

# Fysisk aktivitet på Recept

## Aktivitetskatalog



## Falkenberg 2021

Uppdaterad februari 2021



**Halland**



Region Halland

## Fysisk aktivitet på recept (FaR)

I Socialstyrelsens Nationella riktlinjer för prevention och behandling vid ohälsosamma levnadsvanor får rådgivande samtal med tillägg av skriftlig ordination och särskild uppföljning hög prioritet vid otillräcklig fysisk aktivitet hos vuxna. Riktlinjerna utgör tillsammans med regionala terapirekommendationer och vårdriktlinje grunden för arbetet med levnadsvanor i Region Halland.

### Vem ska ha FaR?

Patienter som kan uppnå bättre hälsa genom ökad fysisk aktivitet. FaR används som komplement till eller ersättning för läkemedel, både i förebyggande och behandlande syfte. Patienten måste också klara fysisk aktivitet utanför hälso- och sjukvården. En förutsättning är att patienten är, eller under samtalets gång blir, beredd att förändra sitt beteende när det gäller 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.

### FaR ska innehålla

Orsak till förskrivning

Typ av aktivitet

Frekvens

Duration

Intensitet

Eventuell försiktighetsmåt

Tidpunkt och typ av uppföljning

## Riktlinjer för 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 ordineras i enlighet med FYSS som är ett kunskaps - och beslutsstöd vid rådgivning av fysisk aktivitet och förskrivning av FaR, se [www.fyss.se](http://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, se VAS-hjälpen eller VAS- manual Fysisk aktivitet på recept. För förskrivare som inte har VAS kan receptblanketter beställas via [www.skllkommentus.se](http://www.skllkommentus.se)
- Uppföljning sker via besök, telefon eller på annat sätt utifrån individens behov.

### 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.

### Aktiviteterna i katalogen är indelade i följande ordning:

- Utegyms, cykelleder, upplysta motionsspår, vandringsleder mm.
- Aktiviteter med subventionerat pris mot uppvisande av FaR-recept
- Övriga aktiviteter (indelade ortsvis)

### Naturkartan.se - friluftsguide för hela Halland

Länstyrelsen och fem av de halländska kommunerna har tillsammans tagit fram en digital friluftsguide för hela Halland som uppdateras kontinuerligt. Det kan också vara till hjälp att hitta fina platser för fysisk aktivitet.

## Motionsspår

### Kommunala elbelysta

Ljungby	2,2 km
Lunnabo (föreningsägd)	1,5 km
Långås	2,0 km
Skogstorp	1,7 km
Slöinge	1,5 km
Slätten	2,5 km
Slätten	3,0 km
Ullared	2,7 km
Vallarna	2,2 km
Vessigebro	1,5 km
Vinberg	1,5 km
Älvsered	2,5 km
Ätran	2,5 km

## Cykelleder

### Fegens GK Myrorna

Cykla när du vill 1/4 - 30/9, låda med information vid EL-Team  
Kostnad: 25 kr/startkort/10 ggr  
Information: Britt Andersson tfn 0346-610 10

### Cykelrundor

Två cykelleder passerar genom Falkenbergs kommun. Ginstleden, i väster, följer kustlinjen genom öppna landskap, nära till salta bad och doftande strandängar. I öster bjuder Cykelspåret på inlandets spegelblanka sjöar och susande skogar.

De två lederna som går mellan Göteborg och Båstad har en sammanlagd längd på drygt 500 km. Falkenberg har utöver dessa cykelleder ett rikt utbud av cykelvänliga vägar. En dagstur mellan skogsbygden och havet bjuder på stor variation.

Kartor finns att köpa på Turistbyrån, tfn 0346-88 61 00.

## Vandringsleder

### Falkenberg - Stegvis

Gångstråk i Falkenberg. Broschyr finns att hämta i Rådhuset.  
Grön slinga 3,8 km, Röd slinga 4 km och Blå slinga 12 km.

### Gå på upptäcktsfärd i Slöinge

I kartfoldern Gå på upptäcktsfärd finner du 13 vackra promenadstråk i varierande natur kring Slöinge. Foldern finns att hämta på Vårdcentralen i Slöinge.

### Hallandsleden

Leden, som genom hela Halland följer 380 km av småvägar och stigar, har två sträckningar genom kommunen, östra och västra. Sträckningarna passerar Högvadsåns och Ätrans natursköna dalgångar. Där finns det gravfält som visar att människor levat här sedan bronsåldern.

