Hej!
Snart sätter vi igång nätverksmöte med Trygg start!!



... ta med dina Trygg start-frågor till nätverket!

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

Nätverksträff
Trygg start



Centrum för fysisk aktivitet

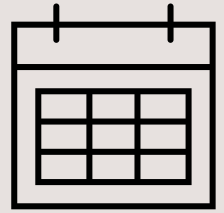
Johan, Anna & Lovisa

2026-11-05

VÄSTRA GÖTALANDSREGIONEN

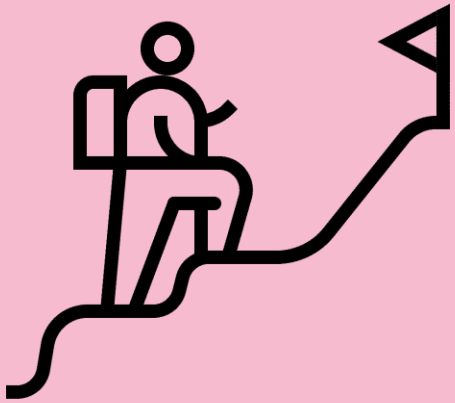
Agenda

- 17.00-17.15: Om Trygg start
- Tema: Aktivitetsdesign
- Nyttja nätverket – idé- och frågestund
- Aktuellt – smått o gott
- Sammanfattning
- 18.30: Tack å hej!



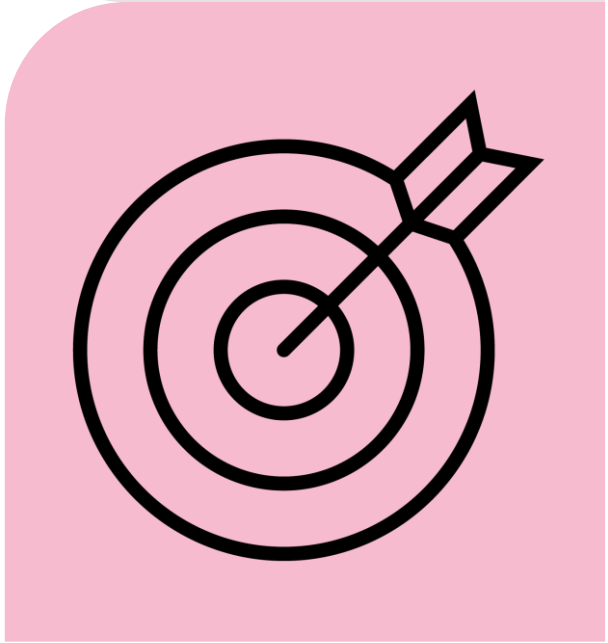
Trygg starts syfte

- Att fler ska kunna hitta sitt sammanhang i fysisk aktivitet och med det öka sin livskvalitet och hälsa
- Att öka samhällets hållbarhet



Trygg starts mål

- Att ge verksamheter verktyg och kvalitetssäkra sig för att ta emot rörelseovana
- Att anslutna 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 alla olika åldrar
  - Barn, unga, vuxna, äldre
- verkar inom olika sektorer
  - Ideell, privat och offentlig



Trygg start-paketet

- Kunskap och tips på vgregion.se/tryggstart
- Nyhetsbrev
- Nätverksträffar
- Officiellt Trygg start-material för hemsida/sociala medier
- Plats i Rörelseguiden, vgregion.se/rorelseguiden
- Tillsammanskänsla: vi krokar arm och möter en samhällsutmaning!



Diplom!

Hemsidan

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

vgregion.se/tryggstart



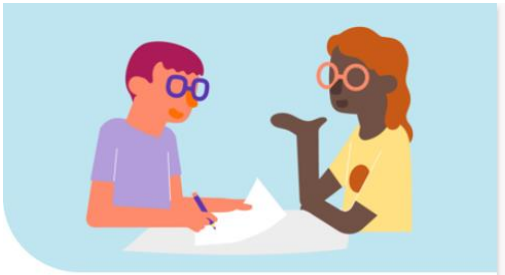
Social miljö

Om koder, regler och jargong.



Förhållningssätt

Om att stödja en individuell utvecklingsprocess.



Organisation

Om resultat, prestation och progression.



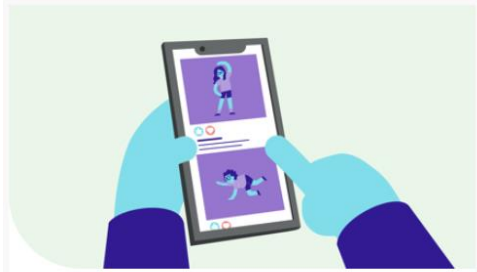
Avgifter och resurser

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 ☺

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



Svara i chatten...

