

Fysisk aktivitet på Recept



KUNGSBACKA

AKTIVITETSKATALOG 2020

Uppdaterad 2020-06-25

Fysisk aktivitet på recept (FaR) i Region Halland

- Alla vårdgivare kan med fördel informera om fysisk aktivitet men förskrivning av FaR bör utföras av legitimerad personal (uppgiften kan delegeras).
- Utforska nuvarande fysisk aktivitetsnivå genom att ställa öppna frågor, spegla och sammanfatta svaren (använd MI-metoden)
- FaR ordinerar i enlighet med FYSS*, se www.fyss.se
- Receptet ska vara individuellt anpassat i fråga om dosering och typ av aktivitet. Du kan som vårdgivare ge förslag på vilken typ av aktivitet som är lämplig vid just den diagnos man har, men patientens egna intressen styr också valet.
- FaR ska förskrivas i VAS (eller i motsvarande journalsystem), se VAS-manual Fysisk aktivitet på recept. För förskrivare som inte har VAS kan receptblanketter beställas via www.skilkommentus.se
- Uppföljning sker via besök, telefon eller på annat sätt utifrån individens behov.

** FYSS är en evidensbaserad handbok som beskriver hur fysisk aktivitet kan förebygga och behandla olika sjukdomstillstånd. FYSS ska användas som kunskaps- och beslutsstöd vid rådgivning om fysisk aktivitet och förskrivning av FaR.*

Aktivitetskatalogen kan ge ytterligare stöd

Aktivitetskatalogen är inget beslutsstöd så som FYSS men visar ett urval av de aktiviteter som finns i respektive kommun och kan därmed vara ett stöd för att hitta en lämplig aktivitet.

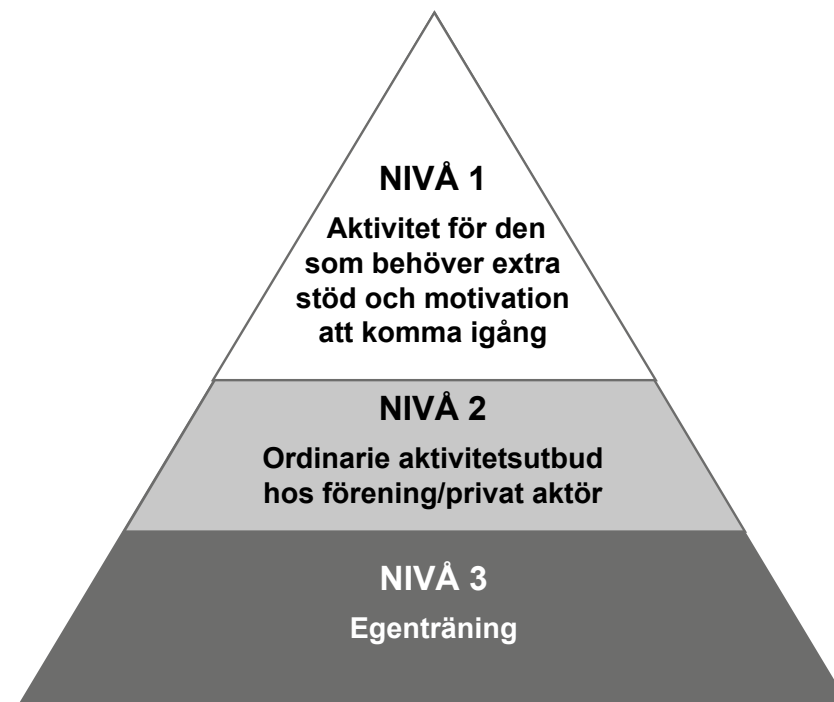
Aktiviteter på tre nivåer

Aktivitetserna i katalogen är indelade i tre nivåer.

