

# Goda exempel från Svenska Röda Korset

Anna Sund, 2025-05-20

Enhet Hälsofrämjande och social hållbarhet, SRK

# Rörelse som en röd tråd i samhället och i den egna verksamheten



# Pressrelease från Regeringskansliet 14/4:

**Uppdrag att förbereda nationell kraftsamling för ökad daglig rörelse och fysisk aktivitet**

**Regeringen ger Folkhälsomyndigheten i uppdrag att förbereda en nationell kraftsamling under 2026 för att öka vardagsrörelsen bland befolkningen.**

– Forskning visar att vi idag sitter stilla mer än någonsin, det gäller både barn, unga och vuxna. Och det är framför allt vardagsrörelsen som minskat. Vi vet hur viktigt rörelse är för att vi ska må bra, både fysiskt och psykiskt. Därför är det viktigt att hela samhället kraftsamlar och arbetar strategiskt, säger socialminister Jakob Forssmed.

Syftet är ökad rörelse i befolkningen där fokusområden ska vara barn och unga, människor i yrkesför ålder samt äldre personer. Möjligheten till daglig rörelse bland personer med funktionsnedsättning uppmärksammas särskilt i uppdraget. I förberedelsearbetet ska Folkhälsomyndigheten bland annat identifiera aktörer och sammanhang som kan bidra till kraftsamlingen. Det handlar bland annat om att samla organisationer och aktörer samt identifiera platser och sammanhang som kan bidra till eller är av central betydelse i arbetet för att främja ökad daglig rörelse och fysisk aktivitet. Uppdraget ska genomföras i dialog med kommuner, regioner, civilsamhällesorganisationer samt relevanta myndigheter.

Folkhälsomyndigheten ska lämna en slutredovisning av uppdraget till Regeringskansliet (Socialdepartementet) senast den 31 oktober 2025. Redovisningen kommer att innehålla förslag på hur kommuner, regioner, civilsamhället och myndigheter kan inkluderas i genomförandet av temaåret, samt kostnadsberäkningar för de föreslagna insatserna.

För att genomföra uppdraget har Folkhälsomyndigheten tilldelats 2 miljoner kronor för budgetåret 2025.

# Varje rörelse räknas

– Vardagsrörelsens betydelse och hur vi kan bryta stillasittandet

[Varje rörelse räknas -  
Vardagsrörelsens betydelse och  
hur vi kan bryta stillasittandet](#)





# Hälsofrämjande verktyg – några goda exempel!



# Stolfys - Helkroppsträning med stolen som stöd och redskap

Röda korset har tillsammans med Friskis&Svettis har tagit fram ett stolfyspass med 8st rörelser med fokus på balans, smidighet och styrka

## Finns i olika format:

- Aktivitetsblad (PDF) **GRATIS!**
- Inspelat digitalt träningspass **GRATIS!**
- Träningpass på F&S-anläggningar

## Stolfys

Tillsammans vill Röda Korset och Friskis&Svettis öka det psykiska och fysiska välmåendet. Vi har därför tagit fram dessa övningar.

Kör gärna programmet 1-2 varv.

