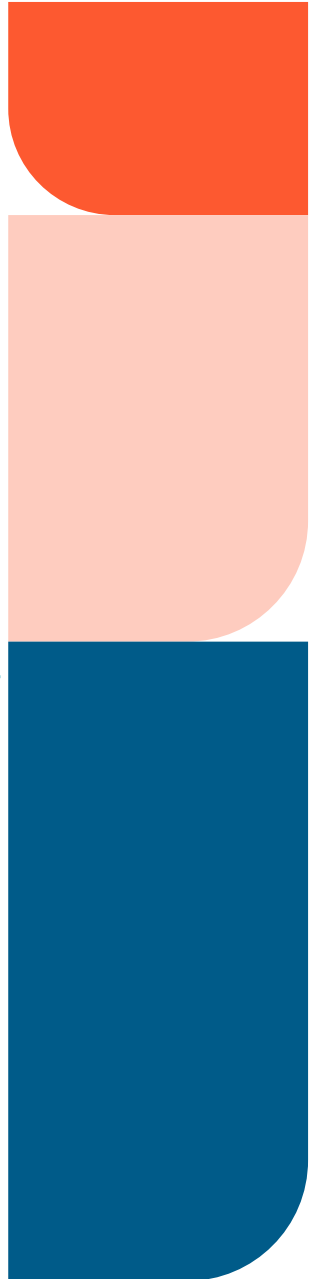
Styrdokument och riktlinjer

Nationellt:

- [Nationellt folkhälsomål och målområden — Folkhälsomyndigheten](#)
- [Nationell kraftsamling för ökad rörelse — Folkhälsomyndigheten](#)
- [Stärka arbetet med skriftlig ordination av fysisk aktivitet - Socialstyrelsen](#)

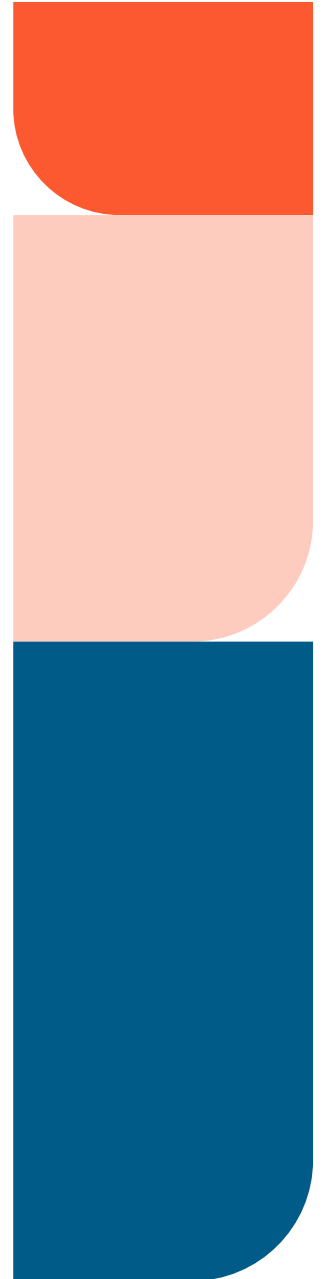
Regionalt:

- [Regional utvecklingsstrategi för Västra Götaland - Västra Götalandsregionen](#)
→ Kraftsamling Framtidsrusta barn och unga
- [Omställningen av vården 2023-2027 - Västra Götalandsregionen](#)
→ Nära vård → Hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande arbete



Folkhälsoavtal för VGRs kommuner 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



Prioriterade områden och målgrupper – Essunga

- En jämlik hälsa och jämställd hälsa
- God psykisk hälsa
- Hälsosamma levnadsvanor
- Friska barn och fullföljda studier
- Ökat inflytande och delaktighet

[Sammanställning långsiktig plan 2026-2028](#)