Nivå 1: Subventionerade aktiviteter för patienten och aktörerna har en särskild utbildning för uppdraget. Receptet skickas till angiven kontaktperson som bjuder in deltagaren till aktiviteten. Nivå 1 är avsedd att användas under en begränsad period. Förskrivaren bedömer om patienten är i fortsatt behov av nivå 1 efter avslutad receptperiod.

Nivå 2: Exempel på lokala gruppaktiviteter. Patienten ansvarar själv för sitt recept.

Nivå 3: Tips på exempelvis på utegym, cykelleder och upplysta motionsspår. Patienten ansvarar själv för sitt recept.



Aktiviteter för nivå 1

- Receptet skickas direkt till angiven kontaktperson

FaR nivå 1

Aktiviteter för den som behöver extra stöd och motivation att komma igång. Receptet skickas till angiven kontaktperson som bjuder in deltagaren till aktiviteten.

FaR - aktörer i Kungsbacka kommun för nivå 1:

- Onsala Gymnastikförening Rydets Idrottshall, Galaxen
- Friskis & Sveltis Kabelgatan 8, Kungsbacka
- Frillesås Motionsförening Idrottshallen i Frillesås, Landa Hembygdsgård

Onsala

Onsala Gymnastikförening Period: vecka 36 - 49

Basgympa

Motionsgymnastik med lugnare och mjukare tempo, styrke- och rörlighets-träning, pulshöjande steg, inga hopp för ovana eller de som inte tränat på ett tag.

Rydets Idrottshall Tisdag kl 10.00 - 11.00

Yoga

För styrka, rörlighet och ett inre lugn. Medtag yoga-matta.

Galaxen Lördag kl 09.15 - 10.15

Kostnad: 500 kr/termin (900 kr/år), Pensionär 450 kr/termin (800 kr/år) Recept skickas till: Bo Jonsson, Onsala GF, Torrekullavägen 32, 439 36 Onsala

Information: 0707-44 21 95, onsalagymnastik@gmail.com, www.onsalagf.se

Aktiviteter för nivå 1

- Receptet skickas direkt till angiven kontaktperson

Kungsbacka

Friskis & Sveltis

Kabelgatan 8, Kungsbacka

Öppettider och schema: www.kungsbacka.friskissveltis.se

Period: året runt

All Soft-träning tar extra hänsyn till leder och muskler. Uppbyggande i ostressat tempo, extra mycket guidning och tid att hitta rätt i varje övning.

Gym

Styrketräning på gym. Instruktor går igenom ett basprogram (första tillfället).

Cirkelgym

Ledarledd gruppträning, individuellt vid olika stationer/maskiner, 14-20 övningar för hela kroppen, passar både för erfarna och oerfarna.

Core soft

Bålstabilitet (mage, rygg och sida) i fokus, övningar även för skuldra, höft, knä och fot. Övningar för hållning, stabilitet och kontroll utan redskap.

Flex soft

Uppmjukande rörlighetsträning. Passar för den som vill stressa ned, hitta balans, välmående och återhämtning.

Indoor walking soft

Konditionsträning på en lugnare nivå för att komma igång efter uppehåll eller om du är helt ny på Indoor walking.

Jympa soft

Bygger upp styrka, kondition, stabilitet och rörlighet med ryggranpassade övningar. Enkla övningar att förstå och utföra. Inga hopp eller tunga övningar och gott om tid att hinna med rörelserna.

Spin soft

Konditionsträning på cykel, lugnare nivå för den som är helt ny på Spin eller önskar komma igång efter ett uppehåll.

Yoga soft

Extra lugn och varsam träning med mjuka tånjningar, yogapositioner och medveten andning.

Stavgång

Ledarledd träning ute i grupp med stavar. Enkel, skonsam konditions- och uthållighets-träning. Träningsupplägg med tips på teknik och övningar.

