

# Fysisk aktivitet på Recept

## Aktivitetskatalog



## Laholm 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 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.

### 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 ordinerar 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.skilkommentus.se](http://www.skilkommentus.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:

- Utegym, cykelleder, upplysta motionsspår, vandringsleder mm.
- 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.

## Motionsspår

### Elbelysta

#### Folkhälsocentrum:

Glänningeslingan (runt sjön)	2,5 km	1,1 km (elbelyst)
Sinnenas stig	4,2 km	
Hälsans stig	6,0 km (delvis belyst)	

**Mellbystrand:** Hökafältet 2,5 km

**Vallåsen:** Elljusspår och terrängled 2,5 km

#### Knäreds Fritidscenter:

Knäredsslingan 2,5 km (delvis belyst)

## Vandringsleder

I broschyren *Vandringsleder och motionsslingor i Laholms kommun* redovisas i ord och bild ett urval natursköna strövstigar i Laholm. Broschyr finns att köpa i ett flertal butiker i kommunen, pris 10 kr. Den kan även laddas ner från hemsidan: [www.laholm.se](http://www.laholm.se)

## Cykelleder

Den som vill uppleva naturen från cykelsadeln utnyttjar naturligtvis de båda cykelleder som går genom kommunen. Ginstleden och Cykelspåret går igenom Laholms kommun.

Broschyrer med mer detaljerad information om cykellederna finns på turistbyrån i Laholm eller via [www.visitlaholm.se](http://www.visitlaholm.se)

## Kanotleder

Lagan - Paddla kanot på Lagan. Lagaleden har servicecentraler, läger- och campingplatser utefter hela leden. För mer information [www.laholm.se](http://www.laholm.se)

## 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.

## Laholm

### Friskis&Svettis

Vattenfabriken, Industrigatan 29, Laholm

Kontakta föreningen för dagar och tider, Claes Lahéus, tfn 0730-44 76 00  
[www.friskissvettis.se/laholm](http://www.friskissvettis.se/laholm)

### Jympa Soft

Jympa som tar extra hänsyn till muskler och leder. Bygger upp styrka, kondition, stabilitet och rörlighet med anpassade övningar. Övningarna är enkla, både att förstå och utföra och innehåller inga hopp eller tunga övningar.

Se film om passet: <https://www.friskissvettis.se/Laholm/Traning/Jympa/Soft>

### Jympa Bas

Hoppfritt och uppbyggande men fortfarande kraftfullt. Du sträcker och roterar, trycker ifrån, sviktar och joggar. kondition, styrka och koordination.

Se film om passet: <https://www.friskissvettis.se/Laholm/Traning/Jympa/Jympabas>

### Indoor Walking Soft

Ostressad konditionsträning på crosstrainer. Rörelsemönstret liknar jogging och skidåkning. Skonsamt för knäna.

Kostnad: 60 kr/gång, 500 kr/10 ggr, 1 000 kr/halvår, 1 600 kr/helår, pensionärs- och ungdomsrabatt erbjuds, Friskvårdskort gäller

## Folkhälsocentrum/Badet

### Vattenträning Aktivitetsbassängen (34°)

#### Aqua Mjuk

Måndag kl 08.30 – 09.30      Period: vecka 2 - 20 (ej vecka 6,7,8,11,12,14)  
Covid -19 anpassad grupp. Stängt för allmänhet & skolor fram till kl.13.00.

#### Aqua Mjuk (övriga Aqua Mjuk grupper)

Måndag kl 18.15 - 19.15      Period: vecka 2 - 16 (ej v. 8-14)  
Onsdag kl 09.30 - 10.30  
Torsdag kl 18.30 - 19.30  
Fredag kl 09.30 - 10.30 och kl 12.00 - 13.00

### Vattenträning i stora bassängen 28°

#### Aqua Dag

Måndag kl 11.15 - 12.15      Period: vecka 2-20 (ej vecka 6,7,8,11,12,14)  
Covid-19 anpassad grupp. Stängt för allmänhet & skolor fram till kl.13.00.