Ett flertal sjöar ligger också utmed leden. Stora bad- och fiskemöjligheter. Det finns vindskydd och övernattningsställen för de som vill övernatta, men det går även utmärkt att göra kortare dagsvandringar.

Kartor finns att köpa på Turistbyrån, tfn 0346-88 61 00.

## Utegymp

### Vallarnas Utegymp

#### Läroverksgatan Falkenberg

Vallarnas utegymp har alla grundläggande funktioner som krävs för att träna och hålla kroppen i god form. Gymmet är byggt i trä och stål.

### Naturkartan.se - friluftsguide för hela Halland

#### [www.naturkartan.se/sv/halland](http://www.naturkartan.se/sv/halland)

Länstyrelsen och fem av de halländska kommunerna har tillsammans tagit fram en digital friluftsguide för hela Halland som uppdateras kontinuerligt. Den kan också vara till hjälp att hitta fina platser för fysisk aktivitet.

## Friskis&Svettis

Violinvägen 1, Falkenberg

### Enskild introduktion till gymmet

Tillgängligt hela året (nyckelgym när receptionen inte är bemannad mellan 05.00-23.00, ingår i FaR-kort)

**Jympa Bas** Konditionsträning, styrketräning och rörlighet i ett.

**Jympa Soft** Hoppfri och inkännande med extra tid för att hitta rätt i rörelserna och anpassa övningarna utifrån sina egna förutsättningar. Enkelt att hänga på.

### Jympa Medelpuls

Passar dig som är igång med din träning och vill träna mer kondition.

**Coreflex och Coreflex soft** Stabilitets- och rörlighetsträning, Känslan är fokuserad och samlad men samtidigt aktiv, stark och energi full. Ett utmärkt komplement till övrig träning.

**Dans** Kondition och koordination, ingen dans- eller träningsvana behövs.

**Spinning** Konditionsträning på cykel

**Skivstång Intervall** Rak styrketräning i grupp med hjälp av skivstång och fria vikter till drivande musik. Med ösiga intervaller som slutkläm.

**Cirkelfys** Funktionell styrketräning i stationer med olika redskap eller med sin egen kroppsvikt. Fokus på styrka, rörlighet, stabilitet och koordination.

**HIT** Hög intensitet och högt tempo under hela passet. Fokus är uthållighet för både styrka och kondition. Kräver träningsvana

**Yoga** För andning, rörlighet, styrka och balans, ingen yoga-vana behöv

**Yoga Soft** Passar extra bra för den ovana (ett extra lungt tempo)

**Utomhus** Löpning Styrka

**Sommartid** olika utomhusaktiviteter

Kostnad: FaR-kort 500 kr/ 3 mån mot uppvisande av FaR recept (Allkort med tillgång till hela utbudet). Medlemsavgift tillkommer med 200 kr/år  
Kontaktperson: Ulla Linden, ulla\_linden@telia.com Tfn: 070 – 61 74 998

Ordinarie kortpriser: Allkort 3 500 kr/12 mån (292 kr/mån), Gymkort 2 950 kr/12 mån (246 kr/mån), Gruppträningskort 2 800 kr/12 mån (233 kr/mån)

Individuell introduktion av gymmet 150 kr, small group (max 5 deltagare) 100 kr  
Student/ungdom/senior se hemsida

För fullständigt schema: [www.friskissvettis.se/falkenberg](http://www.friskissvettis.se/falkenberg)

Tfn: 0346-836 80, [info@friskisfalkenberg.se](mailto:info@friskisfalkenberg.se)

## Strandhälsan

Motellvägen 1A, Falkenberg

För fullständigt schema med över 100 pass/vecka och priser se, [www.strandhalsan.se](http://www.strandhalsan.se) Exempel på lämpliga gruppträningspass:

**Mattcore Bas** Enkla övningar för att stärka bålén på matta

Tisdag kl 13.30 – 14.00 och 14.10 - 14.40

Torsdag kl 09.00 – 09.30 och 09.40 – 10.10

### De Stress Yoga

Avspänning och andningsteknik samt enkla stretchövningar.

Dag och tid ej bestämt ännu. Var god se hemsidan för pass dag för dag.

**70 + Cirkel Bas** Anpassad träning utifrån nuvarande coronasituation.

Enbart personer som är 70+ år, med separat igång, få deltagare och övningar utan att dela redskap eller komma nära varandra.