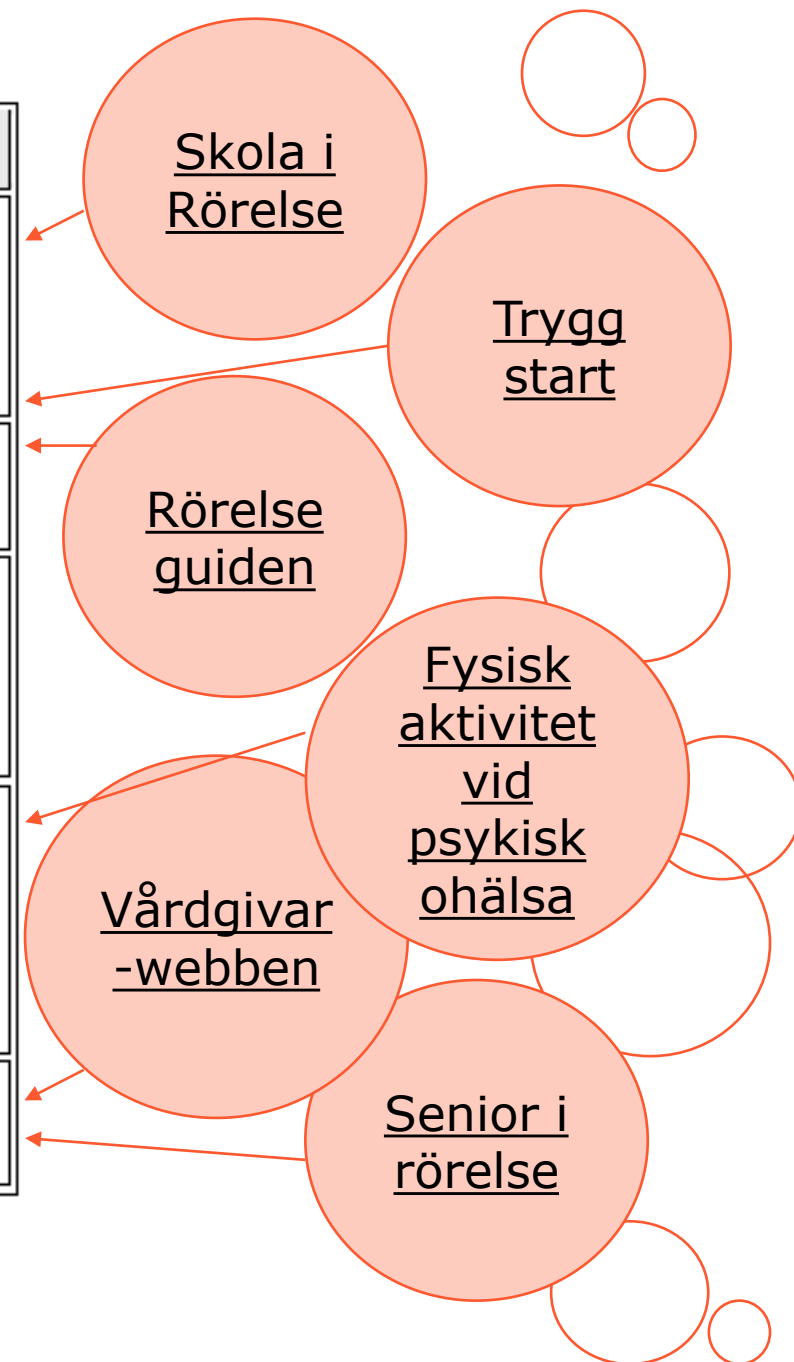


Område	Strategi
Trygga och goda uppväxtvillkor inkl. fullföljda studier	Öka engagemang och skolnärvaro. Minska socioekonomiska skillnader. Trygg och stödjande skolmiljö. Vikten av näringsrik kost. Främja fysisk aktivitet.
Levnadsvanor och närmiljö	Jämlikt inflytande där alla grupper i samhället har lika möjligheter att påverka beslut.
Tillit, inkludering och delaktighet	Skapa fler möjligheter för delaktighet i beslutsprocesser. Skapa strukturer som långsiktigt stödjer individers engagemang. Förbättra tillgång på information. Arbete för HBTQ/I-rättigheter.
God psykisk hälsa	Identifiera och uppmärksamma psykisk ohälsa i befolkningen genom samverkan, statistik och lärande. Minska social isolering. Utveckla och implementera program som förebygger psykisk ohälsa och suicid.
Hälsosamt åldrande	Stärka det hälsofrämjande arbete kring kost, fysisk aktivitet och ANDTS.

[Sammanställning långsiktig plan 2026-2028](#)