Övriga Aqua pass i stora bassängen      Period: vecka 2 - 20 (ej vecka 8 - 14)

**Aqua Kväll**      Måndag kl 19.30 - 20.30

**Aqua Stark**      Tisdag kl 19.30 - 20.30

**Aqua Extreme**      Onsdag kl 20.15 - 21.00

**Aqua Senior**      Torsdag kl 11.00 - 12.00

### Gym, gymgrupper seniorer, utegym, bad & simning, bubbelpool

**Seniorgym**      Period: vecka 2 - 20 (ej vecka 6,7,8,11,12,14)  
måndag kl 08.15 - 09.15, kl 09.15 - 10.15 och kl 10.15 - 11.15  
covid -19 anpassad grupp. Stängt för allmänhet & skolor fram till kl.13.00.

**Seniorgym**      Period: vecka 2 - 16 (ej vecka 8 - 14)

Fredag kl 08.30-09.30 och 09.30-10.30

**TRX**-funktionell träning för hela kroppen med hjälp av egen kroppstyngd och TRX band

Kostnad: 100 kr/gång, 965 kr/termin, 12-kort:1120 kr

Ungdom/pensionär: 80 kr/gång, 750 kr/termin, 12-kort: 890 kr

Seniorgym: 750 kr/termin, endast terminsplats ej drop in.

Terminsplats:garanterad plats som är personlig i en speciell grupp/dag.

Drop in: 1 tag/12 tag gäller i alla grupper, 12 tag gäller 1 år och inte personlig.

Det går att ringa och boka drop in plats i vattengrupperna, förmiddagspass kan bokas dagen innan, övriga pass samma dag, annars först till kvarn gäller.  
Bokad biljett hämtas och betalas senast 30 minuter innan passet startar.

Information: Folkhälsocentrum tfn 0430 - 153 00 [www.folkhalsocentrum.se](http://www.folkhalsocentrum.se)

Information och kontakt: Vattengrupper: [gunilla.nylander@laholm.se](mailto:gunilla.nylander@laholm.se)

Gym: [mia.silwer@laholm.se](mailto:mia.silwer@laholm.se) och TRX: [ida.thomasson@laholm.se](mailto:ida.thomasson@laholm.se)

## Föreningen Hjärt och Lung Laholm

### Gymnastik

Parkskolans gymnastiksal

Tisdag kl 16.00 - 17.00

Period: inställd tillsvidare pga pandemin

Kostnad: 150 kr/termin + medlemskap i föreningen 200 kr/år

### Boule

Utomhus, Folkhälsocentrum

Period: inställd tillsvidare pga pandemin

Onsdag kl 13.30 - 16.00

Kostnad: medlemskap i föreningen 200 kr/år

Boulehallen, Knäred

Period: inställd tillsvidare pga pandemin

Onsdag kl 13.30 - 16.00

Kostnad: 150 kr/termin + medlemskap i föreningen 200 kr/år

Information och anmälan: Kontakta kansliet tfn 0430-266 79

Barbro Troedsson tfn 0708-14 56 89

### Vattengympa

Period: vilande under pandemin

Aktivitetsbassängen (34°) i Folkhälsocentrum/Badet

Måndag kl 11.00 - 12.00

Kostnad: Medlemskap 200 kr/år + kursavgift 250 kr/termin

Information och anmälan: Kontakta kansliet tfn 0430-266 79,

Barbro Troedsson tfn 0708 - 14 56 89

## Reumatikerföreningen

Stationsgatan 2, Laholm

### Hand- och fotgympa

Period: vecka 3 - 22

Torsdag kl 10.00 – 11.00

Kostnad: 100 kr/år

Kontakt: Roy Runesson tfn 0736-31 46 06 eller kansliet: tfn 0430-266 73

### Vattengympa

Period: vecka 3 - 22

Aktivitetsbassängen (34°) i Folkhälsocentrum/Badet

Måndag kl 10.00 - 10.45

Tisdag kl 18.00 - 18.45

Torsdag kl 13.15 - 14.00

Kostnad: Medlemskap 250 kr/år + 30 kr/gång

Kontakt: Roy Runesson tfn 0736-31 46 06 eller kansliet: tfn 0430-266 73

## Laholm

### **Korpen Engelholm**

#### **Gåfotboll**

Lagaholmshallen (B-hallen)

För damer och herrar 35+, oavsett fotbollsvana. Ingen kroppskontakt och obligatoriskt att gå, inte springa.

