

# Centrum för fysisk aktivitet

- uppdrag
- stöd
- samverkan



# Centrum för fysisk aktivitet – ett regionalt kunskapscentrum



Vårt  
uppdrag

Vad  
vi gör

För/med  
vem/vilka

Syfte

# Läs mer om CFFAs stöd:

Stöd till medarbetare inom hälso- och sjukvård:

- [www.vgregion.se/fysiskaktivitet](http://www.vgregion.se/fysiskaktivitet)

Stöd till medarbetare inom skola+elevhälsa:

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

Stöd till aktivitetsarrangörer:

- [www.vgregion.se/tryggstart](http://www.vgregion.se/tryggstart)

Stöd till invånare:

- [www.vgregion.se/rorelseguiden](http://www.vgregion.se/rorelseguiden)
- [www.vgregion.se/webbinariumfysiskaktivitet](http://www.vgregion.se/webbinariumfysiskaktivitet)
- [www.vgregion.se/far-mottagning](http://www.vgregion.se/far-mottagning)



# Just nu: Implementeringssatsning FaR – vårdcentral & rehab

- Statsbidrag möjliggör insatsen
- Öka användning av FaR som metod
- Leda till lokalt anpassade rutiner för FaR
- Aktuella för satsningen i Härryda:
  - Meliva vårdcentral Landvetter
  - Familjeläkarna i Mölnlycke Vårdcentral & BVC + rehab
  - Active Landvetter rehab



# Ansök!

## [Socialstyrelsen erbjuder verksamhetsnära stöd till kommuner om fysisk aktivitet på recept \(FaR\) - Socialstyrelsen](#)

- Intresseanmälan 31/5!
- Implementeringsstöd för kommunal hälso- och sjukvård
- CFFA – stödjande samverkanspart!



Start > Aktuellt >

Socialstyrelsen erbjuder verksamhetsnära stöd till kommuner om fysisk aktivitet på recept (FaR)



Socialstyrelsen erbjuder verksamhetsnära stöd till kommuner om fysisk aktivitet på recept (FaR)

# FaR-mottagning online

[www.vgregion.se/far-mottagning](http://www.vgregion.se/far-mottagning)

- För personer som fått FaR och som behöver extra stöd för att komma igång
- Fysioterapeuter ger personlig vägledning för att hitta en hållbar aktivitetsnivå.
- Besöken sker digitalt med videobesök
- Kostnadsfritt



## FaR-mottagning online

Har du fått fysisk aktivitet på recept (FaR) men har svårt att komma i gång, eller vet inte hur du ska göra? Du som bor i Västra Götaland kan få stöd!

På FaR-mottagning online finns fysioterapeuter beredda att stötta dig som fått FaR. Du får personlig vägledning med råd, motivation och instruktioner för att hitta just din hållbara aktivitetsnivå.

### Boka tid till FaR-mottagning online

Du träffar fysioterapeuten via videomöte i mobil, surfplatta eller dator. Ladda ner appen Vård och Hälsa, välj FaR-mottagning online och boka en tid som passar dig. Du behöver e-legitimation när du bokar. Barn från 13 år bokar med egen e-legitimation.

Använd QR-koden eller länken: <https://vardochhalsa.vgregion.se>  
Du kan också boka och avboka besöket på telefon: 031-346 06 40.



### Boka tid till FaR-mottagning Lundbybadet i Göteborg

Du träffar fysioterapeuten på plats på Lundbybadet i Göteborg. Använd QR-koden eller gå in på [www.1177.se](http://www.1177.se) och sök på "FaR-mottagning Göteborg" under Hitta vård. Du behöver e-legitimation när du bokar. Barn från 13 år bokar med egen e-legitimation. Du kan också boka och avboka besöket på telefon: 031-346 06 40.