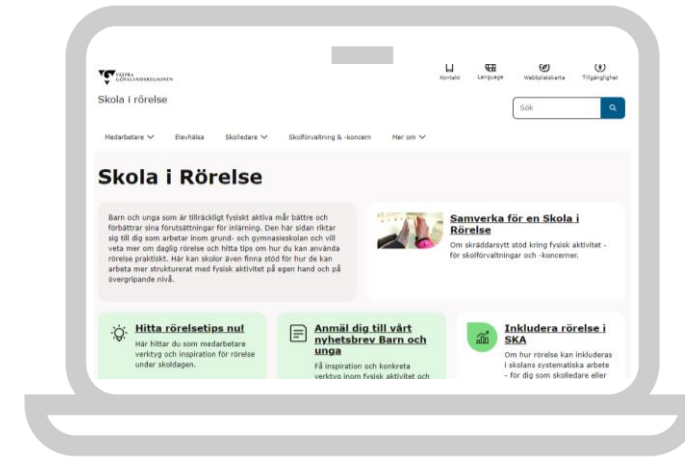
Område	Strategi
Trygga och goda uppväxtvillkor inkl. fullföljda studier	Öka engagemang och skolnärvaro. Minska socioekonomiska skillnader. Trygg och stödjande skolmiljö. Vikten av näringsrik kost. Främja fysisk aktivitet.
Levnadsvanor och närmiljö	Jämlikt inflytande där alla grupper i samhället har lika möjligheter att påverka beslut.
Tillit, inkludering och delaktighet	Skapa fler möjligheter för delaktighet i beslutsprocesser. Skapa strukturer som långsiktigt stödjer individers engagemang. Förbättra tillgång på information. Arbete för HBTQ/I-rättigheter.
God psykisk hälsa	Identifiera och uppmärksamma psykisk ohälsa i befolkningen genom samverkan, statistik och lärande. Minska social isolering. Utveckla och implementera program som förebygger psykisk ohälsa och suicid.
Hälsosamt åldrande	Stärka det hälsofrämjande arbete kring kost, fysisk aktivitet och ANDTS.



Sammanställning långsiktig plan 2026-2028

**Vad vi gör på
Centrum för fysisk aktivitet?**

Skola i Rörelse



- 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

- 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

Rörelseguiden

– för en trygg start i aktivitet

- vgregion.se/rorelseguiden
- Tips om
 - Rörelse på egen hand
 - Aktiviteter i närområdet
 - Motivationsstöd
 - 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

- vgregion.se/webbinariumfysiskaktivitet
- För vårdnadshavare till barn mellan 6 och 17 år
- Innehåll:
 - Fysisk och psykisk hälsa:
 - Om hur rörelse och skärmtid påverkar barn och ungdomars hälsa
 - Praktiska tips:
 - Om små förändringar och enkla verktyg som kan bidra till mer rörelse i vardagen och mindre skärmtid
 - Good enough:
 - Lär dig om att hitta en lagom nivå, för hållbara rörelsevanor!
 - All rörelse räknas och lite är bättre än ingen.



The poster is titled "Webbinarium för föräldrar om fysisk aktivitet för barn och unga". It features a yellow icon of two people with a sun above them, and a purple icon of two people walking. The text is in Swedish and provides information about the webinar, including the date, time, and location. It also includes a QR code for registration.

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 webinarium. Föreläsarna är legitimerade fysioterapeuter från Västra Götalandsregionen.

Innehåll:

- **Fysisk och psykisk hälsa:**
Om hur rörelse och skärmtid påverkar barn och ungdomars hälsa
- **Praktiska tips:**
Om små förändringar och enkla verktyg som kan bidra till mer rörelse i vardagen och mindre skärmtid
- **Good enough:**
Lär dig om att hitta en lagom nivå, för hållbara rörelsevanor!
All rörelse räknas och lite är bättre än ingen.

Du kommer även få möjlighet att ställa frågor.

När och var
Onsdag 14 oktober kl 18:00-19:00
Torsdag 26 november kl 18:00-19:00
Digitalt via Microsoft Teams.

Anmälan
Gå in på:
vgregion.se/webbinariumfysiskaktivitet
eller använd QR-koden.

Välkommen med din anmälan!

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Webbinalet finns även som film på:
vgregion.se/webbinariumfysiskaktivitet