Drop-in: Period: 2/9 - 31/3 2021

Onsdag kl 20.00 - 21.00

Söndag kl 18.00 - 19.00

Utomhus april-september, Glänningesjön

#### **Spontanspel (15-65 år)**

Lagaholmshallen (A och B-hallen)

Innebandy, badminton, fotboll, bordtennis, pickleball

Drop-in: Period 2/9 - 31/3 2021

Onsdag kl 20.00 - 21.00

Söndag kl 18.00 - 19.00

#### **Gåpromenader/stavgång**

Start från Laholms vandrarhem

Onsdag kl 09.30 Period: 2/9 - 31/3 2021

Kostnad: 20 kr/gång + medlemskap 200 kr/år

Information: [www.laget.se/engelholm](http://www.laget.se/engelholm)

Kontakt: Peter Johnsson, [peterjohnsson@surfia.nu](mailto:peterjohnsson@surfia.nu), tfn 070-495 74 39

### **Korpen Engelholm**

Tivolivägen 4, Laholm

#### **Tipspromenad**

Period: Året runt

Söndag kl 09.30 - 11.00

#### **Cykla med Korpen**

Period: Året runt

Alla dagar

#### **Cykeltrim och cykelordkryset**

Period: t.o.m 29/9

Alla dagar

Kostnad: 20 kr

För mer info och var man köper startkort: [www.laget.se/engelholm](http://www.laget.se/engelholm)

Peter Johnsson, tfn 0704-95 74 39 eller [peterjohnsson@surfia.nu](mailto:peterjohnsson@surfia.nu)

## Laholm

### **Laholms BTK Serve**

Servehallen, Parkvägen 1 B, Laholm

#### **Pingis, motionscyklar, gym**

Tid efter överenskommelse

Information: tfn 0430-134 20 (mån-fre, kl 08.00-12.00)

Kostnad: Medlemskap 700 kr/säsong (3 ggr gratis prova-på)

### **LIF Träningsverket**

#### **Komigång-gymna "Lätt & lagom"**

Parkskolan

Tisdag kl 18.00 - 19.00 Period: start vecka 2 (Om restriktionerna tillåter)

Kostnad: 650 kr/termin eller 80 kr/gång

Friskvårdskort gäller

#### **Body balance (blandning mellan Yoga, Pilates, Tai Chi)**

Lagaholmshallen - C, entré via Folkhälsocentrum

Måndag kl 20.00 - 21.00 Period: start vecka 2 (Om restriktionerna tillåter)

Kostnad: 80 kr/gång, 1 200 kr/halvår eller 2 000 kr/helår

Senior: 900 kr/halvår eller 1 500 kr/helår, Friskvårdskort gäller

Information: [www.traningsverket-laholm.se](http://www.traningsverket-laholm.se) och Facebook

[info.traningsverket@gmail.com](mailto:info.traningsverket@gmail.com)

#### **Take Care**

Industrigatan 29, 312 34 Laholm

#### **Träning i vår träningsanläggning**

Personligt träningsprogram av sjukgymnast, eller personliga tränare.

Gruppträning enligt schema (se hemsida) eller efter önskemål.

