

Fysisk aktivitet på recept

Aktivitetskatalog

Laholm 2022



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 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. För stöd se VAS-hjälpen, VAS-manual eller [webbutbildning VAS](http://webbutbildning.vas.se) Fysisk aktivitet på recept (FaR). 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:

- 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 *Vandringsstigar 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.

Den kan även laddas ner från hemsidan: 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, FHC samt Medborgarservice eller via www.visitlaholm.se

Kanotleder

Lagan - Paddla kanot på Lagan. Lagaleden har servicecentraler, läger- och campingplatser utefter hela leden.

För mer information www.laholm.se

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.

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

Period: Året runt

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 och Facebook

E-post: info.traningsverket@gmail.com

Friskis & Sveltis

Vattenfabriken, Industrigatan 29

Vi erbjuder Jympa i flera olika former från Soft till Intensiv, Indoor Walking där vi cross-trainers, Skivstång, Cirkelfys, Yoga, Power Hour, Core/flex, och Dans är andra exempel på våra aktiviteter.

För tider, dagar, plats och priser se vår hemsida www.friskissveltis.se/laholm

E-post: info@laholm.friskissveltis.se

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)

info@laholmsbtkserve.se www.laholmsbtkserve.se

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

Folkhälsocentrum/Badet

Period: vecka 3 - 17 (ej vecka 8 och 15)

Vattenträning Aktivitetsbassängen (34°)

Aqua Mjuk

Måndag kl 18.15 - 19.15

Onsdag kl 09.45 - 10.45

Torsdag kl 18.30 - 19.30

Fredag kl 09.45 - 10.45 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

Information och kontakt: Vattengrupper: mia.silwer@laholm.se

Gym: mia.silwer@laholm.se och TRX: 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: kontakta föreningen

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 3 - 22 och 37 - 50

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 och 37 - 50

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 Engelaholm

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 2022, utomhus maj-aug

Onsdag kl 18.30 - 19.30

Söndag kl 18.30 - 19.30

Utomhus maj-aug, Glänningesjön

Spontanspel (15-65 år)

Lagaholmshallen (A och B-hallen)

Innebandy, badminton, fotboll, bordtennis, pickleball

Drop-in: Period 2/9 - 31/5 2022

Onsdag kl 19.00 - 20.00

Söndag kl 18.00 - 19.00

Gåpromenader/stavgång

Start från Laholms vandrarhem

Onsdag kl 09.30 Period: v 5-v 24 2022

Kostnad: 30 kr/gång + medlemskap 200 kr/år

Information: www.laget.se/engelaholm

Kontakt: Peter Johnsson, peterjohnsson@surfia.nu, tfn 070-495 74 39

Korpen Engelaholm

Tivolivägen 4, Laholm

Tipspromenad

Period: Året runt

Söndag kl 09.30 - 11.00

Cykla med Korpen

Period: Året runt

Alla dagar

Cykeltrim och cykelordkrysset

Period: t.o.m 29/9

Alla dagar

Kostnad: 30 kr

För mer info och var man köper startkort: www.laget.se/engelaholm

Peter Johnsson, tfn 0704-95 74 39 eller 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

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
tfn 0430-790 55, E-post: 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 10/2

Kostnad: 250 kr/termin. Friskvårdskort gäller

Gratis prova på månad - januari

Information: Gunilla Nilsson tfn 0703 - 99 38 05

www.idrottonline.se/mellbygf-gymnastik

LIF Träningsverket

Mellbystrandshallen

För pass, tider, dagar, plats se hemsidan 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 och Facebook

E-post: info.traningsverket@gmail.com

Våxtorp

Vindrarps Volleybollklubb

Våxtorp

Motionsvolley

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

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

Kontakt: John Nilsson tfn: 0723-16 13 97, info@vindrarpsvk.se

Info: www.vindrarpsvk.se/vvkmotionsvolley

Våxtorp BoIS "Träningsgänget"

Gymnastiksalen i Våxtorpsskolan

Period: Kontakta för aktuella tider/dagar

Lättgympa

Lättare styrkepass

Styrkepass Cirkelpass medel/intensiv

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

www.vaxtorpsbois.se

Till dig som förskriver Fysisk aktivitet på recept:

- Information om arbetet med FaR finns på Region Hallands vårdgivarwebb: (Programområden/Levnadsvanor/Arbete med levnadsvanor i Region Halland/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.johansson@regionhalland.se

0702-05 07 79

Information om aktiviteterna:

RF-SISU Halland

Peter Gårdestedt, verksamhetschef

peter.gardestedt@rfsisu.se

0702-89 90 32

Katalogen finns även på www.rfsisu.se/halland



Halland



Region Halland