När är bästa tid på dagen för Trygg start-nätverk?

Och hur långt är lagom?



Tema: Aktivitetsdesign

Hur bygger vi rörelseaktiviteter som blir inkluderande för personer som är ovana vid träning och rörelse?

Presentationsrunda

-Namn

-Verksamhet

-Ett (1) tips om aktivitetsdesign i er verksamhet

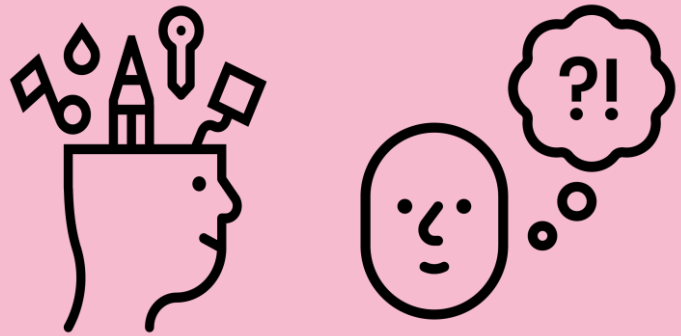
2 minuter per person

Möjlighet till frågor kommer sen



Aktivitetsdesign – tips från Trygg start

Lämna utrymme att tänka själv



Utmaningar för olika nivåer

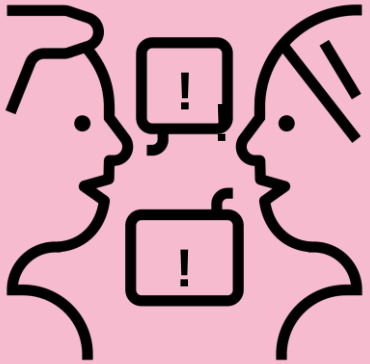


Aktivera hela gruppen samtidigt

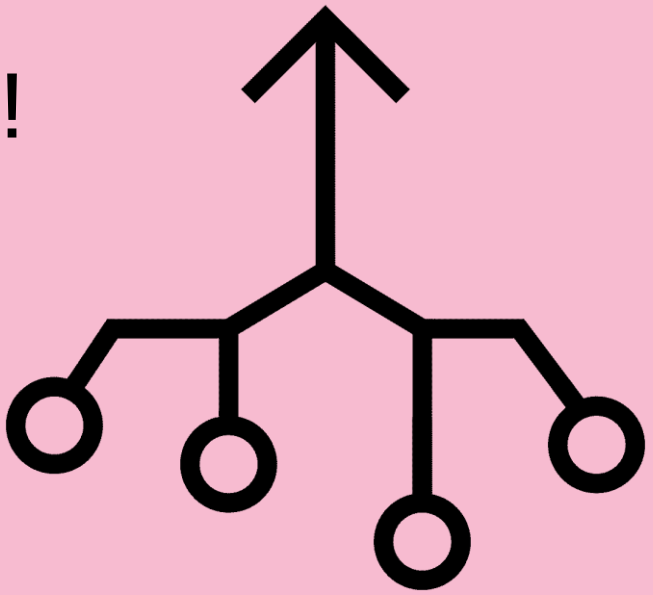


Uppmuntra till social interaktion





Nyttja nätverket!



Inkluderande forum!

- Nya tankar/frågor från temat **aktivitetsdesign**?
- 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!

Aktuellt smått å gott…



Nytt och på gång i Trygg start & Rörelseguiden!

- 100+ certifierade verksamheter!
- Förbättrat sök på Rörelseguiden, vgregion.se/rorelseguiden
- Första omcertifieringarna efter 3 år nu i vår



Tips från TS

- Folkhälsomyndigheten:
  podd Så kan idella ledare främja ungas psykiska hälsa
- RF-SISU:
  Projektstöd till idrottsföreningar för inkluderande och trygg barn- och ungdomsidrott



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 från mötet

- 12 anmälda, 7 deltagande från föreningar och kommunal verksamhet.

Presentationsrunda

Kommunal arbetsmarknadsverksamhet Karlsborg

- Erbjuder morgonträning för arbetssökande.
- Utmaning att få alla att delta.
- Arbetar med anpassade rörelseformer för personer med varierande förutsättningar.

Ideell barn- och familjeverksamhet – En frisk generation

- Arbetar med öppna aktiviteter för barn och familjer.
- Skapar trygghet genom att inleda aktiviteter på samma sätt varje gång.
- Fokus på rörelseglädje, lek och låg prestationsnivå.
- Uppsökande i områden med lågt idrottsdeltagande

Gymnastikförening – GF Göteborgsgymnasterna

- Arbetar med glädje, trygghet och gemenskap.
- Grupper för deltagare som vill fortsätta träna utan tävlingskrav.
- Lyfter vikten av lokal förankring och ungdomsledare från närområdet.