Information: priser, schema och tider se hemsidan: [www.takecarelaholm.se](http://www.takecarelaholm.se)

tfn 0430-790 55, E-post: [info@takecarelaholm.se](mailto:info@takecarelaholm.se)

## Laholm

### **Laholms Hälsocenter**

Kullsgårdsvägen 20, 312 34 Laholm

#### **Gym**

Kostnad: 80 kr/gång, 600 kr/10 ggr, 320 kr/mån, 1 500 kr/6 mån, 2 600 kr/år

#### **TRX**

Kostnad: 80 kr/gång, 600 kr/10 ggr, 400 kr/mån

#### **KravMaga-självförsvar**

Kostnad: 1 500 kr/6 mån

#### **Vibrogym**

Kostnad: 1 500 kr/3 mån

För 6-månadskort och 12-månadskort ingår all träning.  
Pensionär och ungdom: 1 100 kr/6 mån eller 1 950 kr/år

Obs! nya priser from höst

Information: tfn 0430-135 16, [www.halsocenter.nu](http://www.halsocenter.nu)

## Mellbystrand

### **LIF Träningsverket**

Mellbystrandshallen

#### **Body balance (blandning mellan Yoga, Pilates, Tai Chi)**

Torsdag kl 17.00 - 18.00 Period: start vecka 2 (Om restriktionerna tillåter)

Kostnad: 80 kr/gång, 1 200 kr/halvår eller 2 000 kr/helår  
Senior: 900 kr/halvår eller 1 500 kr/helår. Friskvårdskort gäller

Information: [www.traningsverket-laholm.se](http://www.traningsverket-laholm.se) och Facebook  
[info.traningsverket@gmail.com](mailto:info.traningsverket@gmail.com)

## Skottorp/Hasslöv

### **Hasslövs IS och DFK HaSko**

#### **Fotboll Fitness**

Fotboll på mindre plan, för dig som är 40 plus (oavsett fotbollsvana)  
Lördag kl. 09.30 - 11.00

Utomhus: Hasslövs IP

Period: april - september

Inomhus: hallen i Östra Karup Period: För information se hemsidan

Kostnad: 600 kr/år (inkl. stödmedlemskap i Hasslövs IS och DFK Hasko)

Kontakt: Maria Johansson [maria@dfkhasko.se](mailto:maria@dfkhasko.se) tfn: 0702-31 50 67

Stefan Svensson, [svensson\\_snoddas@hotmail.com](mailto:svensson_snoddas@hotmail.com) tfn: 0703-61 94 80

Information: <https://www.svenskalag.se/hasslovsis/kalender>

<https://www.svenskalag.se/dfkhaSko>

Fotboll Fitness: <http://svenskfotboll.se/svff/fotboll-fitness>

## Våxtorp

### **Våxtorp BoIS "Träningsgänget"**

Gymnastiksalen i Våxtorpsskolan

#### **Lättgympa**

Måndag kl 17.30 - 18.30

Period: Kontakta föreningen

Ledare: Ann Lundkvist

#### **Lättare styrkepass**

Torsdag kl 18.00 - 19.00

Period: Kontakta föreningen

Ledare: Ann Lundkvist

#### **Styrkepass Cirkelpass medel/intensiv**

Tisdag kl 18.00 - 19.00

Period: kontakta föreningen

Ledare: Marielle Nilsson Alla tränar efter egen förmåga.

Kostnad: 40 kr/gång eller medlemskort i Våxtorps BoIS gympasektion  
700 kr/år eller Friskvårdskort

Information: Ann Lundkvist, tfn 0706 - 70 73 69

Facebook: Träningsgänget Våxtorp BoIS

### **Vindrarps Volleybollklubb**

Våxtorpshallen

Motionsvolley

Onsdag kl 20.00 - 22.00

Period: Start 13/1 (se hemsidan ang. restriktioner)

Kostnad: 400 kr/år (inkl. medlemsavgift och försäkring)

Kontakt: John Nilsson tfn: 0723-16 13 97, [info@vindrarpsvk.se](mailto:info@vindrarpsvk.se)

Info: [www.vindrarpsvk.se/vvkmotionsvolley](http://www.vindrarpsvk.se/vvkmotionsvolley)

## 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**