Kostnad: 500 kr/3 månader

Recept skickas till: Monica Alteborn, Friskis & Sveltis,

Kabelgatan 8, 434 37 Kungsbacka

Information: tfn 0300- 148 59, E-post: monica@fskba.se

Aktiviteter för nivå 1

- Receptet skickas direkt till angiven kontaktperson

FaR nivå 1

Aktiviteter för den som behöver extra stöd och motivation att komma igång. Receptet skickas till angiven kontaktperson som bjuder in deltagaren till aktiviteten.

Frillesås

Frillesås Motionsförening

Frillesås Idrottshall

Period: vecka 36 - 51

Lättgympa

Enkla rörelser där hela kroppen tränas.

Onsdag kl 16.00 - 17.00

HIT med Maria

Högintensiv träning i varierad form där Din kropp bestämmer tempot.

Måndag kl 20.00 - 21.00

Landa Hembygdsgård

Period: vecka 36 - 51

Yoga

Vinyasa Flow - Andning och rörelser är sammanlänkade i ett dynamiskt och tillåtande flöde.

Onsdag kl 18.30 - 19.30

Kostnad: 40 kr/gång

Recept skickas till: Laila Skoglund, Borekullavägen 128, 439 63 Frillesås

Information: tfn 0706-51 49 09, E-post: laila.skoglund@hotmail.com

Aktiviteter för nivå 2

- Deltagaren ansvarar själv för sitt recept

Kungsbacka

Friskis&Svettis

Kabelgatan 8 och Storgatan 21

Gymmen är tillgängliga hela året under ordinarie öppettider, se hemsida.

Jympa i olika intensiteter (Soft, bas, senior mm)

Spincykling, Indoor walking, yoga

Kostnad: årskort 3 495 kr, 10-kort 950 kr. Medlemsavgift 150 kr/år
Pensionärs, studerande, arbetslös och ungdomrabatter

Information: tfn 0300-148 90, www.kungsbacka.friskissvettis.se

Kungsbacka Dansklubb

Dansklubben Borgmästaregatan 8

Bugg, Foxtrot, Tio-dans, Linedance samt dans för personer med reducerad funktion.

Kurslängd upp till 10 ggr och 1,5 tim/gång

Kostnad: från 300 kr/termin (beroende på kurs)

Medlemsavgift tillkommer: 100 kr/termin

För hela kursprogrammet, anmälan och mer information:
www.kungsbackadansklubb.se eller tfn 0300-178 09

Kungsbacka Ridklubb

Höglandavägen 371

Ridning

Kostnad: ordinarie ridgrupp kvällstid 45 min, 245 kr/senior, 208 kr/junior

Information och anmälan: tfn 0300-710 49

www.kungsbackaridklubb.se E-post: ridskola@kungsbackaridklubb.se

Aktiviteter för nivå 2

- Deltagaren ansvarar själv för sitt recept

Kungsbacka

Gymmet i Kungsbacka

Verkstadsgatan 12, Kungsbacka

Gymmet för kvinnor i alla åldrar

Bemannat måndag - fredag kl.10.00-13.00 måndag -torsdag kl.19.00-20.00
Obemannat kl. 05-22.

Kostnad:12 månader 349 kr/månad (65+/ungdom 12-18 år 299 kr/månad)
6 månader 379 kr/månad (65+/ungdom 12-18 år 329 kr/månad)
Anställda i Region Halland 12 månader 249 kr/mån

Specialanpassad träning både för män och kvinnor med vikt på styrka, balans, rörlighet och koordination (ex. parkinson, reumatism, diabetes,stroke)

Onsdag och torsdag kl 13.00 - 14.00 Period: start vecka 36
Kostnad:10 - kort 1199 kr eller 229kr/månad.

