

Fysisk aktivitet på Recept

Aktivitetskatalog



Falkenberg 2021

Uppdaterad juni 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 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 ordineras 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.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:

- 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. 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 0730-36 41 26

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

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 Medel Passar dig som är igång med din träning.

Jympa Puls medel

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

Coreflex soft Stabilitets- och rörlighetsträning, Känslan är fokuserad och samlad men samtidigt aktiv, stark och energi full.

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

Spin intervall, Spin distans, Spin spurt, HIT spin, Modus, Modus spin,

Spin play -soft/distans/intervall Konditionsträning på cykel i olika tempo

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.

Power hour Energiladdat och teknikenkelt fyspass.

Cirkelgym Gymträning med ledare till peppande musik.

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

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

Utefys Löpning styrka

Sommartid olika utomhusaktiviteter

Kostnad: FaR-kort 500 kr/ 3 mån eller 1000 kr/ 6 mån mot uppvisande av FaR. Allkort med tillgång till hela utbudet. Gymintroduktion ingår.

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)
Student/ungdom/senior se hemsida

För fullständigt schema: www.friskissvettis.se/falkenberg

Tfn: 0346-836 80, info@friskisfalkenberg.se

Strandhälsan

Motellvägen 1A, Falkenberg

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

Mattcore Bas Enkla övningar för att stärka bålarna på matta

Tisdag kl 13.30 – 14.20

Torsdag kl 10.00 – 10.50

De Stress Yoga

Avspänning och andningsteknik samt enkla stretchövningar.

Måndag kl 16.00 - 16.50

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 10.00 – 10.50

Torsdag kl 11.00 – 11.50

Cirkel Bas Styrke- och balansövningar i stående och sittande

(Kan vara tillfälligt utomhus pga coronaviruset)

Måndag och fredag kl 09.00 - 09.50 och 10.00 - 10.50

Onsdag 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

Subventionerad kostnad mot uppvisande av FaR, kan nyttjas 1 gång.

Silverkort 3 månader: 900 kr (inkluderar all egen träning 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 Tfn 0346-100 82 www.strandhalsan.se

Falkenberg

MFitness

Västerhavsvägen 2, 311 77 Falkenberg

Booty Workout – 30 minuters pass med fokus på att stärka och bygga ben, rumpa och lår. Vi använder oss av egen kroppsvikt, miniband och stepbräda.

Flex – 30 minuter aktiv rörlighetsträning med fokus på flexibilitet och ökad rörlighet. Dynamisk rörlighet där vi använder oss av egna kroppen och tar hjälp av träpinne för att komma ytterligare djupare i stretchen.

HIT Curcit – 45 minuters pass i crossboxen med högintensiv cirkelträning för hela kroppen. Passet innehåller både styrka och kondition.

Seniorträning – 60 minuters pass anpassat med övningar för att stärka musklerna, förbättra kondition, balansen och rörligheten. Passar dig som är 65+

Senior HIT – 60 minuters pass där vi jobbar i crossboxen med lite högre puls. Passet är cirkelträning för hela kroppen och innehåller både styrka och kondition. Passar alla seniorer.

Flex Outdoor – (vissa delar av året) 25 minuter aktiv rörlighetsträning med fokus på flexibilitet och ökad rörlighet. Dynamisk rörlighet där vi använder oss av egna kroppen och tar hjälp av träpinne för att komma ytterligare djupare i stretchen.

HIT Outdoor – (vissa delar av året) 30 minuters högintensivt utomhus pass för hela kroppen. Passet innehåller både styrka och kondition.

Senior Outdoor – (vissa delar av året) 45 minuters pass där vi jobbar med hela kroppen för att bygga upp styrkan för en fungerande kropp i vardagen. Passet innehåller både styrka och kondition.

Gym – bred maskinpark med utrustning för hela kroppen + fria vikter. Stor avdelning (crossbox) för funktionell träning samt stort utbud av konditionsmaskiner.

Kostnad: FaR-kort 500 kr/ 2 mån där både gym, introduktion och gruppträning ingår mot uppvisande av FaR. Därefter från 299 kr/mån.

Kontaktperson: Marcus Sandberg, marcus@mfitness.se 0703-189077

Introduktion gymmet: Individuell introduktion ingår vid uppvisande av FaR (ordinarie pris 295 kr)

Nyckelgym 05.00-23.00 Tillgängligt hela året (när receptionen obemannad, ingår i FaR-kort)

Öppettider: måndag-fredag 08.00-19.00 lördag 09.00-12.00 söndag 13.00-16.00

Information: Tfn: 0346-830 20, info@mfitness.se www.mfitness.se

Falkenberg

Falkenbergs Parasportförening

Arena Västerhavet

Period: augusti - december 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 aktivitetsschemat - och när perioden startar

Information: tfn 0346-88 63 30, 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	Terminkort (4 mån)	600 kr
10-kort vuxen	450 kr	Familjekort	2 400 kr
Entré motionshall (i priset ingår bad)	Avgift spinning		
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: 16/9 - 9/12

Gympa med rörlighet, styrka och koordination

Torsdag kl 19.00 - 20.00

Kostnad: 500 kr/år

Information/ledare: Carina Rickardsson, tfn 0346-381 81

Fegen

Fegens GK Myrorna

Fegens Gymnastiksal

Period: hösttermin

Lättgympa (damer och herrar)

Tisdag kl 17.45 - 18.45

Medelgympa

Onsdag kl 19.00 - 20.00

Söndag kl 17.30 - 18.30

Kostnad: 600 kr/år (pensionär 350 kr/år)

Information: Anna-Kersti Sjögestam, tfn 0705-52 37 03

Barngymnastik, redskap (8 år och uppåt)

Måndag kl 18.00 - 19.00

Information: Anna-Kersti Sjögestam tfn 070-55 23 703

Slöinge

Årstads SPF

Slöinge Idrottshall

Lättgympa

Måndag kl 15.00 - 16.00

Period: 13/9 - 6/12

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:kontakta föreningen för info

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: 15/9 - 15/12

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

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

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