### Runda och öppna



Mjuka upp rygg och nacke  
10 repetitioner

### Paddla och vrid



Rotera dig stabil  
10 repetitioner

### Fäll och drag



Ro dig stark  
10 repetitioner

### Sitt och stå



Få starka ben  
10 repetitioner

### Tryck och rotera



För rörligare rygg  
10 repetitioner

### Rulla från tå till häl



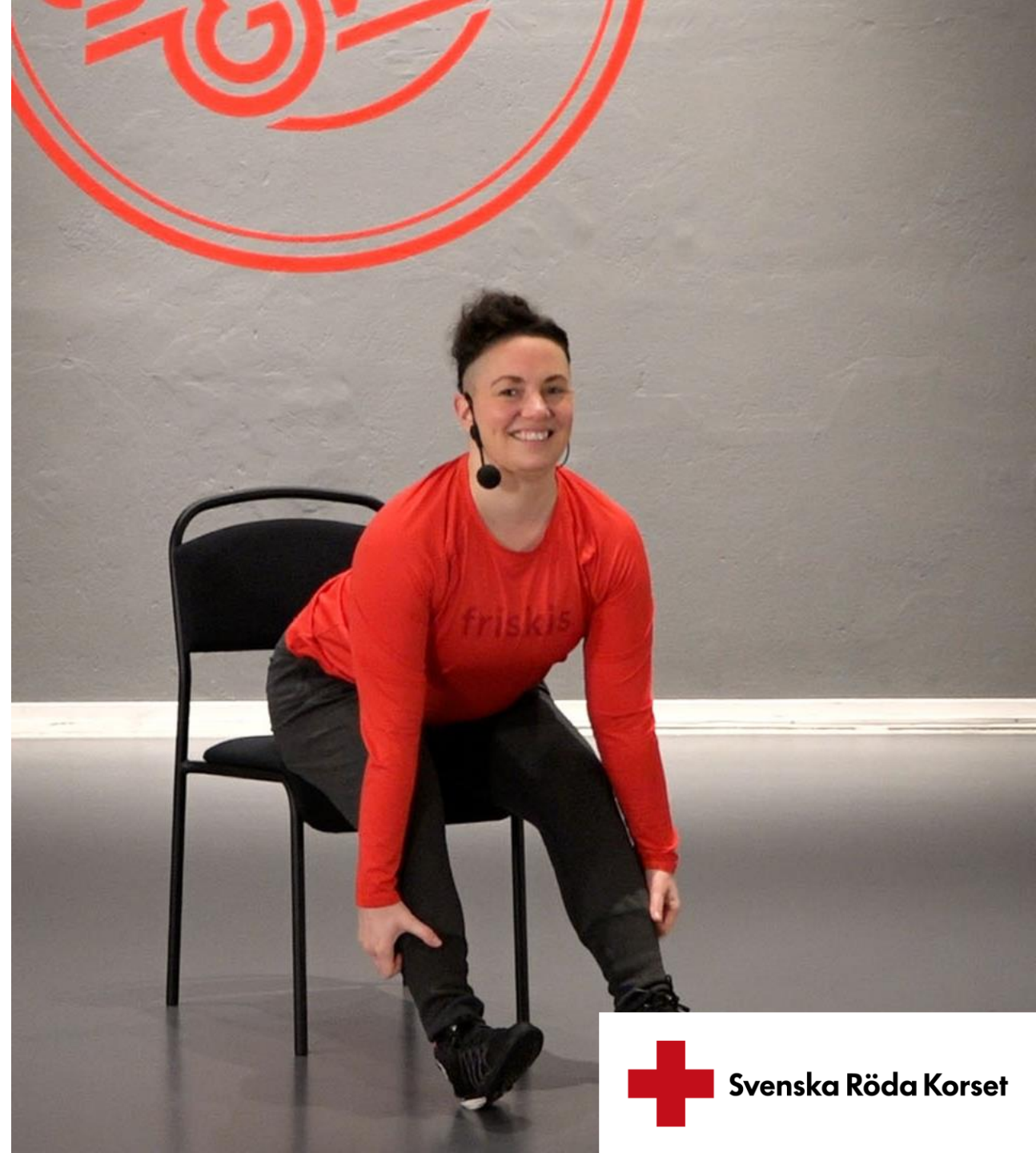
Smidiga och starka fötter  
10 repetitioner

# Digitalt träningspass

Förinspelat pass på 45 min med  
Nora från Friskis&Svettis

Du kan se det här:

[Träna Stolfys online  
\(friskissvettis.se\)](https://www.friskissvettis.se/trana-stolfys-online)





# Stödmaterialet T.A.L.K. gör det lättare att prata om tunga saker

Materialet är kostnadsfritt och  
består av:

- Samtalskort
- Manual
- Skrivböcker
- Mindfulness-filmer

Beställ genom att maila till:  
[Anna.sund@redcross.se](mailto:Anna.sund@redcross.se)





## Mindfulnessfilmer

Film 1 – ren mindfulness (17 min)

Film 2 – sittande stolsyoga (20min)

Film 3 – stående stolsyoga (21 min)

Kommer snart att läggas ut vår via  
SRKs YouTube-kanal och hemsida.

# Stort tack!

Du kan nå mig på:  
**[anna.sund@redcross.se](mailto:anna.sund@redcross.se)**