Kom i gång grupper för både kvinnor och män Period: start vecka 35
Information: Ellen Ljungberg Tfn 0706-81 66 36 E-post gymmet9@gmail.com
www.gymmetikungsbacka.se

Ellens kost & hälsa

Verkstadsgatan 12, Kungsbacka

Funktionell Core - Bas

Styrka, balans och kondition anpassad för astmatiker/lättare KOL
Torsdag kl 19.00 - 20.00 Period: start vecka 35
Kostnad: Klippkort 999 kr (10 ggr) eller 110 kr/gång

Information: Ellen Ljungberg (astma- & KOL-sjuksköterska)
Tfn 0706-81 66 36 eller ellenskost@gmail.com www.ellenskost.se

Yogaroom

Teknikgatan 18 (Varla, Kungsbacka)

Yoga

Kurser och öppna klasser: 60 - 90 min yoga, Olika behov och nivåer:
Hot Yoga, Hatha Yoga, Yiin Yoga, Senoryoga

Kostnad: Prova på första gången gratis, därefter 200 kr/gång,
alternativt:10-kort 1 750 kr, månadskort 800 kr, autogiro 599 kr/månad,
årskort: 7 500 kr.

Privatlektion: 60 min med Yogalärare - en individuellt anpassad yoga
E-post info@yogaroom.se Tfn 0300-737 00, www.yogaroom.se

Aktiviteter för nivå 2

- Deltagaren ansvarar själv för sitt recept

Kungsbacka

Kungsbacka Badhus, Medley

Kungsbacka Badhus

Period: Året runt

Gym, Gruppträning, Vattenträning, Simning, Seniorträning, Familjeträning

För aktuella pass se hemsidan: www.medley.se/vart-utbud

Kostnad: 160 kr/gång. Mot uppvisande av FaR recept 599 kr/10 klipp.
20% på ordinarie avgift för medlemskap
Information: www.medley.se/vara-anlaggningar/kungsbacka-badhus
Kontakt: kungsbackabadhus@medley.se

Nordic Wellness

Träning för alla på alla nivåer

Seniorpass, Cykel, Cardio Walking, BodyPump, BodyCombat, CXWORX, GRIT Cardio, BodyBalance, BodyAttack, Fight, BootyMove, HIIT, Vinyasa Flow, Yoga, S'HBAM, Zumba, CrossChallenge, MamaMove, Barndans samt gym och stora funktionella ytor

Mer info: www.nordicwellness.se

Kungsbacka City, Södra Torggatan 18

E-post: kungsbacka@nordicwellness.se, Tfn: 010-155 53 13

Kungsbacka Borgås, Kungsparksvägen 83

E-post: borgas@nordicwellness.se, Tfn: 010-155 53 12

Södercity, Hantverksgatan 31

E-post: kungsbacka.sodercity@nordicwellness.se, Tfn: 010-155 53 16

Nordic Wellness Onsala, Gottskärsvägen 150B, Onsala

E-post: onsala@nordicwellness.se Tfn: 010 - 155 52 30

Kostnad: med FaR-kort 199 kr/mån (så länge receptet gäller).
Tecknas vid uppvisande av recept. Ingen klubbavgift, 100 kr för kortet.

Seniorkort regionalt: 269 kr/mån, Dagkort till kl 15.00 329 kr/mån

Hallandskort: från 399 kr/mån, Student: 299 kr/månad

Aktiviteter för nivå 2

- Deltagaren ansvarar själv för sitt recept

Frillesås

Frillesås Motionsförening

Idrottshallen i Frillesås

Period: vecka 36 - 51

Lättgympa

Enkla rörelser där hela kroppen tränas.

Onsdag kl 16.00 - 17.00

HIT med Maria

Högintensiv träning i varierad form där Din kropp bestämmer tempot.

Måndag kl 20.00 - 21.00

Intervall mix

Intervall träning med redskap som utmanar

Onsdag kl 20.00 - 21.00

Tabata

Träningsform där det varvas med korta, snabba och intensiva intervaller med vila

Lördag kl 09.00 - 10.00

Landa Hembygdsgård

Period: vecka 36 - 51

Yoga

Vinyasa Flow - Andning och rörelser är sammanlänkade i ett dynamiskt och tillåtande flöde.

