

Stavträning i Kommunen/Regionen

För folkhälsa, integration och gemenskap

Riksförbundet Stavgång Sverige
rfssverige@gmail.com
www.rfssverige.com



Utmaningen med psykisk ohälsa

Kan stavträning vara ett steg i rehabiliteringen?

Bakgrund

Kommunen/Regionen har ofta höga ambitioner inom folkhälsa, integration och social hållbarhet.

- Samtidigt visar forskning att fysisk inaktivitet och social isolering ökar bland både yngre, äldre och andra utsatta grupper.

Ett samarbete etablerar ett hållbart, kostnadseffektivt och evidensbaserat koncept som

- Aktiverar inaktiva invånare och icke förningsansluten ungdom
- Del av hälsoarbetet för anställda i kommunen (Fokus på de som inte hittar något för sitt friskvårdsbidrag)
- Minskar ensamhet
- Bygger lokal gemenskap
- Avlastar vård och omsorg

Riksförbundet Stavgång Sverige





Ett verktyg i kommunens/regionens folkhälsoarbete

- Stavträning är en lågtröskelaktivitet med hög effekt
- Aktiverar hela kroppens muskulatur
- Passar allt från elit till senior
- Skonsam för kroppen
- Lätt att komma igång med
- Social, utomhusbaserad och inkluderande
- Förebyggande och strategiskt hälsoarbete i linje med nya socialtjänstlagen för att sänka sjuk-vård-och omsorgskostnader

Riksförbundet Stavgång Sverige





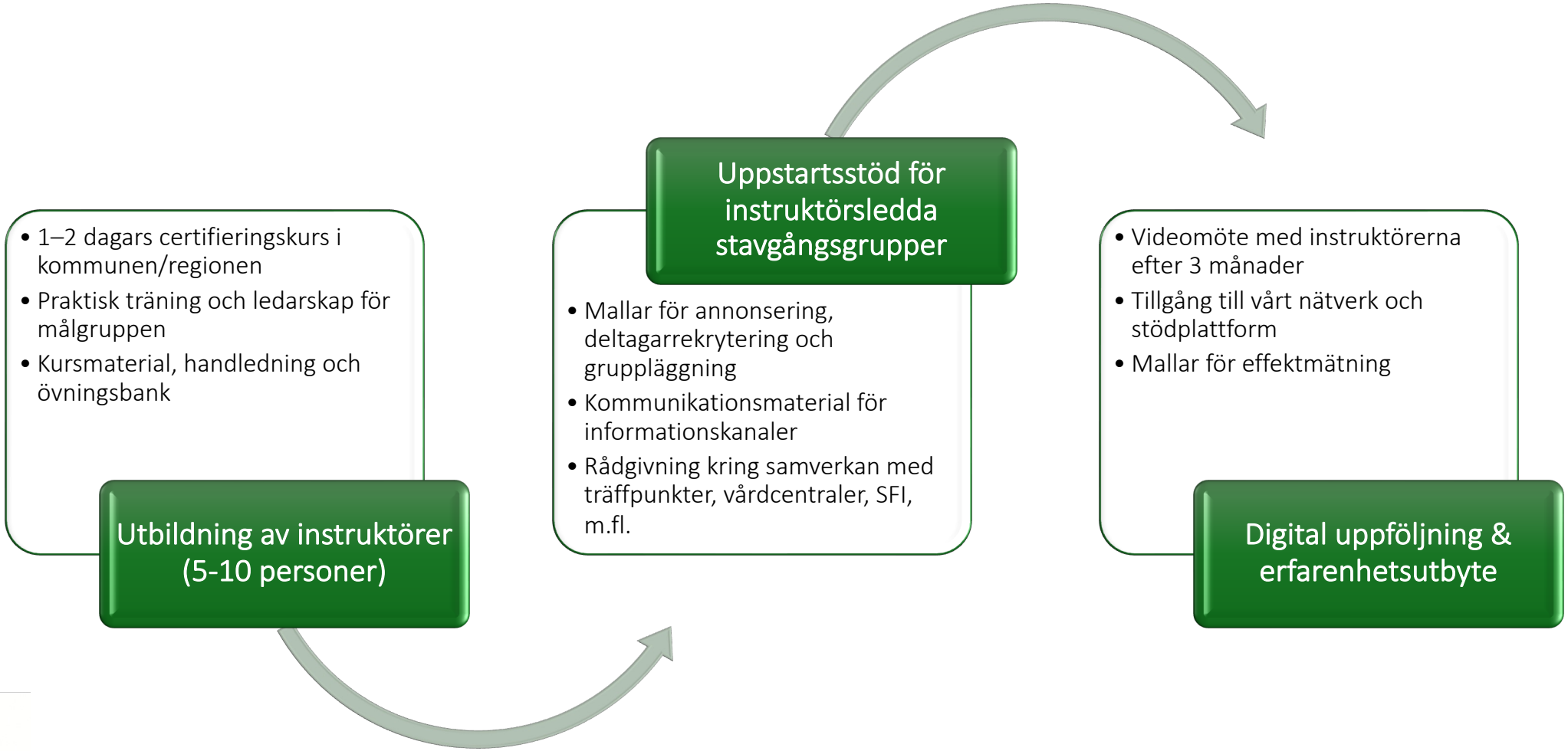
Exempel på möjligheter

- Kvartersträning för grannsamverkan (integration)
- Idrottslektion inom skola
- Sittande träning för äldre
- ”Kommunens hälsotimme”
- Engagera lokala näringslivet
- Placera träningsstavar tillgängliga inom kommunen
- Strategi för hälsa för kommunens anställda
- Sveriges hälsosammaste kommun
- Mästerskap i kommunen



Riksförbundet Stavgång Sverige

Förslag till genomförande inkl projektledning



Riksförbundet Stavgång Sverige

Alternativ

Utbilda kommunens/regionens egna instruktörer/ambassadörer

Certifieringsutbildning för 5 – 10 personer (1–2 dagar)

- Kursmaterial, övningsbank, gruppledarmanual
- Digital uppföljning och tillgång till nätverk





Riksförbundet Stavgång Sveriges värdegrund

Vi bygger vår verksamhet på tre tydliga värdeord som genomsyrar allt vi gör – från utbildning till kommunikation, samarbete och bemötande:

Kompetenta

- Vi har gedigen kunskap om fysisk aktivitet, folkhälsa och gruppledning. Våra utbildare och instruktörer är erfarna, uppdaterade och professionella.

Värme och vänlighet

- Vi möter människor med värme, respekt och nyfikenhet. Vi tror på vänlighet som kraft – i träning, bemötande och förändringsarbete.

Inkluderande

- Alla ska känna sig välkomna – oavsett ålder, bakgrund eller förutsättningar. Vi anpassar upplägg, språk och bemötande så att stavträningen blir tillgängligt för fler.