

Rutin

Forum för fysisk aktivitet

Vad är Forum för fysisk aktivitet?

Forum för fysisk aktivitet är ett samlingsnamn på verksamheter som är hälsofrämjande och fokuserade på fysisk aktivitet. I forumet så genomförs olika verksamheter som syftar till att öka medvetenheten om fysisk aktivitets påverkan på hälsa och välbefinnande. Forumet kan också innehålla verksamheter som främjar människors möjligheter till att vara mer fysiskt aktiva. Forum för fysisk aktivitet kan exempelvis genomföras som gruppträffar där människor träffas för att prata om- eller tillsammans utöva fysiska aktiviteter. Gruppen kan prova på olika typer av fysisk aktivitet, eller göra samma typ av aktivitet återkommande. Exempel på aktiviteter kan vara promenadgrupp, yoga, cirkelträning eller samtalsgrupper om fysisk aktivitet och träning.

Varför ska Röda Korset arbeta med Forum för fysisk aktivitet?

Röda Korset arbetar med hälsa för att stärka människors förutsättningar att hantera och påverka sin livssituation. Fysisk aktivitet påverkar vår hälsa i positiv riktning och bidrar till ett ökat välbefinnande i många stadier i livet. Även om folkhälsan i Sverige generellt har blivit bättre så ökar hälsoklyftorna. Det märks på flera sätt, bland annat genom att medellivslängden kan skilja sig mycket mellan olika grupper. Det finns många faktorer som påverkar ens hälsa, exempelvis strukturella faktorer såsom fattigdom, diskriminering och ojämlikhet. Även om det är många faktorer som påverkar en persons hälsa så vet vi att fysisk aktivitet minskat stillasittande leder till positiva hälsoeffekter både för den fysiska och psykiska hälsan. Fysisk aktivitet enskilt eller kombinerat med hälsosamma matvanor, kan förebygga exempelvis hjärt-kärlsjukdomar, typ 2-diabetes, vissa cancerformer och psykisk ohälsa¹.

Hur drivs Forum för fysisk aktivitet?

Forum för fysisk aktivitet drivs av en grupp som samlas kring gemensamma behov och intressen av rörelse. I forumet genomförs olika aktiviteter beroende på deltagarnas önskemål och förutsättningar. Det är viktigt att ett gemensamt ägandeskap finns för både planering och genomförande av aktiviteter i forumet. Forum för fysisk aktivitet kan utformas som en samtalsgrupp eller en aktivitetsgrupp beroende på de intressen och behov som finns i gruppen.

På Folkhälsomyndighetens hemsida finns fakta och informationsmaterial om fysisk aktivitet och friluftsliv att använda¹. Planera hur ni kan använda dessa för att starta samtal och/eller aktiviteter. Exempelvis kan samtal om rörelse och träning kombineras med att gemensamt göra olika aktiviteter eller besöka friluftsområden eller träningsanläggningar.

1. Börja med att utse eller rekrytera en eller flera frivilligledare ur gruppen.
2. Identifiera behoven tillsammans med gruppen. Vilka intressen och förutsättningar finns för fysisk aktivitet och rörelse?
3. Bestäm var och när ni ska träffas. Hur ofta, och vilka tider funkar bäst för gruppen?
4. Bestäm tillsammans om det ska vara samma aktivitet varje gång eller olika.
5. Hur ser arbetsfördelningen ut? Vem gör vad? Vilken budget har ni?
6. Bestäm er för hur ni utvärdera och dokumentera de aktiviteter som görs inom forumet.

¹ Folkhälsomyndighetens hemsida: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/fysisk-aktivitet/>

Samverka lokalt

För att driva ett forum för fysisk aktivitet är det ofta bra att samverka med andra aktörer. Börja gärna undersöka och samtala med andra organisationer eller nätverk för att se om ni kan samverka på något sätt. Finns det idrottsföreningar, fritidsbanker, gym eller familjecentraler som ni kan genomföra gemensamma aktiviteter med eller dela lokaler?

Skapa engagemang

Bjud in till att delta redan i planeringen och utformningen av aktiviteterna som görs. När människor är med och planerar för en aktivitet så skapar det ofta ett större engagemang och kan bidra till stärkt egenmakt. Sprid därefter informationen vidare om aktiviteterna. Genom samverkansorganisationer kan information spridas till fler som kanske vill delta. Ni kan också besöka platser eller annonsera för att sprida informationen. Tänk på att synas både digitalt och fysiskt. Ni kan exempelvis göra ett inlägg eller ett filmklipp som kan delas i sociala medier eller besöka andra organisationer.

Dokumentera och arbeta med röstförstärkning

I samband med vissa aktiviteter i forumet är det bra att samla in vittnesmål och röster om vad som kan förändras eller förbättras för deltagarna. Framkommer det att det finns strukturer som bidrar till en utsatt situation för någon? Finns det svårigheter för vissa att delta i viss träningsverksamhet eller organiserad idrott? Med godkännande från gruppen kan ni dokumentera det och använda i ett lokalt påverkansarbete.

Arbetsätt

Forum för fysisk aktivitet är en del av Röda Korsets lokalt förankrade hälsoarbete. Där utgår verksamheterna från lokala målgruppsstyrda behov. Forum för fysisk aktivitet kan även ingå i det områdesbaserade arbets sättet i programmet Socialt hållbara städer. Det handlar om att etablera sig långsiktigt i ett område, bygga och förvalta ett förtroende och samverka med andra aktörer, samtidigt som de boende i området hela tiden står i centrum. Läs mer om Socialt hållbara städer på [Rednet](#).

Material att använda

Beroende på vad som planeras behövs olika saker. Tänk igenom vad ni behöver och diskutera med er styrelse vilken budget ni har. Anpassa er efter budget, men det kan vara bra att börja med följande:

- Namnskyltar eller personkort till frivilliga
- Första hjälpen kit
- Folkhälsomyndighetens informationsmaterial om fysisk aktivitet och friluftsliv
- Lämpligt träningsmaterial

Att tänka på:

- Är det aktuellt att bjuda in föreläsare eller experter till vissa tillfällen?
- Diskutera vilken kapacitet ni har att ställa om från vardag till kris. Om det uppstår en kris i området, kan ni då göra en snabbinsatt aktivitet för att främja trygghet?
- Använd alltid [grundprinciperna](#) som kompass i ert arbete