Onsdag kl 18.30 - 19.30

Kostnad: 900 kr/termin eller 1 300 kr/år, Senior (+65) 800 kr/år.

Enstaka träningstillfälle 90 kr/gång. Årsmedlemsavgift å 50 kr tillkommer på enstaka tillfällen, termin och årskort.

Information: Laila Skoglund, tfn 0706-51 49 09 eller laila.skoglund@hotmail.com

www.idrottonline.se/FrillesasMF-Gymnastik, Facebook

Löftadalens Dragkampklubb

Frillesåsvägen 8 B, Frillesås

Period: året runt

Dragkamp (för alla oavsett ålder eller kön)

Tisdag och torsdag kl 18.00

Kostnad: 450 kr/år + 100 kr medlemsavgift

Information: Anders Andersson

Tfn 0703 63 09 86 eller kansli@loftadalensdk.se

www.loftadalensdk.se, Facebook: Löftadalens Dragkampsklubb

Aktiviteter för nivå 2

- Deltagaren ansvarar själv för sitt recept

Fjärås

Fjärås-Hanhals-Förlanda SPF

Promenader (ta gärna med stavar)

Onsdag kl 09.30

Period: 1/7 - 16/12

3-5 km på olika platser, Fjärås med omnejd

Ledare: Ingvar Karlsson, tfn 0300-135 85

Kostnad: ingen

Fjärås Fritidscenter, Medley

Fjärås Fritidscenter

Vattengympa

Tisdag kl 17.45 - 18.45

Period: Start 23/6

Torsdag kl 11.00 - 12.00

Period: Start 20/8

För övriga pass se: <https://www.medley.se/vara-anlaggningar/fjaras-simhall>

Kostnad: 110 kr/gång. Mot uppvisande av FaR recept 599 kr/10 klipp.

20% på ordinarie avgift för medlemskap

Kullavik

Släps Gymnastikförening

Maleviksskolan, Kullavik

Period: vecka 37 - 50

Lätt/medelgympa

Måndag kl 18.00 - 19.00

Core

Tisdag kl 18.30 - 19.30

Pilates med boll

Torsdag kl 18.00 - 19.00

Kostnad: 400 kr/termin

Kontakt: christina_karlsson@live.se

Information: www.slapskf.nu

Aktiviteter för nivå 2

- Deltagaren ansvarar själv för sitt recept

Onsala

Onsala Gymnastikförening

Period: vecka 36 - 49

Basgympa

Motionsgymnastik med lugnare och mjukare tempo, inga hopp för ovana eller de som inte tränat på ett tag.

Rydets Idrottshall Tisdag kl 10.00 - 11.00

Medel

Passar alla med någon träningsvana. Kondition varvas med styrke- och rörlighetsträning.

Fjordskolan Måndag kl 19.00 - 20.00

Styrka

Pass med betoning på styrketräning. Redskap används.

Fjordskolan Måndag kl 19.45 - 20.45

Yoga

Ger dig styrka, rörlighet och ett inre lugn. Medtag yoga-matta.

Galaxen Måndag kl 19.00 - 20.00

Tisdag kl 18.30 - 19.30

Kostnad: 900 kr/år, Pensionär 800 kr/år

Information: Bo Jonsson, Tfn: 0707-44 21 95, onsalagymnastik@gmail.com
www.onsalagf.se

Nordic Wellness

Träning för alla på alla nivåer

Seniorpass, Cykel, Cardio Walking, BodyPump, BodyCombat, CXWORX, GRIT Cardio, BodyBalance, BodyAttack, Fight, BootyMove, HIIT, Vinyasa Flow, Yoga, S'HBAM, Zumba, CrossChallenge, MamaMove, Barndans samt gym och stora funktionella ytor

Mer info: www.nordicwellness.se

Nordic Wellness Onsala, Gottskärsvägen 150B, Onsala

E-post: onsala@nordicwellness.se Tfn: 010 - 155 52 30

Kostnad: med FaR-kort 199 kr/mån (så länge receptet gäller).
Tecknas vid uppvisande av recept. Ingen klubbavgift, 100 kr för kortet.