Tisdag kl 09.50 – 10.20 och 10.30 – 11.00

Torsdag kl 10.50 – 11.20 och 11.30 – 12.00

**Cirkel Bas** Styrke- och balansövningar i stående och sittande

(Kan vara tillfälligt utomhus pga coronaviruset)

Måndag kl 09.00 - 09.50 och 10.00 - 10.50

Onsdag och fredag kl 10.00 - 10.50

**Pilates Bas** Bålstabiliserande övningar i cirkelform på redskap

Måndag till torsdag kl 09.10 – 09.40 och 09.50 – 10.20

**Pilates** Mer avancerade bålstabiliserande övningar i cirkelform på redskap

Måndag till fredag kl 07.50 – 08.20 och 08.30 – 09.00

Det finns även pilatespass på eftermiddagar, kvällen och helger

### Pilatessträning med fokus på bäckenbotten

Mamma-bebis träning men även för äldre med inkontinensbesvär

Tisdag och torsdag kl 10.30 - 11.20

### Vattenträning i tre nivåer: Aqua Pilates/Yoga, Aqua Classic, Aqua cross

Gruppträning är anpassad utifrån restriktionerna till mycket begränsat antal deltagare per grupp och istället fler, kortare pass.

**Hemträningspass** i flera olika kategorier och nivåer finns även digitalt på: [www.strandhalsan.se/coronatider](http://www.strandhalsan.se/coronatider)

Subventionerad kostnad mot uppvisande av FaR-recept, kan nyttjas 1 gång:  
Silverkort 3 månader: 900 kr (inkluderar all egenträning på båda anläggningarna samt utomhuspass, ej gruppträningspass inomhus) Guldkort 3 månader: 1200 kr (gäller all träning, i grupp eller individuellt, förutom bassäng)  
Bassängtillägg kan köpas för 100 kr/månad till både Silver och Guld.

Information: [rebecca@strandhalsan.se](mailto:rebecca@strandhalsan.se) Tfn 0346-100 82 [www.strandhalsan.se](http://www.strandhalsan.se)

## Falkenberg

### Falkenbergs Parasportförening

Arena Västerhavet

Period: Januari - juni om restriktionerna tillåter!

#### Racerunning

Arena Västerhavet

Onsdag kl 16.00 - 17.30

#### Bowling

Falkenbergs Bowlinghall

Onsdag kl 19.00 - 20.00

#### Boccia

Tångaskolans Gymnastiksal

Torsdag kl 18.00 - 19.00

#### Mattcurling

Tångaskolans Gymnastiksal

Torsdag kl 18.30 - 19.30

Kostnad: Gratis prova på 2 ggr. Medlemsavgift 400 kr/år + 40 kr/gång

Information: tfn 0346 - 10 551 info@parasportfbg.se

<https://idrottonline.se/Falkenbergsparasport-Parasport/>

### Klitterbadet

Klittervägen

#### Gruppaktiviteter

Se hemsidan för hela aktivitets-schemat - och när perioden startar

Information: tfn 0346-88 63 30, [www.klitterbadet.se](http://www.klitterbadet.se)

Entré bad	Pris	Entré bad	Pris
Vuxna från 18 år	50 kr	Ungdomskort 12 mån	700 kr
Ungdom 6-17 år	30 kr	Årskort (12 mån)	1 200 kr
10-kort ungdom	270 kr	Terminskort (4 mån)	600 kr
10-kort vuxen	450 kr	Familjekort	2 400 kr
<b>Entré motionshall (i priset ingår bad)</b>			
		<b>Avgift spinning</b>	
1 gång	75 kr	1 gång	75 kr
10-kort	675 kr	10-kort	675 kr
Halvårskort	1 300 kr		
Årskort	2 200 kr		

## Falkenberg

### Sjukgymnastiken

Varmvattenbassängen Sjukgymnastiken, Vårdcentralen Falkenberg

#### Vattengympa

Period: Kontakta vårdcentralen

Endast för patienter listade på regionens vårdcentraler

Måndag och tisdag kl 15.00

Torsdag kl 10.45

Kostnad: 500 kr/7 ggr

Ledare: Personal från Vårdcentralen

Information: tfn 0346-562 10

## Fagered

### BK Viljan

Fagereds Idrottshall

#### Styrka

Period: 14/1 - 25/3

Gympa med rörlighet, styrka och koordination

Torsdag kl 19.00 - 20.00

Kostnad: 500 kr/år

Ledare: Carina Rickardsson, tfn 0346-381 81

Information: Pia Fredriksson, tfn 0768-08 72 19

## Fegen

### Fegens GK Myrorna

Fegens Gymnastiksal

Period: vårtermin

#### Lättgympa (damer och herrar)

Tisdag kl 17.45 - 18.45

#### Medelgympa

Onsdag kl 19.00 - 20.00

Söndag kl 17.30 - 18.30

Kostnad: 500 kr/år (pensionär 300 kr/år)

