

Fysisk aktivitet på Recept



VARBERG

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

Aktiviteterna 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 Varberg kommun för nivå 1:

- GF Friska Viljor, Plats: Väröbacka/Bua
- Friskis&Svettis, Plats: Lassabacka Varberg

Väröbacka/Bua

Gymnastikföreningen Friska Viljor

Motionsgymnastik

(basgympa, låg intensitet)

Period: vecka 37 - 50

Tisdag kl 16.00 - 17.00, Bua idrottshall

Torsdag kl 17.00 - 18.00, Väröbackaskolan

Kostnad: 250 kr/termin

Recept skickas till:

Erna Axelsson, Lyckevägen 4

432 65 Väröbacka

Information: tfn 0340-66 03 19

Aktiviteter för nivå 1

- Receptet skickas direkt till angiven kontaktperson

Varberg

Friskis&Svettis

Brukstorget, Birger Svenssons väg 16E

Gym/styrketräning

(personligt program anpassat av instruktör)

Alla dagar enl. överenskommelse, se öppettider www.varberg.friskissvettis.se

Period: höstschema gäller vecka 36 - 50

Cirkelgym (stationsträning i gym-maskiner)

Måndag kl 10.00 och kl 11.15

Onsdag kl 09.30 och kl 10.45

Torsdag kl 10.00 och kl 11.15

Fredag kl 09.30

Yoga (för andning, rörlighet, styrka och balans, ingen yoga-vana behövs)

Onsdag kl 18.30 (enkel vanlig yoga)

Lördag kl 09.00 (enkel vanlig yoga)

Söndag kl 18.00 (lugnt och meditativt)

Core (bålstabilitet, enkla övningar för hållning, stabilisering och balans)

Söndag kl 16.00

Motionsgymnastik (jympa bas utan hopp)

Måndag kl 17.15

Tisdag kl 09.00 och kl 10.00

Fredag kl 09.00 och kl 10.00

Gym/styrketräning (personligt program anpassat av instruktör)

Alla dagar enl. överenskommelse, se öppettider www.varberg.friskissvettis.se

Kostnad: 500 kr/3 mån (ger tillgång till hela Friskis & Svettis träningsutbud)

Recept skickas till:

Christina Nilsson, Friskis&Svettis, Birger Svenssons väg 16E, 432 40 Varberg

Information: tfn 0340-67 62 62, E-post: info@varberg.friskissvettis.se

Aktiviteter för nivå 2

- Deltagaren ansvarar själv för sitt recept

Varberg

Varbergs GIF Gymnastikförening

G:a Flickskolans gymnastiksal

Motionsgymnastik (lättgympa)

Måndag och torsdag kl 18.00 Period: vecka 14/9 - 10/12

Kostnad: 400 kr/termin eller 50 kr/gång

Ledare: Elly Svensson, Tfn: 0340-142 34

Friskis&Svettis

Brukstorget, Birger Svenssons väg 16E

Gym/styrketräning (personligt anpassat program av instruktör)

Kostnad: Gymkort 1 730 kr/halvår + 50 kr medlemsavg, 2 500 kr/helår + 100 kr medlemsavg.

Jympa bas

Period: vecka 36 - 50

Måndag kl 17.15

Tisdag och fredag kl 09.00 och 10.00

Kostnad: 1 100 kr/halvår + 50 kr medlemsavg., 1 600 kr/helår + 100 kr medlemsavg.

Spinning

Kostnad: Guldkort 2 100 kr/halvår + 50 kr medlemsavgift,

3 000 kr/helår + 100 kr medlemsavgift.

Information om övriga aktiviteter och tider, www.varberg.friskissvettis.se

Tfn: 0340-67 62 62, info@varberg.friskissvettis.se

Varbergs Kampsportförening

Engelbrektsgatan 8 (Flickskolan Gymnastiken)

Jujutsu

Allsidig kampsportsträning från 15 år

Tisdag och torsdag kl 19.00 - 20.00 Period: september - december

Kostnad: 650 kr/termin + 50 kr medlemsavgift eller 80 kr/pass

Gratis att prova på 2 gånger

Information: mike@westfight.se www.jujutsufighting.nu

Aktiviteter för nivå 2

- Deltagaren ansvarar själv för sitt recept

Varberg

Varbergs Bordtennisklubb

Träningslokalen, Boråsgatan 18

Motionspingis

Tisdag och torsdag kl 08.30 - 11.00 Period: året runt
(eller efter överenskommelse)

Kostnad: 850 kr/termin

Information: varbergsbtk@gmail.com, Tfn: 0340-802 70

Varbergs Basket

Peder Skivares Idrottshall, B-hallen

Motions Basket

Period: start vecka 34

För aktuell information kontakta: info@varbergsbasket.se
www.varbergsbasket.se Facebook

Actic Friskvågen

Varmbadhuset, Strandgatan 5

Vattenträning, spinning, Core och Yoga

Konditions-, rörelse- och styrketräning, gruppträningsklasser på basnivå samt tillgång till varmvattenbassäng, 32 grader.

