



**MAKE A MOVE-
KONFERENS**
2 april 2025
Göteborg

MAKE A MOVE

För ett rörelserikt samhälle

GoCo Health
Innovation
City

**Fritids
banken**

 **PARASPORT**
/VÄSTRA GÖTALAND

 Länsstyrelsen
Västra Götaland


GÖTEBORGS
UNIVERSITET


Lidköpings
kommun

MÖLNDALS
STAD

 **VÄSTRA
GÖTALANDSREGIONEN**

 **Västra Götaland**

Rörelserikedom genom hela livet!

Camilla Bylin Ottehall, Anna-Lena Wendelhag
och Jessica Törnqvist
Fysioterapeuter Centrum för fysisk aktivitet



Syfte

- Att främja positiva rörelseupplevelser för äldre
- Genom praktiska moment öka trygghet och förståelse för att skapa och leda anpassad träning utifrån olika funktioner och förmågor

Allmänna rekommendationer



Äldre 65 +

Multikomponent fysisk aktivitet

2-3 gånger/vecka

Olika typer av träning såsom balans, styrka & funktionell träning

Fysiska kapaciteter

- Kondition
- Styrka
- Balans
- Rörlighet



Funktionsnivåer

- Sittande
- Stående med stöd
- Stående utan stöd



Senior i rörelse



Om fysisk aktivitet



Rörelserikedom



Ett hälsosamt åldrande



Fysiska förmågor i vardagen

- [Senior i rörelse - Västra Götalandsregionen](#)

Kontaktuppgifter

- camilla.bylin_ottehall@vgregion.se
- anna-lena.wendelhag@vgregion.se
- jessica.tornqvist@vgregion.se