Seniorkort regionalt: 269 kr/mån, Dagkort till kl 15.00 329 kr/mån

Hallandskort: från 399 kr/mån, Student: 299 kr/månad

Aktiviteter för nivå 2

- Deltagaren ansvarar själv för sitt recept

Vallda

Nordhallands Ridklubb

Källåsvägen 43, 434 93 Vallda

Ridning

Kostnad: Lektionspris vuxna 256 kr/45 min, juniorer 206 kr/45 min

Annat pris vid större grupp, efter överenskommelse.

Information: Anki Strömberg, Ridskolan, tfn 0708 95 87 02, ridskolan@nhrk.se

Actimera HälsoClub

Munkhättansväg 5

Period: året runt

25 minuters träning - välj bland 60 klasser i veckan

Balansträning, rörlighet, styrka, kondition, stärk mage/rygg.

Kombinera din egen träningsdag, se hemsida.

Yoga

Stilla för andning, rörlighet, styrka - ingen vana krävs, se hemsida.

Cirkelträning (stationsträning i maskiner)

I grupp - se schema på hemsida

På egen hand - öppet kl 05.00-23.00 varje dag

Kostnad: FaR-erbjudande 455 kr för 4 veckor, 1 st kostnadsfri hälsoplan,
fri tillgång till gym och samtliga gruppaktiviteter.

Information: www.actimera.se, tfn 0300-156 00, E-post: info@actimera.se

Åsa

Åsa IF

Period: året runt (uppehåll vecka 27-30)

Åsa Gårdsskola

Motionspingis

Torsdag kl 20.00 - 22.00

Kostnad: 500 kr/år, gratis provmånad

Ledare: Mikael Talinsson, tfn 0704 - 19 39 17, mikael.talinsson@hotmail.com

www.asaif.com

Aktiviteter för nivå 2

- Deltagaren ansvarar själv för sitt recept

Åsa

Föreningen Åsa Kroppsfysik

Period: vecka 34 - 51

Åsa Fritidsgård

Yoga Mjukar upp och stabiliserar leder, stärker muskulatur och lugnar sinnet, olika alternativ i övningarna gör att det passar alla.

Onsdag kl 19.15 - 20.15

Cardiomoves Konditionspass med enkel koreografi. Glädje och musik i fokus.

Torsdag kl 18.30 - 19.15

Pump Styrketräning i grupp, anpassningsbara vikter för både kvinnor och män

Torsdag kl 19.15 - 20.00

Söndag kl 11.00 - 12.00

Tabata intensiv intervallträning, varje övning omfattar 8 repetitioner som utförs i 20 sekunder med 10 sekunders vila mellan varje repetition.

Onsdag kl 18.15 - 19.00

Lördag kl 10.15 - 11.00

Step Intensiv konditions- och förbränningsträning med enkel koreografi på bräda, ger även styrka för benen. Avslutas med core-övning för magen och stretch.

Måndag kl 19.00 - 20.00

Löftadalens Folkhögskola

Yoga

Mjukar upp och stabiliserar leder, stärker muskulatur och lugnar sinnet. Olika alternativ i övningarna gör att det passar alla.

Måndag kl 18.00 - 19.00

Åsa Gårdsskola

Medel gympapass 50 min, därefter ca 30 min stationsträning för spänst och styrka, anpassningsbar efter egen förmåga, avslutas med stretch.