Kostnad: från 389 kr/mån. Erbjudande: kunder med FaR recept: 600 kr/6 veckor med fri tillgång till gym, bassäng och samtliga gruppträningsklasser samt 55 min vägledning med Personlig Tränare.

Information: www.actic.se, Tfn: 0340-64 11 64, E-post: friskvagen@actic.se

Aktiviteter för nivå 2

- Deltagaren ansvarar själv för sitt recept

Varberg

Badanläggningar i Varberg och Veddige

Veddige simhall

För aktuell information om tillgänglighet och öppettider se www.varberg.se

Håstens simhall

Stängt från 2018. Ny bad- och simanläggning byggs av Varbergs kommun.

Simstadion

Period: maj-september

För aktuell information om tillgänglighet och öppettider se www.varberg.se

Actic Håsten

Varbergs Ishall , Simhallsgatan 5

Gym/styrketräning, gruppträning

Kostnad: från 289 kr/mån (2 timmar med personlig tränare ingår)

Information: www.actic.se, Tfn: 0340-64 11 69

Fregatten Högst Upp

Hotell Fregattens 3:e vån, Skeppsgatan 4

Gym/styrketräning

Individuellt program anpassat av instruktör/leg. fysioterapeut

Alla dagar enligt överenskommelse

Kostnad: 3 000 kr/år, 1 600 kr/halvår eller 269 kr/mån

(Från 15 år, 13 år i sällskap med vuxen)

Information: www.fregattenvarberg.se Tfn: 0340-162 00

Föreningen Växtkraft

Nedregårdsgatan 7

Ponnypromenad

Period: året runt

Dagtid: Enligt överenskommelse

Välj promenad, ridning eller hästvagn med liten ponny

Kostnad: Enskild promenad 300 kr/timme med en ponny och en ledare

Grupp (max 5 personer): 500 kr/90 minuter med en ponny och en ledare.

Information: Växtkraft, tfn 0705-92 88 78, E-post: lotta@vaxtkraft.org

www.vaxtkraft.org

Aktiviteter för nivå 2

- Deltagaren ansvarar själv för sitt recept

Varberg och Skällinge

SPF Skällinge

Gymnastik (låg intensitet) Period: 9/9 - 27/11

Skällingegården Kostnad: 250 kr/termin
onsdag kl 09.00 - 10.00

Prästgatan 27, Varberg Kostnad: 350 kr/termin
fredag kl.08.45 - 09.45

Ledare: Birgitta Clausson, Tfn: 0702-58 97 92

Dagsås

OK Nackhe

OK Nackhes klubbstuga i Dagsås

Stavgång

Tisdag kl 18.00 Period: året runt vid bra väglag

Ledare: Agneta Larsson

Kostnad: Medlemsavgift 300 kr/år

Information: www.oknackhe.se, tfn: 0340-441 33,

Derome

Derome BK Gymnastik

Motionsgymnastik (medelgympa)

Deromeskolans gymnastiksal

Måndag kl 19.00 Period: 7/9 - 14/12

Kostnad: 400 kr/termin

Ledare: Carina Svensson, Tfn: 0723-95 03 17, Eva Karlsson, tfn 0340-313 55

Aktiviteter för nivå 2

- Deltagaren ansvarar själv för sitt recept

Karl Gustav

Karl Gustavs Gymnastikförening

Karl Gustav Idrottshall

Motionsgymnastik (medelgympa)

Måndag kl 19.00 – 20.00

Period: vecka 37 - 51

Ledare: Lisbeth Wennerström, Tfn: 0320-814 92 eller 0705-52 95 67

Motionsgymnastik (medelgympa)

Torsdag kl 19.00 – 20.00

Period: vecka 37 - 51

Ledare: Ulla Hellgren, tfn: 0724 - 030 911

Kostnad: 350 kr/termin inklusive medlemsavgift

Rolfstorp

Rolfstorps GIF

Klubblokalen, Rolfstorps IP

Yin Yoga (lugn och avslappnande yoga)

Torsdag kl 18.45 - 20.00

Period: vecka 37 - 48

Kostnad: 200 kr/termin + medlemsavgift 500 kr/år

Ledare: Eva Johansson, tfn: 0705-63 75 93

Information: www.rgif.se E-post: obbhult9@gmail.com

Tvååker

Ireen Bergström (Tidigare i Korpen Tvååkers regi)

Centralskolan

Period: vecka 38 - 52

Grabbgympa (traditionell gymnastik med inslag av styrka och balans, lägre puls)

Måndag kl 18.30 - 19.30

Information: ireenbergstrom64@gmail.com, tfn: 0705-54 84 89

Kostnad: 300 kr/termin, 600 kr/säsong (höst och vår)

Aktiviteter för nivå 2

- Deltagaren ansvarar själv för sitt recept

Tvååker

4shape

4Shape träningslokaler, Ringvägen 28, Tvååker

Gymträning

Period: året runt

Kostnad: 399 kr/mån alternativt 264 kr/mån med träning fram till kl. 15.00

Information: tfn 0702 - 95 80 46 tvaaker@4shape.se www.4shape.se

Valinge

Valinge IF

Fotboll Fitness

Valinge IP

Måndag kl 19.00-20.00

Period: 11/5 - 31/8

Kostnad: ca 400 kr (inkl. medlemsavgift 200 kr)

Information: Bengt Johansson tfn 070-87 51 592 www.valingeif.se

Hathayoga

Klubbstugan på Valinge IP

Måndag kl 19.00-20.00

Period: 5/10 - 7/12

Kostnad: 1 500 kr (inkl. medlemsavgift 200 kr) alt. 150:-/gång

Ta med yogamatta eller liggunderlag. Yogan kan genomföras sittande på en stol.