Vårdgivarstöd fysisk aktivitet

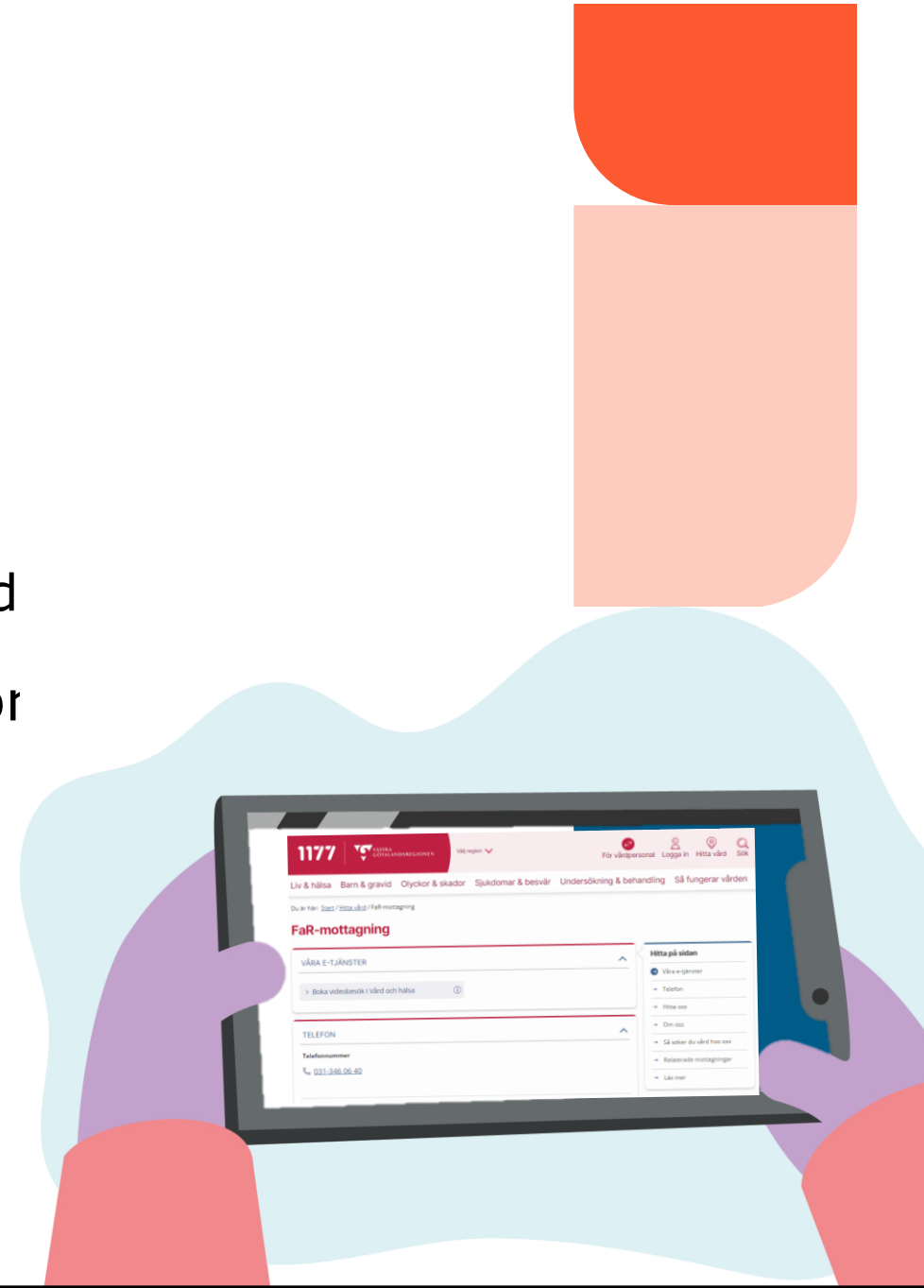
- vgregion.se/fysiskaktivitet
- För kommunal/regional hälso- och sjukvård + elevhälsa
- Utbildningar
- Material
- Stöd och behandlingsprogram, 1177: Nya rörelsevanor med FaR
- Nätverk rehab + vårdcentral
- Nyhetsbrev
- Riktlinjer
- Forskning
- Statistik



