

Fysisk aktivitet på Recept

Aktivitetskatalog



Hylte 2021

Uppdaterad februari 2021



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 terapi-rekommendationer 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 försiktighetsmått
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 ordinerar i enlighet med FYSS som är ett kunskaps - och beslutsstöd vid rådgivning av fysisk aktivitet och förskrivning av FaR, 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, se VAS-hjälpen eller VAS- manual Fysisk aktivitet på recept. För förskrivare som inte har VAS kan receptblanketter beställas via 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.

Aktiviteter i katalogen är indelade i följande ordning:

- Utegymp, 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. Den kan också vara till hjälp att hitta fina platser för fysisk aktivitet.

Simhall

Örnahallens Hälsocenter

Kostnad: 40 kr/gång, 30 kr/gång (studerande/sjukintyg/pensionär)
Avgiftsfritt årskort (gym, bad och gruppträning) för alla kommuninvånare som har fyllt 70 år, eller personer med sjukersättning eller aktivitetsersättning tillsvidare på minst 50% (folkbokförda och boende i Hylte kommun) Engångssumma på 75 kr tillkommer för fysiskt kort (för att komma in på anläggningen)
Information: www.hylte.se/ornahallen
Kontakt: ornahallen@hylte.se tfn 0345-180 97

Cykelleder

Cykelspåret, Hallands inland och Hylteslingan

Information: www.halland.se

Cykeluthyrning:

Jälluntofta Camping	tfn 0371-720 10
Charlottenlund	tfn 0371-460 57
Sågknorren	tfn 0345-120 90
Femsjö Vandrarhem	tfn 0345-120 95

Golf

Rydö Golfklubb www.rydogolf.se

Eckbackens golf pay and playbana, i Bökhult tfn 0371-430 79

Kanotleder

Lagaleden - Detaljerad broschyr finns att köpa på Vallsnäs Camping.

Unnaryds kanotled - Broschyr och information på Vallsnäs Camping

Utöver dessa kanotleder finns det flera andra vatten i Hylte som lämpar sig för paddling i mån av vattentillgång. Flera av de större sjöarna är också lämpliga för paddling. Information: www.kanotguiden.se

Kanotuthyrning:

Vallsnäs Camping	tfn 0371-602 33
Charlottenlund	tfn 0371-460 57
Jälluntofta Camping	tfn 0371-720 10
Bexet Camping	tfn 0345-140 20
Alebo Pensionat	tfn 0371-600 18
Pensionat Sågknorren	tfn 0345-120 90

Motionsspår

Strandenrundan, Unnaryd	1 km
Sjögårdssjönrundan, Torup	2 km
Kanalrundan, Hyltebruk	3,7 km
(Alternativ runda sydost om kanalen)	4 km)

Skidor

Coolski, Hyltebruk

Elljusspår med konstsnö 2 km långt spår och 6 m brett
Möjlighet för åkning i både klassisk och fri stil
Information: www.coolski.se

Hultagårdsbacken, Torup

Utförsåkning med två nedfarter och en lift

Längdåkningsspår 2,5 km och 4 km

Information: www.hultagardsbacken.se

Tfn till skidstugan: 0345-207 75, info@hultagardsbacken.se

Unnekullen

Skidbacke i Unnaryd med skidlift

Aktuell information på Unnekullens Facebooksida

Vandringsleder

Jälluntoftaleden	11 km
Femsjö	4 km
(Gula spåret med röda och blå slingan med två kortare varianter)	
Nässjaleden, Unnaryd	2 km
Skärshultsleden, Hyltebruk	5,8 km eller 12 km
(Broschyr med karta och information finns vid Skärshults Camping)	
Nissanleden	2 km
Brunnsbackaleden	7 km

Hallandsleden www.halland.se

Informationsmaterial såsom kartor och broschyrer finns på ett 30-tal platser runt om i Hylte kommun se; www.hylte.se

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. Den kan också vara till hjälp att hitta fina platser för fysisk aktivitet. www.naturkartan.se/sv/halland

Hyltebruk

Gymmix Torup - Hylte

Aktuell information om dag och tider: www3.idrottonline.se/torupsgf-gymnastik
Kontakt: Åsa Bergström, tfn 0703-45 89 81

Under vårterminen kommer vissa aktiviteter att genomföras utomhus

Gamla Idrottshallen, Hyltebruk

Lättgympa Utan hopp

Cirkelträning

BodyMix Medelgympa

Tabata Effektiv träning på 30 minuter

Simhallen Hylte

Vattengymnastik

Kostnad: 550 kr/termin, pensionär 350 kr/termin mot uppvisande av FaR recept

Terminskort/årskort på Gymmix Torup - Hylte gäller i alla tre orter.

Mer information: facebook, www3.idrottonline.se/torupsgf-gymnastik
Åsa Bergström, tfn 0703-45 89 81, Anchi Eriksson, tfn 0702-96 61 12

Rydöbruk

Gymmix Torup - Hylte

Aktuell information om dag och tid: www3.idrottonline.se/torupsgf-gymnastik och
facebook

Rydögården

Pilates

Kostnad: 550 kr/termin, pensionär 350 kr/termin mot uppvisande av FaR recept

Terminskort/årskort på Gymmix Torup - Hylte gäller i alla tre orter.