Torsdag kl 17.30 - 19.00

Kostnad: Helårskort 1 700 kr, 1 400 (ungdom 15-20 år och pensionärer)

Halvårskort: 1 250 kr, Klippkort: 695 kr/10 ggr (gäller 6 mån från betalningsdatum). Spänst & Styrka: 1 200 kr/år, Mammaträning: 395 kr/6-veckorskurs

E-post: asakroppsfysik@live.se, Information: www.asakroppsfysik.se

Aktiviteter för nivå 3

- Tips om exempelvis utegym, cykelleder och upplysta motionsspår

Cykelleder

Ginstleden

Denna kustnära led går genom hela Halland (200 km). Genom Kungsbacka följer sträckningen: Billdal, Kullavik, Särö, Vallda, Kungsbacka, Gåsevadholm, Fjärås, Åsa, Frillesås osv. ner till Laholm, kartor finns på Turistbyrån.

Sverigeleden

Leden går från Särö, Släp, Kungsbacka, Gåsevadholm, Fjärås, Gällinge, Idala, Horred och vidare mot Gislaved, Ljungby och Karlshamn.

Leden är skyltad med *Sverigeleden*.

Mer information: Kungsbacka Turistbyrå, tfn 0300-83 45 95

www.kungsbacka.se

Golf

Gräppås Golfklubb

Kostnad: 9-hålsbana Play&Play 220 kr/dag (klubbor finns att hyra)

18-hålsbana 550 kr (aktivt golf-id krävs).

För juniorer (0 - 21 år) gäller halv avgift

Kontakt: info@grappasgk.se, tfn 0300-285 55, www.grappasgk.se

Utegym

Kombinera gärna din promenad eller springtur i motionsspåret med lite lättare styrketräning vid något av Kungsbacka kommuns utegym.

Presse

Vid motionsspåret i Presse.

Åsa

I anslutning till Åsaskolan.

Fjärås

I anslutning till motionsspåret i Fjärås vid Fjärås Fritidscenter, Ögårdets idrottsplats.

Frillesås

I anslutning till motionsspåret och Bostället.

Fors

I anslutning till motionsspåret, vid skogsdungen intill parkeringen vid Novaskolan.

Aktiviteter för nivå 3

- Tips om exempelvis utegym, cykelleder och upplysta motionsspår

Motionsspår

Kungsbacka Stadspromenad

Fritid & Folkhälsa i Kungsbacka välkomnar alla till att promenera på Stadspromenaden i Kungsbacka i vacker och variationsrik stadsmiljö. *Norra slingan* är 5 km och den *Södra slingan* är 3,5 km. Då underlaget till större del består av asfalt, går det bra att ta sig fram med rullator eller rullstol.

Slingorna är märkta med skyltar med vit pil på blå botten. Du kan starta din promenad var du vill på *Södra* och *Norra slingan*. Kartor finns på Kungsbacka Turistbyrå, Medborgarkontoret, Vårdcentralerna i Kungsbacka, Kulturhuset Fyren och på Fritidskontoret.

Skriv ut karta som finns på www.kungsbacka.se

Information: tfn 0300-83 40 00

För nedanstående spår ansvarar Fritid föreningsservice tfn 0300-83 42 17

Kungsbacka

Kungsbackaskogen 2 km, belyst mellan kl 06.00 - 22.00

Fors 3 km, belyst mellan kl 06.00 - 22.00

Onsala

Presse 2 km, belyst mellan kl 06.00 - 22.00

Rydet 1 km

Vallda

Palta 2,3 km, belyst mellan kl 06.00 - 22.00

Fjärås

Fjärås Fritidscenter 2,9 km, belyst mellan kl 06.00 - 22.00

Nedanstående spår sköts av respektive förening:

Jorred/Fjärås – FAIK

FAIK-stugan 2,5 km (elbelyst), 5 km och 10 km

Vid snötillgång finns det skidspår

Information: tfn 0300-230 48

Frillesås – OK Löftan

Lillesjöstugan 1,2 km och 2,5 km (elbelyst)

Information: tfn 0340-66 51 35

Älvsåker – IF Rigor

Rigortorpet 3 km (elbelyst) 5 km och 10 km

Vid snötillgång finns det skidspår

Aktiviteter för nivå 3

- Tips om exempelvis utegym, cykelleder och upplysta motionsspår

Ridled

Leden genom Kungsbacka ingår i *Ridled genom Halland*. Ridleden består av nio etapper med en sammanlagd längd av 44,5 kilometer fördelat på både grusvägar och asfalt/oljegrus.