### Hitta till Lundbybadet i Göteborg:

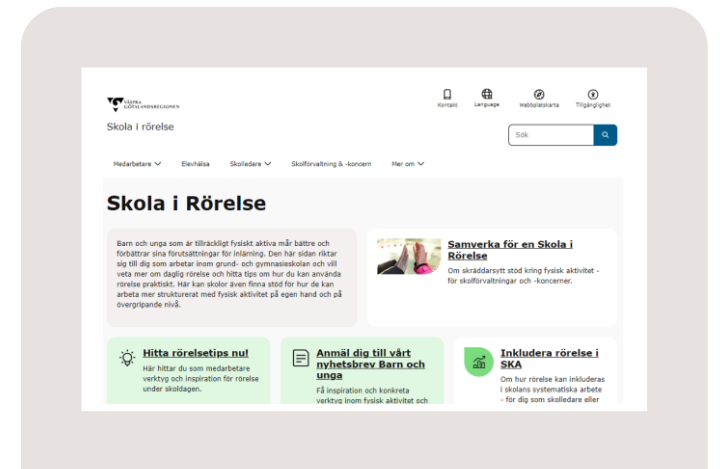
Adress: Lantmannagatan 5. Hållplats: Rambergsvallen. Flexlinje: Mötesplats 1823.



# 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



# På gång...

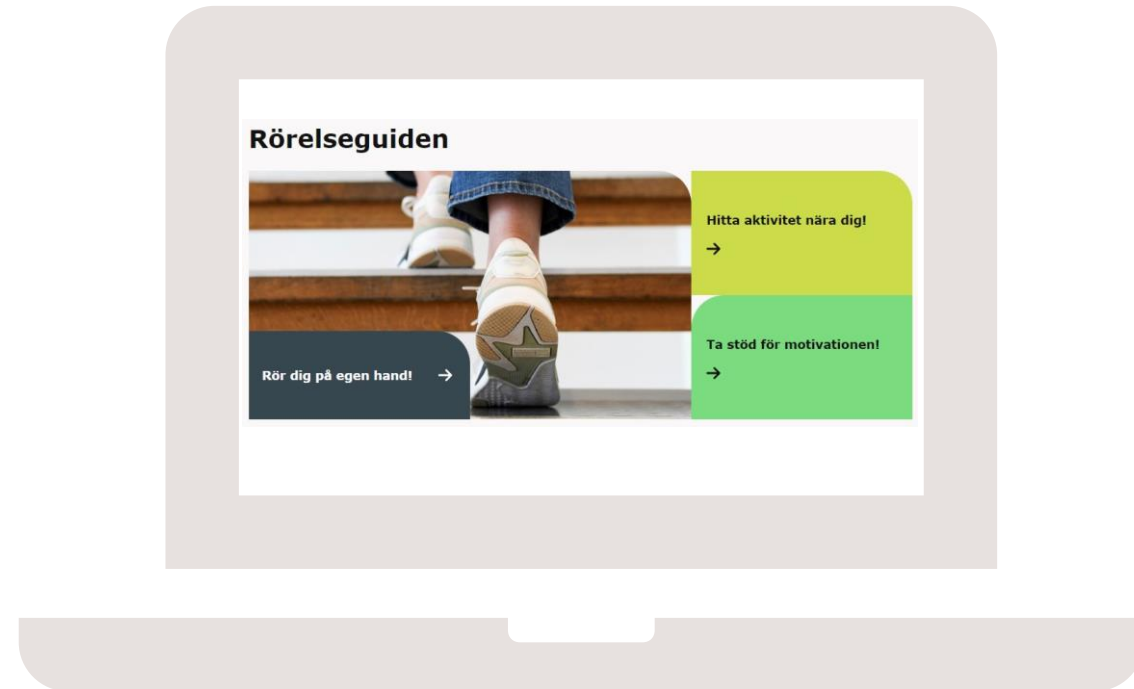
- Arbetsgrupper:
  - Äldresatsning, träffpunkter
  - Psykisk ohälsa
  - Barn & unga
  - Funktionsnedsättning
  - Digitalt förskrivningsstöd
  - Material
  - ...