Information: Anna-Kersti Sjögestam, tfn 0346-611 47

## Heberg

### **Gymnastikföreningen Spänst**

Hebergs Idrottshall

#### **Gympa med gummiband**

Måndag kl 17.30 - 19.00                      Period: vilande under våren pga corona

Kostnad: 350 kr/termin + medlemsavgift 50 kr/år

Ledare: Ingrid Persson, tfn 0346-511 18

## Slöinge

### **Årstads SPF**

Slöinge Idrottshall

#### **Lättgympa**

Måndag kl 15.00 - 16.00                      Period: januari - maj

Kostnad: 250 kr/termin

Ledare: Inger Bengtsson, tfn 0346-401 06

Information: Marianne Bergstrand, tfn 0346-513 45

## Ullared

### **Gymnastikföreningen Svikt**

Ullareds Idrottshall

#### **Styrka/kondition**

Period:vecka 2 - 13

Torsdag kl 19.00 - 20.00

Söndag kl 17.00 - 18.00

#### **Boxercise**

Tisdag kl 17.00 - 18.00

Kostnad: 40 kr/ggn + 60 kr/termin i medlemsavgift

Information: katrin.carlsson@hotmail.com. Tfn: 0708-54 87 01, se även Facebook

## Vinberg

### **Vinbergs IF**

Vinbergs skola, Kyrkbyn

Period: 13/1 - 7/4

#### **Herrgympa** (lättgympa utan hopp)

Onsdag kl 18.00-18.45

#### **Volleyboll** (enkla regler, alla kan vara med)

Onsdag kl. 18.45-19.30

Kostnad: 200 kr/termin, pensionär 100 kr/termin + medlemsavgift 100 kr

Ledare: Torbjörn Erlingsson, tfn 0706-41 57 61, etorbjorn@yahoo.com

## Vessigebro

### **Vessigebro Gymnastikförening**

Vessigebro Idrottshall, Sjönevadsvägen

Period: start vecka 2

#### **Cirkelträning**

Tisdag kl 19.00 - 20.00

Ledare: Mia Lorick

#### **Innebandy**

Torsdag 20.00 - 21.00

Ledare: Henrik Johansson

#### **Gemensam löpning**

Måndag kl 18.30      Samling vid Gurkbänken

Kostnad: 350 kr/termin, 700 kr/år

Mer info på Facebook och hemsidan vessigebrogymnastikforening.se

Kontakt: Christina Johansson, chine\_78@hotmail.com tfn 0702-64 79 20

## Älvsered

### **Älvsereds Gymnastikförening**

Tennishallen, Älvsered

#### **Cirkelträning**

Torsdag kl 19.00 – 20.00

Period: vecka 3 - 21

Kostnad: 300 kr/termin

Information: Pernilla Rasmuson, tfn 0761-90 78 17

## Ätran

### **Ätrons IF**

Ätrons Idrottshall

#### **Medelgympa med tabata**

Måndag kl 19.00 - 20.00

Period: info om startdatum kontakta föreningen

Kostnad: 200 kr/termin

Ledare: Ulrika Dahlqvist och Margareta Gunnarsson

Information: Ulrika Dahlqvist, tel: 0730-23 21 63

e-postl: ulrika.dahlqvist@hotmail.com

## Till dig som förskriver Fysisk aktivitet på recept (FaR):

- Information om FaR i Region Halland finns på vårdgivarwebben (Behandlingsstöd/Levnadsvanearbete/FaR)
- Aktivitetskatalogen visar ett urval av de aktiviteter som finns i din kommun
- Aktivitetskatalogen uppdateras regelbundet och finns för nedladdning och beställning via vårdgivarwebben.

## Information om FaR:

Region Halland

Susanne Johansson, Hälso- och sjukvårdsstrateg

[susanne.l.johansson@regionhalland.se](mailto:susanne.l.johansson@regionhalland.se)

0702-05 07 79

## Information om aktiviteterna:

RF-SISU Halland

Rauni Hannula, Idrottskonsulent

[rauni.hannula@rfsisu.se](mailto:rauni.hannula@rfsisu.se)

0702-89 90 35

Katalogen finns även på [www.rfsisu.se/halland](http://www.rfsisu.se/halland)



**Halland**



**Region Halland**