Information: elisabeth.otterdahl@outlook.com, www.valingeif.se

Crosstraining

Utomhus på Valinge IP

Period: mars - november (sommaruppehåll)

Tisdag kl 18.30 - 19.30

Torsdag kl 18.30-19.30

Kostnad: 900 kr/år (inkl. medlemsavgift 200 kr och 2 ledarledda pass/vecka och fri tillgång till banan utöver passen).

Banan är öppen alla dagar, även söndagar och julafton.

Information: Kalle Semborn tfn 0761 - 03 66 32 www.valingeif.se

Aktiviteter för nivå 2

- Deltagaren ansvarar själv för sitt recept

Veddige

Veddige Simhall

Badanläggningar i Varberg och Veddige

Veddige simhall

För aktuell information om tillgänglighet och öppettider se www.varberg.se

4shape

4shape träningslokaler, Västra Ringvägen 4, Veddige

Gymträning

Period: året runt

Kostnad: 399 kr/mån alternativt 264 kr/mån med träning fram till kl. 15.00

Motionsgymnastik (låg-medel intensitet)

Onsdag kl 17.00 - 18.00

Period: september - maj (Juluppehåll)

Ledare: Marlene Werdelin

Kostnad: 264 kr/mån (inkl gymträning fram till 15.00)

Information: www.4shape.se Teresa Roslin tfn 0730 - 50 77 00

Väröbacka

Gymnastikföreningen Friska Viljor

Motionsgymnastik

Period: vecka 37 - 50

(basgympa, låg intensitet)

Tisdag kl 16.00 - 17.00, Bua Idrottshall

Torsdag kl 17.00 - 18.00, Väröbackaskolan

Kostnad: 500 kr/år

Information: Erna Axelsson, Tfn: 0340-66 03 19

Aktiviteter för nivå 3

- Tips om exempelvis utegym, cykelleder och upplysta motionsspår

Varberg/Veddige

Badanläggningar i Varberg och Veddige

Veddige simhall

För aktuell information om tillgänglighet och öppettider se www.varberg.se

Håstens simhall

Stängt från 2018. Ny bad- och simanläggning byggs av Varbergs kommun.

Simstadion

Period: maj-september

För aktuell information om tillgänglighet och öppettider se www.varberg.se

Åskloster

Klosterfjordens Golfklubb

Golf

Information: www.klosterfjordensgk.se tfn 0340-62 60 19

Utegy

Påskbergsskogen

Längs med gång/cykelvägen förbi Påskbergsvallen finns tre stationer med utegym med tre funktioner på vardera station, dvs totalt 9 funktioner.

Håstens idrottsområde

I anslutning till Håstens motionsspår finns ett utegym som är väl upplyst och innehåller fem olika redskap med olika träningsmöjligheter.

Knarråsens motionsspår

I anslutning till Knarråsens motionsspår finns ett nyanlagt utegym med belysning.

Bua motionsspår

I anslutning till Bua motionsspår finns ett utegym av så kallad "stock-modell" med ett större antal redskap och belysning.

Kusthotellet

Kusthotellet har anlagt ett utegym som allmänheten har möjlighet att använda. Utegyppet ligger i anslutning till hotellet.

Aktiviteter för nivå 3

- Tips om exempelvis utegym, cykelleder och upplysta motionsspår

Motionsspår

Belyst

Påskberget, Varberg	3 000 m
Karlberg, Varberg	1 200 m
Håsten, Varberg	1 000 m
Höråsen, Tvååker	1 500 m
Knarråsen	900 m
Bua	1 500 m
Åkulla	1 200 m
Veddige	2 500 m
Rolfstorp	1 500 m
Skällinge	1 200 m

Obelyst

Brunnsberg, Varberg	1 400 m
Tångaberget	2 500 m

Skidspår

Åkulla skidallians. Mer information: www.akulla.se

Vandringsleder

Hallandsleden

En 38 mil lång vandringsled genom landskapet. Den går på stigar, små vägar och ibland genom helt orörd natur. Information: www.halland.se

Hälsans Stig

Håsten - Vandringsled i Hjärt- lungsjukas riksförbunds regi som är 4 km lång. www.halsansstig.se

Åkulla bokskogar

För mer information: www.akullabokskogar.nu

Cykelleder

Ginstleden

Denna kustnära led går genom hela Halland (200 km), utmed kusten och Cykelpåret i inlandet. Informationsmaterial, kartor och broschyrer finns på Varbergs Turistbyrå i Brunnsparken, tfn 0340-887 70
Information: www.visitvarberg.se

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 försiktighetsmått

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