# Rörelseguiden

[www.vgregion.se/rorelseguiden](http://www.vgregion.se/rorelseguiden)

- För invånare
- Verktyg för medarbetare
- Tips om
  - Rörelse på egen hand
  - Aktiviteter i närområdet
  - Motivationsstöd



# vgregion.se/rorelseguiden-harryda



Hem



Kontakt



Language



Webbplatskarta



Tillgänglighet

Rörelseguiden



Egen aktivitet ▾

**Sök aktivitet**

Motivationsstöd ▾

Om Rörelseguiden ▾

[Startsida](#) / [Sök aktivitet](#) / Härryda

**Sök aktivitet**

## Härryda

Här hittar du länkar vidare till aktivitetsutbudet i Härryda.

[Friluftsliv och motion - Härryda kommun](#)

[Föreningsregister - Härryda kommun](#)

[Ung i kommunen - Härryda kommun](#)

[Aktiviteter och gemenskap för seniorer - Härryda kommun](#)

# vgregion.se/rorelseguiden-amal

- Aktivitetsarrangörer som
  - vill välkomna fler att må bra i rörelse och träning.
  - erbjuder en Trygg start.
- Föreningar, privata företag och kommunala verksamheter

## Åmål

Här hittar du länkar vidare till aktivitetsutbudet i Åmål.

[Upptäck Åmål i Åmål kommun](#) - här kan du söka på motion & idrott, hälsa & friskvård och hitta verksamheter som vill välkomna personer med fysisk aktivitet på recept (FaR).

[Fritid och Idrott - Åmåls kommun](#)

[Föreningar - Åmåls kommun](#)

[Kulturskolan Åmål - Åmåls kommun](#)

[Dagverksamhet för äldre - Åmåls kommun](#)

### En trygg start

Känner du dig ovan i träningsammanhang? Har du aldrig varit medlem i en idrottsförening? Har du kanske fått ett recept på fysisk aktivitet (FaR)? Här nedan finns aktivitetsarrangörer som vill ta emot just dig!

Gym & gympa



Dans & musik



Yoga & avspänning



Ridning



### Lämna dina synpunkter!

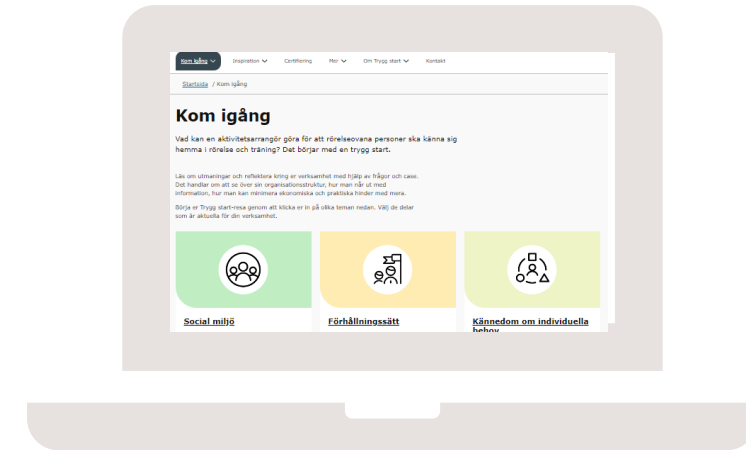
Har du varit i kontakt med en aktivitetsarrangör och vill dela med dig av dina erfarenheter av det med oss?

[Är du aktivitetsarrangör som erbjuder en trygg start i rörelse och träning? Här kan du läsa mer om hur din verksamhet kan synas här.](#)

# Trygg start

[www.vgregion.se/tryggstart](http://www.vgregion.se/tryggstart)

- Verktyg för aktivitetsarrangörer som vill välkomna rörelseovana personer och personer med FaR
- Kunskapshöjande hemsida
- Självcertifiering
- Trygg start-certifierade aktiviteter lyfts i Rörelseguiden



# CFFA samverkan

- Ta kontakt med Centrum för fysisk aktivitet i projekt/satsningar kring fysisk aktivitet.
- Kan fungera som samordningsfunktion mellan aktörer/sektorer.
- [rh.cffa@vgregion.se](mailto:rh.cffa@vgregion.se)





VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN

Anna Orwallius

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