Enkel färgkarta i A3 över ridleden kan beställas genom att skicka in namn och adress till nedanstående e-postadress.

Information: Fritid Kungsbacka kommun, tfn 0300-83 40 00 (växel)

E-post: fritid@kungsbacka.se

Läs mer www.kungsbacka.se

Vandringsleder

Hallandsleden

En 38 mil lång vandringsled genom landskapet. Den går på stigar, små vägar och ibland genom helt orörd natur. Inom Kungsbacka kommun finns det tre fasta övernattningskydd med grillplats och toalett, alla vackert belägna.

Kungsbackaskogen

Centralt i Kungsbacka ligger detta omtyckta skogs- och rekreationsområde.

För barn finns här en så kallad naturlekpark.

Mårtagården

Vid den välbevarade Kaptensgården från 1799 i Rydet (Onsala) leder kulturstigen bland annat till vackra utsiktspunkter.

Fjärås Bräcka

Här kan du välja mellan en längre variant, 3,5 km, i omgivningarna eller den kortare stigen på Bräckans topp. Båda startar vid P-platsen.

Gällinge kulturstig

Med start vid Gällinge kyrka går stigen ca 3 km, bitvis längs den gamla forntidsvägen. En folder berättar sägner och fakta från en svunnen tid.

Tjolöholm

På Tjolöholms halvö finns två naturstigar, 1,6 km och 2,2 km med start vid serveringen *Manegen*.

Stättared

Här finns flera stigar och vandringsleder av olika längd, en del av dem med information längs vägen.

Anteckningar

Fysisk aktivitet på recept (FaR)

Fysisk aktivitet på recept innebär att hälso- och sjukvården på ett systematiskt sätt ger skriftliga råd om fysisk aktivitet. Den fysiska aktiviteten kan utföras som en egenaktivitet och/eller som en organiserad aktivitet inom en förening eller hos annan aktör. Vardagsaktivitet och att bryta stillasittande kan vara en del av ordinationen.

Region Hallands riktlinjer för FaR finns på sidan 2.

FaR ska innehålla

- Orsak till förskrivning
- Typ av aktivitet
- Frekvens
- Duration
- Intensitet
- Eventuell försiktighetsmätt
- Tidpunkt och typ av uppföljning

Socialstyrelsens Nationella riktlinjer för sjukdomsförebyggande metoder samt Region Hallands terapirekommendationer utgör ramen för arbetet med levnadsvanor. Rådgivande samtal med tillägg av skriftlig ordination, stegräknare och särskild uppföljning får högsta prioritet vid otillräcklig fysisk aktivitet hos vuxna.

Stöd för dig som förskriver Fysisk aktivitet på recept:

- Information och riktlinjer för FaR i Region Halland finns på extranätet (Vård och hälsa/Hälsofrämjande hälso- och sjukvård /FaR).
- Aktivitetskatalogen är ett stöd för dig som förskriver Fysisk aktivitet på recept.
- Aktivitetskatalogen uppdateras regelbundet och finns för nedladdning och beställning via www.regionhalland.se/broschyrer

Information om FaR:

Region Halland

Susanne Johansson, Hälso- och sjukvårdsstrateg

Susanne.L.Johansson@regionhalland.se

Information om aktiviteterna:

RF-SISU Halland

Rauni Hannula, idrottskonsulent

rauni.hannula@rfsisu.se

tfn 0702-89 90 35

Katalogen finns även på www.rfsisu.se/halland



Halland



BÄSTA LIVSPLATSEN

Region Halland