Ledare och information: Inga-Lena Andersson, tfn 0703-03 10 67

Torup

Gymmix Torup - Hylte

Aktuell information om dag och tider: www3.idrottonline.se/torupsgf-gymnastik
Kontakt: Anchi Eriksson, tfn 0702-96 61 12

Under vårterminen kommer vissa aktiviteter att genomföras utomhus

Torups Idrottshall

Puls medelgympa med eller utan hopp

Latinfusion danspass med latinska rytmer och danssteg

Tabata effektiv träning på 30 minuter

Styrka med hantlar och viktstänger

Kostnad: 550 kr/termin, pensionär 350 kr/termin mot uppvisande av FaR recept

Terminskort/årskort på Gymmix Torup - Hylte gäller i alla tre orter.

Mer information:facebook, www3.idrottonline.se/torupsgf-gymnastik

Hyltebruk

Hylte Bouleklubb

Boule

Måndag, onsdag och fredag kl 13.30
Utomhus Boulebanan vid Örnvallen
Inomhus Boulehallen, Hantverksgatan 2
Kostnad: 35 kr/gång, 400 kr/år
Ledare: Bentz Svensson, tfn 0706-63 60 26

Period: maj - september
Period: oktober - april

Örnahallens Hälsocenter

Gruppträning

Ett varierat gruppträningssutbud med bl.a olika pass för styrka kombinerat med kondition, spinning m.m. Platser till passen kan bokas tidigast en vecka i förväg. Drop-in i mån av plats. Mer information om passen, gruppträningschema och om bokning hittar du på www.hylte.se/ornahallen.

Styrketräning

Kostnadsfri visning kan bokas vid köp av träningskort och därefter sker träning på egen hand.

Kostnad: 60 kr/gång, 30 kr/gång (studerande/sjukintyg/pensionär)
Avgiftsfritt årskort (gym, bad och gruppträning) för alla kommuninvånare som har fyllt 70 år, eller personer med sjukersättning eller aktivitetsersättning tillsvidare på minst 50% (folkbokförda och boende i Hylte kommun). Engångssumma på 75 kr tillkommer för fysiskt kort (för att komma in på anläggningen)
Information: www.hylte.se/ornahallen Tidsbeställning: tfn 0345-180 97

Kontakt: ornahallen@hylte.se

Långaryd

Långaryds IF

Medelgympa

Nyarps Bygdegård
Tisdag kl 19.00
Kostnad: 500 kr/år
Ledare: Leena Bäckman tfn 0371-462 36 Rosie Robertsson tfn 0371-363 09

Period: uppehåll under våren 2021

Rydöbruk

Hylte Ryttaförening

Ridning

Allén 6
Måndag - Lördag
Kostnad: Lektion 45 min: 155 kr/vuxen, 135 kr/barn
"10 kort" (10 lektioner under ett år) 1950kr/vuxen, 1750kr/barn
Ledare: Hylte Ryttaförening
Information: hylte.rf@hotmail.se
Finns även möjlighet att prova på. Maila för kontakt och frågor.

Period: terminsvis

Torup

Britt Bengtsson

Torups bygdegård

Yinyoga Övningarna anpassade efter egen förmåga, ingen yogavana krävs.

Kostnad: 1 250 kr hel kurs (15 ggr), första gången gratis prova-på.

Alternativt 100 kr /gång för enstaka pass.

Kontakt: Britt Bengtsson tfn 0733-14 77 21, brittbengtsson56@hotmail.com

Unnaryd

Unnaryd Dragkampsklubb

Snickaregatan 3

Uppbyggnads- och styrketräning på Gymmet

Kostnad: Medlemsavgift 50 kr/gång (över 18 år), 25 kr/månad (under 18 år)

Dragkamp

Kostnad: 300 kr/år (över 18 år) 150 kr/år (under 18 år)

Träningstid med ledare enligt överenskommelse

Information: Tomas Persson tfn 0738-42 51 94 tomas_88eatsyou@hotmail.se

Unnaryds GOIF

Unnaryds Sporthall

Cirkelfyspass

Period: Vilande tillsvidare pga corona

Ledare: Lisa Wilhelmsson, tfn 0705-76 20 51, lisa.wilhelmsson@gmail.com

Kostnad: Träningskort medlem 300 kr/termin, ej medlem 500 kr/termin,

Engångskort 50 kr/gång Ungdom: 150 kr/termin, icke medlem 250 kr/termin

Information: www.ugoif.se

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

0702-05 07 79

Information om aktiviteterna:

RF-SISU Halland

Rauni Hannula, Idrottskonsulent

rauni.hannula@rfsisu.se

0702-89 90 35

Katalogen finns även på www.rfsisu.se/halland



Halland



Region Halland