FaR-mottagning online

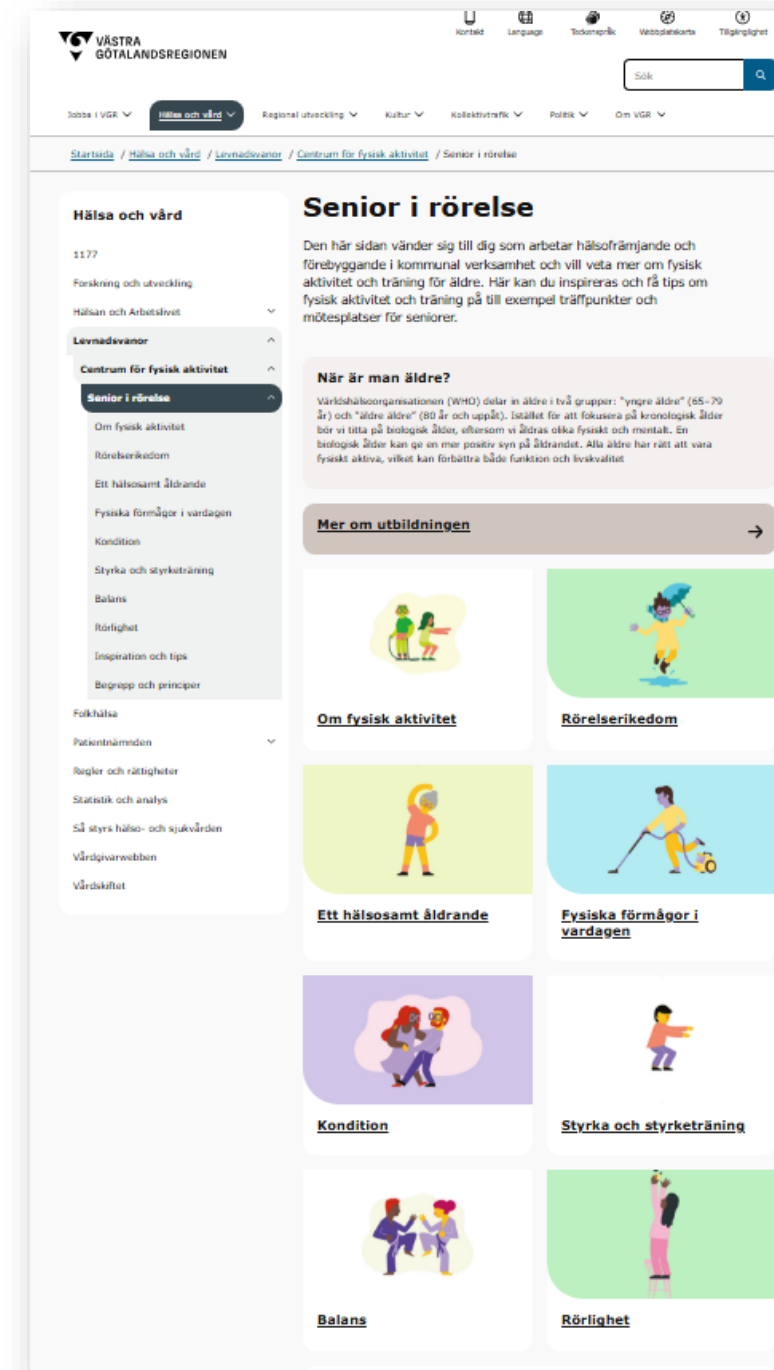
– för personer som fått FaR

- 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

- 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



CFFA ♥ samverkan

- Samverkan ingår i vårt uppdrag!
Kan fungera som
 - samordningsfunktion mellan aktörer/sektorer
 - implementeringsstöd för arbete med fysisk aktivitet/FaR
 - kunskapsstöd/utbildare
 - med mera!
- Ta kontakt med oss i satsningar kring fysisk aktivitet rh.cffa@vgregion.se



Läs mer om CFFAs stöd - sammanfattning

Medarbetare inom hälso- och sjukvård:

- www.vgregion.se/fysiskaktivitet
- Utbildningar i Lärportalen VGR
- 1177, Stöd och behandling – [Nya rörelsevanor med FaR](#)

Medarbetare som arbetar med äldre i kommunal verksamhet:

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

Medarbetare inom skola och elevhälsa:

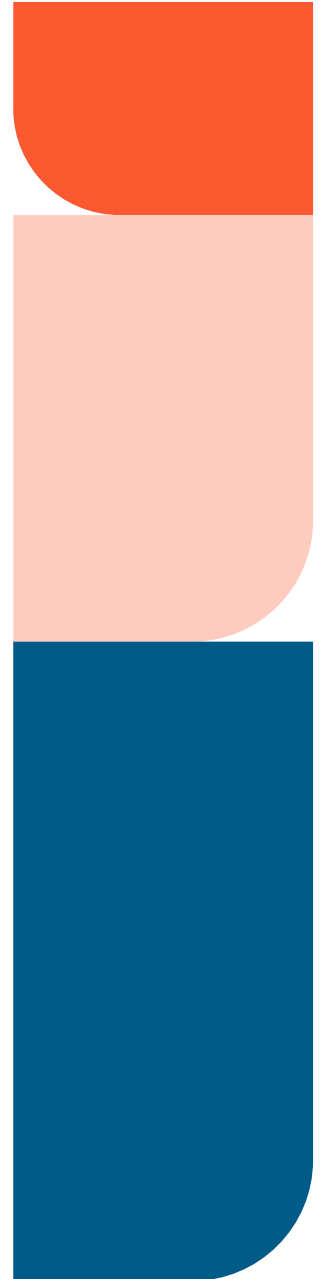
- www.vgregion.se/skola-i-rorelse

Aktivitetsarrangörer:

- www.vgregion.se/tryggstart

Invånare:

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





Let's
tango!

Tack!

www.vgregion.se/cffa

anna.orwallius@vgregion.se

hannah.lundh@vgregion.se

josefine.lindfors@vgregion.se



**VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN**