

# Fysisk aktivitet på Recept

## Aktivitetskatalog



## Laholm 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 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 försiktighetsmätt  
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.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:

- 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**

### **LIF Träningsverket**

Parkskolan, Lagaholmshallen, utomhus, Mellbystrandshallen

**Body balance** (blandning mellan Yoga, Pilates, Tai Chi)  
**Body Attack, Body Balance, Body Compat, Body Step, Body Pump, Challenge, Core, Cykling, EFIT, X-Fit,**

För tider, dagar, plats se hemsidan [www.traningsverket-laholm.se](http://www.traningsverket-laholm.se)

Period: Sommarschemat gäller tom augusti, därefter ett nytt schema.

Kostnad: 80 kr/gång , 1 200 kr/halvår eller 2 000 kr/helår (21 år - 64 år)

Student och Senior (65 år - ) 900 kr/halvår eller 1 500 kr/helår

Ungdom (- 20 år) 650 kr/halvår eller 1 000 kr/helår.

Friskvårdskort gäller

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

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

### **Laholms BTK Serve**

Servehallen, Parkvägen 1 B, Laholm

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

Tid efter överenskommelse (semesterledigt v. 26-29)

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

[info@laholmsbtkserve.se](mailto:info@laholmsbtkserve.se) [www.laholmsbtkserve.se](http://www.laholmsbtkserve.se)

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

### Folkhälsocentrum/Badet

Period: vecka 37 - 50 (ej vecka 44)

#### Vattenträning Aktivitetsbassängen (34°)

##### Aqua Mjuk

Måndag kl 18.15 - 19.15

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 Kväll** Måndag kl 19.30 - 20.30

**Aqua Stark** Tisdag kl 19.30 - 20.30

**Aqua Dag** Onsdag kl 11.00 - 12.00

**Aqua Extreme** Onsdag kl 20.15 - 21.00

**Aqua Senior** Torsdag kl 11.00 - 12.00

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

#### Seniorgym

Måndag - 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

Måndag kl 17.00-18.00

Torsdag kl 17.00-18.00

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: [mia.silwer@laholm.se](mailto:mia.silwer@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 lätt och lagom** stående eller sittande med en stol

Parkskolans gymnastiksal

Tisdag kl 16.00 - 17.00

Period: 14/9 - 30/11

Information och anmälan: Gunilla Nilsson 0703 - 99 38 05

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

#### **Boule**

Utomhus, Folkhälsocentrum

Period: kontakta föreningen

Onsdag kl 13.30 - 16.00

Kostnad: medlemskap i föreningen 200 kr/år

Boulehallen, Knäred

Period: kontakta föreningen

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: kontakta föreningen

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,

Anita Åkesson tfn 0709 - 92 81 54

### Reumatikerföreningen

Stationsgatan 2, Laholm

#### **Hand- och fotgympa**

Period: vecka 37 - 50 och 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 37 - 50 och 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: 30 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: 30 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 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

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

### **Take Care**

Industrigatan 29, 312 34 Laholm

#### **Take Care City**

Järnvägsgatan 6, 312 30 Laholm.

#### **Träning i våra träningsanläggningar**

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)

## **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: Erik Gredvall, erik\_gredvall@hotmail.com

Stefan Svensson, svensson\_snoddas@hotmail.com tfn: 0703-61 94 80

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

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

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

## **Mellbystrand**

### **Mellby GF - gymnastik**

Mellbystrandshallen

#### **Motionsgymnastik - medel**

Torsdag kl 17.00 - 18.00    Period: start 16/9

Kostnad: 250 kr/termin. Friskvårdskort gäller

Gratis prova på månad - september

Information: Gunilla Nilsson tfn 0703 - 99 38 05

[www.idrottonline.se/mellbygf-gymnastik](http://www.idrottonline.se/mellbygf-gymnastik)

### **LIF Träningsverket**

Mellbystrandshallen

För pass, tider, dagar, plats se hemsidan [www.traningsverket-laholm.se](http://www.traningsverket-laholm.se)

Kostnad: 80 kr/gång , 1 200 kr/halvår eller 2 000 kr/helår (21 år - 64 år)

Student och Senior (65 år - ) 900 kr/halvår eller 1 500 kr/helår

Ungdom (- 20 år) 650 kr/halvår eller 1 000 kr/helår.

Friskvårdskort gäller

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

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

## **Våxtorp**

### **Vindrarps Volleybollklubb**

Våxtorpshallen

#### **Motionsvolley**

Period: Håll utkik på hemsidan för information om träningstart till hösten.

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)

### **Våxtorp BoIS ”Träningsgänget”**

Gymnastiksalen i Våxtorpsskolan

Period: Vilande under hösten 2021

#### **Lättgympa**

#### **Lättare styrkepass**

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

Information: Jan-Erik Eriksson tfn 0705 - 85 78 36

[www.vaxtorpsbois.se](http://www.vaxtorpsbois.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](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**