Friskvårds- och träningsföreningar – Friskis&Svettis Mellerud, Färgelanda, Mariestad

- Aktiv kontakt med vårdcentraler och rehabiliteringsverksamheter.
- Välkomnande information i marknadsföring.
- Personlig kontakt med nya deltagare.
- Betoning på att alla nivåer är välkomna.

Exempel på framgångsfaktorer:

- Mänskliga kontakten är grunden
- Välkomnande reception eller värdar.
- Rundvisning i lokaler.
- Möjlighet att ställa frågor.
- Ledare som uppmärksammar nya deltagare.

...forts anteckningar från mötet

Faktorer som skapar trygghet

En viktig diskussion handlade om vilka hinder som finns för personer som är ovana vid fysisk aktivitet.

Exempel på osäkerhet:

- Att inte veta vilken dörr man ska gå in genom.
- Att inte veta hur lokalen ser ut.
- Att inte veta vem ledaren är.
- Oro över att inte passa in.

Förslag:

- Bilder och filmer som visar lokaler och aktiviteter.
- Presentation av ledare.
- Tydliga instruktioner före första besöket.
- Personlig kontakt före och efter första träningstillfället.

...forts anteckningar från mötet

Tema: Aktivitetsdesign

Aktivitetsdesign handlar om att skapa:

- Inkluderande rörelseaktiviteter.
- Trygga sammanhang.
- Fysiska miljöer som främjar rörelseglädje och delaktighet.
- Aktiviteter som minskar risken för utanförskap och rörelsemotstånd.

Exempel:

- Ge deltagarna möjligheter att påverka innehållet.
- Använda lekfulla inslag.
- Skapa olika svårighetsnivåer.
- Utforma miljöer som känns välkomnande för ovana deltagare.

Utifrån motivationsteori lyftes tre centrala behov:

- Autonomi – Deltagaren ska känna att hen kan påverka och göra egna val.
- Kompetens – Deltagaren ska få uppleva att hen lyckas.
- Samhörighet – Deltagaren ska känna sig inkluderad och accepterad.

Praktiska exempel:

- Flera nivåer på samma övning.
- Få regler och tydliga uppgifter.
- Aktiviteter där hela gruppen deltar samtidigt.
- Övningar som stimulerar samarbete.

...forts anteckningar från mötet

Samverkan med vården

Flera hade bra erfarenheter av att själva kontakta tex närmaste vårdcentral.
Erfarenheten var att vården ofta uppskattar information om lokala aktivitetsmöjligheter men sällan hinner söka upp dessa själva.

Tips:

- Ta direktkontakt.
- Skicka information om verksamheten.
- Bifoga scheman och kontaktuppgifter.
- Var tydlig med att verksamheten välkomnar ovana deltagare.

...forts anteckningar från mötet

Behålla deltagare i rörelse

En diskussion handlade om ungdomar som lämnar sin idrott.

Exempel på lösningar:

- Erbjuda grupper utan tävlingskrav.
- Samverka mellan idrottsföreningar och träningsanläggningar.
- Introducera ungdomar till andra former av fysisk aktivitet innan de slutar.

Ett konkret exempel var att träningsinstruktörer besöker ungdomslag för att visa alternativa träningsformer och skapa en naturlig övergång till fortsatt fysisk aktivitet.

...forts anteckningar från mötet

Fråga om Rörelseguiden

En deltagare lyfte frågan om säsongsbaserade aktiviteter och hur dessa bäst hålls uppdaterade i Rörelseguiden. Svar: Meddela förändringar till trygg start-teamet, vi skickar info om uppdatering var 6e månad. Målet är att informationen ska vara så aktuell som möjligt utan mycket administration.

Nätverksträffarnas upplägg

Olika önskemål om lämplig tid på dagen, flertalet önskar att hålla kvar kl 17 eller senare, även tidigare på dagen föreslås. 1 timme är lagom längd enligt många.

...forts anteckningar från mötet

Sammanfattning

Mötet lyfte särskilt att:

- Den mänskliga kontakten är avgörande för att få nya deltagare att stanna kvar.
- Samverkan mellan aktivitetsarrangörer och tex sjukvården kan vara ett bra sätt att nå ut.
- Små insatser för att minska osäkerhet kan göra stor skillnad.
- Inkludering handlar både om aktiviteternas innehåll och om hur miljöer och relationer utformas.
- Aktivitetsdesign är ett användbart verktyg för att skapa rörelseglädje, delaktighet och långsiktigt deltagande.

Nästa steg

- Fortsatt erfarenhetsutbyte i nätverket.
- Nästa nätverksträff planeras till vårterminen.

Ta kontakt med Trygg Start-teamet med frågor, samverkansidéer eller utvecklingsprojekt!