

Rutin **Forum för fysisk aktivitet**

Vad är Forum för fysisk aktivitet?

Forum för fysisk aktivitet är olika hälsofrämjande aktiviteter som en grupp gör tillsammans. Gruppen umgås, lär sig och stöttar varandra till mer rörelse.

Träffarna kan ske utomhus eller i den lokal som passar aktiviteten. Gruppen kan utforska promenadstigar eller kanske träffas vid ett utegym. Andra exempel på aktiviteter kan vara yoga, cirkelträning eller samtalsgrupper där gruppen delar erfarenheter och tips om fysisk aktivitet och rörelse.

Forum för fysisk aktivitet är en del av Röda Korsets **lokalt förankrat hälsoarbete**. Där utgår vi från lokala målgruppsstyrda behov. Forum är även en del av programmet **socialt hållbara samhällen**. Programmet handlar om att bygga upp långsiktig närvaro och verksamheter i bostadsområden med sociala och ekonomiska utmaningar. Programarbetet görs tillsammans med boende och i samverkan med andra lokala aktörer. Läs mer om arbetssättet i handboken för Socialt hållbara samhällen.

Varför driver Röda Korset Forum för fysisk aktivitet?

Hälsan i Sverige blir allt bättre men det finns stora skillnader mellan olika grupper. Flera olika faktorer påverkar en individs hälsa som biologiska förutsättningar och att åldras. Även strukturella faktorer påverkar hälsan som till exempel fattigdom, diskriminering och ojämlikhet. Ojämlikheten påverkar individer och samtidigt en socialt hållbar utveckling av samhället.

Röda Korset arbetar med hälsa för att stärka människors förutsättningar att hantera och påverka sin livssituation. Även om det är många faktorer som påverkar en persons hälsa så vet vi att rörelse kan förbättra den fysiska och psykiska hälsan. Mer träning och bättre matvanor kan förebygga hjärt-kärlsjukdomar, typ 2-diabetes, vissa cancerformer och psykisk ohälsa. Tillsammans kan gruppen lära och bygga kunskap om sin egen hälsa. Samtidigt arbetar vi med påverkan kring strukturella hinder för en jämlik hälsa.

Så drivs forumet

Ni formar en grupp där alla delar intresset för mer rörelse. Tillsammans planerar ni aktiviteter utifrån era behov. Ni kan välja att prova nya aktiviteter eller fortsätta med samma varje gång. Det är viktigt att alla i gruppen är med och planerar. Aktiviteter kan exempelvis vara:

- Promenadgrupp
- Prova på olika fysiska aktiviteter hos föreningar eller aktörer
- Rörelse ute i naturen i samarbete med exempelvis friluftsförening eller lokal naturguide
- Utbildning exempelvis med en fysioterapeut

TIPS!

Använd Folkhälsomyndighetens informationsmaterial om fysisk aktivitet och friluftsliv som inspiration. Kombinera samtal med att prova på och besöka friluftsområden eller träningsanläggningar.



Planera och starta

- **Prata om vad ni vill göra**
För att alla ska känna sig välkomna och inkluderade, kunna delta och bli lyssnade till behöver gruppen prata om trygghet från start. Planera tillsammans, låt alla komma till tals och anpassa till gruppens behov.

Diskutera: Vilka behov och intressen finns i gruppen? Vilka aktiviteter vill gruppen prova på? Eller finns det något gruppen vill lära er mer om? Ska det vara samma aktivitet varje gång eller olika?
- **Välj en eller flera frivilligledare i gruppen**
Frivilligledarna tar ett extra ansvar för forumets planering. De kan ta hand om bokning av lokal, inköp och rapportering till kretsstyrelsen. Men tänk på att alla ska vara med och planera. Det stärker egenmakt att vara med och bygga forumet från start och skapar ofta ett större engagemang och gemenskap.
- **Bestäm var ni ska träffas**
Vilken plats fungerar för forumet? Är platsen eller lokalen tillgänglig för alla? Behövs en ramp för person med rullstol? Behövs bättre belysning? Eller annan anpassning för att alla ska kunna delta.
- **Bestäm när ni ska träffas**
En gång i veckan eller månaden? Vilka tider funkar bäst för gruppen?
- **Planera er budget**
Hur mycket budget finns? Vad kostar det ni ska göra?
- **Fördela ansvar**
Vem gör vad? Vem bokar lokal?

- **Psykosocialt stöd**

Var uppmärksam på om någon verkar må dåligt, vara orolig eller på annat sätt behöva stöd. På Rednet finns tips och råd om psykosocialt stöd för dig som är med och leder verksamheten. Följ denna QR kod:



- **Samverka**

Finns det aktiviteter ni kan göra tillsammans med andra organisationer? Ta gärna kontakt med andra föreningar eller nätverk.

Kan det finnas möjlighet att låna lokal eller gymnastiksal? Kan det finnas relevanta föreläsare att bjuda in, exempelvis fysioterapeut? Kan gruppen få sponsring av mat eller mellanmål från en lokal butik?

- **Sprid information**

Dela information om den aktivitet som ni planerar att göra lokalt i området tillsammans med gruppen. Rör er i området och prata med boende.

Med hjälp av organisationer ni samarbetar med lokalt så kan information spridas till fler. Besök andras aktiviteter och berätta om forumet.

Annonsera på platser där människor rör sig, både digitalt och fysiskt. Gör ett inlägg som kan delas i sociala medier, sättas upp på anslagstavlor eller dela ut till de som kanske vill delta.

Följa upp och utveckla

- **Följ upp**

Bestäm hur ni utvärderar och dokumenterar de aktiviteter som ni gör i forumet.

- **Påverka**

I samband med vissa aktiviteter i forumet kan det passa att samla in vittnesmål från er grupp om vad som kan förändras eller förbättras i vardagen eller i området. Finns de som bidrar till en utsatt situation? Ni kan dokumentera dessa vittnesmål och använda det i ett lokalt påverkansarbete. Kom ihåg att alla som delar information måste godkänna sin medverkan och förstå hur informationen ska användas.

- **Utveckla**

Vad fungerar bra i gruppen? Vad vill ni utveckla? Fortsätta med samma eller prova nya aktiviteter? Bjuda in en föreläsare? Fortsätt att utveckla er grupp utifrån era behov.

- **Ställa om**

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?

Använd alltid Röda Korsets **Grundprinciper** som kompass i ert arbete.